

新型冠状病毒疫情



学校防控 手册

XINXING GUANZHUANG BINGDU YIQING

安庆市教育体育局 摘编



安庆市教育体育系统

疫情防控应急指挥部



防控认知篇

1. 什么是新型冠状病毒？	2
2. 新冠肺炎和普通感冒、流感在症状上有什么 区别？	2
3. 怎样杀灭新型冠状病毒？	3
4. 新型冠状病毒是怎么传播的？	4
5. 什么情况下需要居家医学观察？	4
6. 出现什么症状需要看发热门诊？	5
7. 新冠肺炎能治好吗？	5
8. 有没有治疗新冠肺炎的特效药和预防新冠 肺炎的疫苗？	6
9. 常见的预防措施有哪些？	6
10. 为什么要对疑似病例、确诊病例等开展 调查？	7
11. 为什么要戴口罩？	7

12. 什么情况下需要戴口罩？	8
13. 应该戴什么口罩？	8
14. 如何正确戴口罩？	9
15. 口罩使用后怎么处理？	10
16. 普通居民需要戴护目镜吗？	11
17. 为什么要勤洗手？	11
18. 哪些情况下需要洗手？	12
19. 怎样正确洗手？	12



个人防护篇

20. 怎样预防呼吸道传染病？	16
21. 咳嗽、打喷嚏时怎么做？	17
22. 如何进行分餐制用餐？	17
23. 如何增强个人免疫力？	18
24. 为什么要参与社区的防控活动？	19
25. 如果怀疑自己感染了怎么办？	20

26. 如果怀疑亲朋好友感染了怎么办?	21
27. 如果近期去过武汉等疫情流行地区 怎么办?	21
28. 如果与患者有过密切接触怎么办?	22
29. 如果心里有点恐慌, 怎么办?	22
30. 去学校, 需要注意哪些?	23
31. 去医院, 需要注意哪些?	23
32. 去农贸市场(商场)等场所, 需要注意 哪些?	24
33. 去车站(机场)等场所, 需要注意 哪些?	25
34. 乘坐公共交通工具, 需要注意哪些?	26



学校防控篇

35. 返校途中, 学生应如何做?	28
36. 开学前, 学校要做哪些准备工作?	29

37. 开学后要注意哪些？	30
38. 学校如何做好晨午检、缺课登记工作？	31
39. 上课期间，如有学生出现发热、乏力、 干咳及胸闷等疑似症状时，学校应 如何处理？	31
40. 如诊断为新冠肺炎或其他呼吸道传染病后， 学生如何复课？	32
41. 在校就餐，学校须做好哪些工作？	33
42. 学校应做好哪些宣传工作？	34
43. 学生的焦虑和恐惧心理如何防范和 干预？	35
44. 开学后，如何做好班级消毒？	38
45. 幼儿园活动室（午睡室）如何消毒？	39
46. 幼儿园物品（图书、玩具、毛巾等）如何 消毒？	40
47. 手机如何消毒？	41
48. 婴幼儿餐（饮）具如何消毒？	41



消毒防控篇

49. 公用电话如何消毒？	41
50. 学生宿舍如何消毒？	42
51. 电梯如何消毒？	42
52. 室内空气如何消毒？	43
53. 手（皮肤）如何消毒？	43
54. 地面和可能被污染的墙壁等表面如何 消毒？	43
55. 公用餐（饮）具如何消毒？	44
. 家用物品（家具表面）如何消毒？	44
57. 厕所如何消毒？	44
58. 拖把、抹布等卫生用具如何消毒？	45
59. 衣服、被单等纺织品如何消毒？	45
60. 呕吐物（排泄物、分泌物）直接污染地面， 如何消毒？	46
61. 常见消毒剂如何配制？	46
62. 消毒剂使用中应注意哪些事项？	47



防控

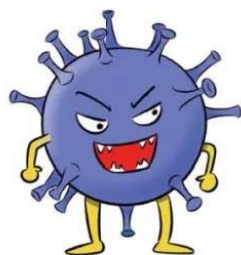
认知篇



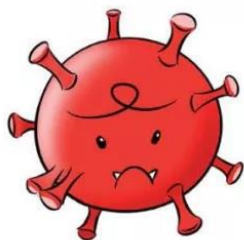
1 什么是新型冠状病毒?



新型冠状病毒是最新发现的一种冠状病毒，它导致了新冠肺炎疫情的发生，与 2003 年引起“非典”疫



情的病毒同源性在 85%



以上。新型冠状病毒除感染人类以外，还可感染蝙蝠、狗、猪、老鼠、鸟、牛、鲸、马、山羊、猴等多种动物。

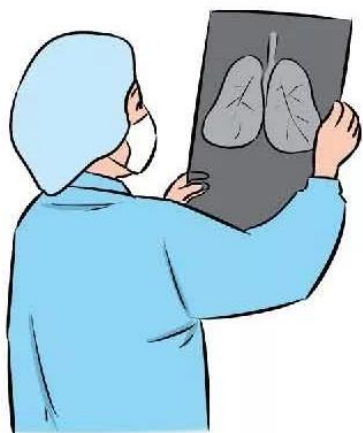


2 新冠肺炎和普通感冒、流感在症状上有什么区别?



普通感冒主要表现为鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状。

流感一般表现为急性起病、发热，甚至高热，同时还有寒战、头痛、关节酸痛等症状，常有咽痛、咳嗽，可有鼻塞、流涕，也可有呕吐、腹泻等症状。轻症流感常与普通感冒表现相似，但其发热和全身症状



较明显。

新冠肺炎以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状。重症病例多在被病毒感染 1 周后出现呼吸困难和 / 或低氧血症，严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合

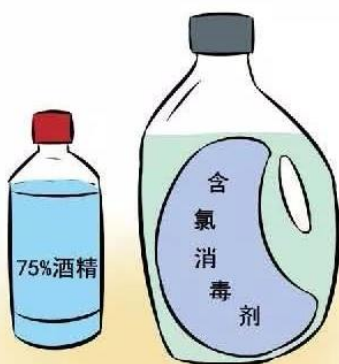
征、脓毒性休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。重症、危重患者可有中低热或无明显发热。



怎样杀灭新型冠状病毒？



病毒对紫外线和热敏感，56℃ 下加热 30 分钟、乙醚、75% 酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸等均可灭活病毒。氯己定不能灭活病毒。





4 新型冠状病毒是怎么传播的？



新型冠状病毒经呼吸道飞沫和接触传播，这是其主要传播途径。传染源主要为新型冠状病毒感染的患者。无症状感染者也可能成为传染源。



5 什么情况下需要居家医学观察？



如果你在没有任何防护的情况下，和新型冠状病毒感染的患者及疑似患者有密切接触，或去过他们活动的室内，即使没有出现新冠肺炎可疑症状，也应该自觉居家医学观察，密切关注自身健康状况。



6 出现什么症状需要看发热门诊？



出现呼吸道症状及发热、畏寒、乏力、腹泻、结膜充血等症状时，须立即就近前往定点医院发热门诊就医，如实、详

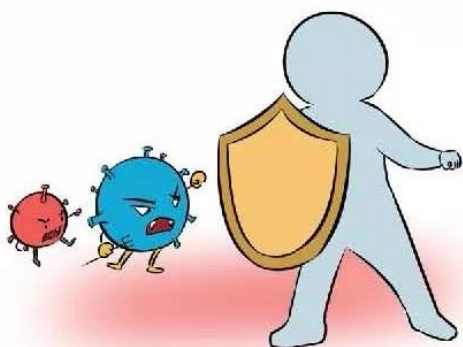
细地告诉接诊医生自己发热前 14 天接触的可疑人员和外出旅居史。



7 新冠肺炎能治好吗？



新冠肺炎可防可治。已有众多患者积极配合医生治疗，战胜新冠肺炎，痊愈出院。





有没有治疗新冠肺炎的特效药和预防新冠肺炎的疫苗？



目前没有确认有效的抗病毒治疗方法，主要采取对症和支持治疗；也还未研制出预防新冠肺炎的有效疫苗。



常见的预防措施有哪些？



(1) 不外出或少外出：减少走亲访友，不聚餐，不去人员密集的公共场所活动。

(2) 戴口罩：去医院等人员密集的公共场所、乘坐公共交通工具时，须佩戴医用外科口罩。

(3) 保持手卫生：减少接触公共场所的公用物品；从公共场所返回、捂嘴咳嗽后、饭前便后要洗手；打喷嚏或咳嗽时，用纸巾或手肘遮挡口鼻。

(4) 做好体温监测与就医：主动做好个人与家庭

成员的体温监测，若出现可疑症状，应主动戴上口罩并及时就近就医。

(5) 保持良好的卫生习惯：勤开窗，常通风；不与别人共用毛巾等洗漱用品；保持清洁，勤晒衣被；不随地吐痰；不接触和食用野生动物；注意营养，适度运动。

10 为什么要对疑似病例、确诊病例等开展调查？



出现新冠肺炎疑似病例、确诊病例后，疾控人员将对其本人及其诊治医生、家属和知情者进行调查，主要是为了早发现、早诊断、早治疗、早隔离，避免疾病的传播和扩散。相关人员要予以配合，如实详细作答。

11 为什么要戴口罩？



新冠肺炎患者咳嗽、打喷嚏时，病毒会随着飞沫、鼻涕、



唾液等播散到外界，健康人近距离（1 米以内）吸入或接触到，就可能导致患病。戴口罩可以遮挡患者喷射的飞沫，降低飞沫量及其喷射速度。健康人佩戴口罩后就可以降低飞沫的吸入风险。

12 什么情况下需要戴口罩？



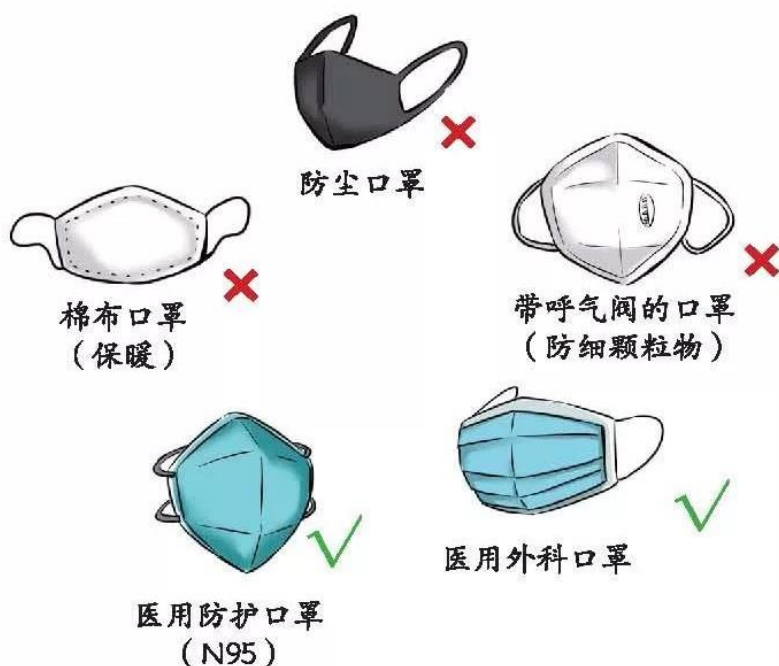
有咳嗽、发热等症状的人，戴口罩可以减少病毒的播散，因此与人近距离接触、外出时需佩戴口罩。没有呼吸道疾病症状的人，在去医院、商场、车站等人员聚集的公共场所及乘坐公共交通工具时需佩戴口罩。独处或在室外空旷的场所通常不需要戴口罩。

13 应该戴什么口罩？



医用防护口罩（N95）主要用于医护人员诊疗、疾控人员流调和检测等工作时。公众日常防护使用医用外科口罩或一次性医用口罩即可，医用外科口罩的

防护效果优于一次性医用口罩。棉布口罩、防尘口罩、带呼气阀的口罩不能有效过滤病毒，不建议用于新冠肺炎的预防。新冠肺炎患者需佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。



14 如何正确戴口罩？



戴口罩前要洗手。戴时将口罩的白色无纺布朝内，蓝色防水层朝外，有金属条的一边朝上，不要戴反；将挂耳绳挂上双耳后，捏紧金属条，使之与鼻子

贴合，将口罩沿着中间向两侧压紧，让口罩紧贴面部。戴后不要用手触摸口罩外面。脱口罩时用手取下挂耳绳，不要接触口罩的内、外面，要及时正确洗手。



①



②



③



④



15 口罩使用后怎么处理？



健康人佩戴过的口罩没有新型冠状病毒传播风险，但佩戴4小时后口罩会被分泌物弄湿或弄脏，建议更换。可将使用后的口罩由内而外包裹后丢弃至生活

垃圾区即可，不要用手触摸口罩外表面。有发热、咳嗽、咳痰、打喷嚏症状者或接触过此类人群的人，不可随意丢弃口罩，应将其包裹后丢入垃圾桶（袋），用84消毒液消毒处理。



普通居民需要戴护目镜吗？



普通居民不需要戴护目镜。护目镜是比较特殊的专业防护用品，品种较多，医用护目镜主要适用于与新冠肺炎患者有密切接触的各类医疗卫生人员。



为什么要勤洗手？



手是病毒传播的一个重要媒介，新冠肺炎患者在咳嗽、打喷嚏、大声说话时，病毒随飞沫、鼻涕、唾液等播散到体外。患者的手触摸过自己的口鼻后，病



毒就会沾到自己手上，再由手带到任何触摸过的地方，如门把手、电梯按钮、电话机、桌椅等。健康人的手接触到患者的手或被污染的物品，手上就会沾染病毒。如果没有正确洗手，再去摸自己的

的口、鼻、眼睛，就可能引起感染。

18 哪些情况下需要洗手？



在咳嗽或打喷嚏后、护理新冠肺炎患者后、用餐前后、便前便后、接触动物或处理动物粪便后、戴口罩前和摘口罩后、外出回家后，都必须洗手。

19 怎样正确洗手？



使用流动水和洗手液（肥皂），揉搓时间不少于15秒，并牢记七步洗手法：内、外、夹、弓、大、立、腕。



内

- ①掌心相对，手指并拢，相互揉搓



外

- ②手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行



夹

- ③掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓



弓

- ④弯曲一只手的各手指关节，半握拳，把指背放在另一只手的掌心旋转揉搓，双手交换进行



大

- ⑤一只手握另一只手的大拇指，旋转揉搓，双手交换进行



- ⑥弯曲一只手的各手指关节，把指尖合拢在另一只手的掌心旋转揉搓，双手交换进行



- ⑦螺旋式搓洗手腕，双手交替进行



个人

防护篇



病毒、细菌等微生物从呼吸道侵入人体而引起的传染性疾病称为呼吸道传染病，在冬春季和天气骤变时高发；儿童、老年人、体弱者、营养不良者、慢性病患者等人群易患此病。预防呼吸道传染病需要从三个环节着手：一是针对患者和无症状的感染者。早发现、早诊断、早治疗、早隔离，从源头控制疾病。二是切断疾病的传播途径。开窗通风、常消毒、戴口罩、保持手卫生，防止病原体进入呼吸道。三是保护可能感染的人。接种疫苗是提高免疫力的有效方法。对于新冠肺炎来说，目前还没有疫苗，关键要做到避免与可能的患者、无症状感染者接触，提高自身抵抗力，做好自我防护，尽量少去或不去人员密集的场所。



21 咳嗽、打喷嚏时怎么做？



(1) 咳嗽或打喷嚏时，一定不要面对别人，可转过头，用纸巾或手肘内侧捂住口鼻。

(2) 把咳嗽或打喷嚏时用过的纸巾放入有盖的垃圾桶。

(3) 用手捂嘴、咳嗽之后，用洗手液（肥皂）在流水下洗手。



22 如何进行分餐制用餐？



家庭用餐：

(1) 实行分餐制或使用公勺、公筷等，避免与家人相互传染。

(2) 家长不能和孩子



共用餐具。

(3) 家长给孩子喂食时，不要用嘴吹食物，也不要再用嘴尝食物后再喂给孩子，更不能咀嚼后再喂给孩子。

工作场所用餐：

(1) 尽量不要安排桌餐，如果是桌餐，要使用公筷。



(2) 少去食堂，因为食堂是人员密集的地方，会增加感染风险。单位可安排错峰就餐，或用饭盒配送餐。

(3) 如果一定要去食堂就餐，可适当吃快点并少说话，尽量不要与别人面对面坐着吃；同时，食堂要保持通风。

23

如何增强个人免疫力？



(1) 选择适合自己的运动，适当地锻炼身体，增

强自身体质。

(2) 养成良好的生活习惯。膳食要合理，营养要均衡，多吃新鲜蔬菜水果；足量饮水，生熟食品分开，肉蛋彻底煮熟；不接触和食用野生动物。



(3) 戒烟戒酒。

(4) 管理情绪。从权威渠道获取疫情信息，掌握科学的防护知识，不要恐慌，通过安全的途径多与周围的人交流，调整心态，积极应对。

(5) 规律作息，不熬夜，不过劳。

24

为什么要参与社区的防控活动？



《中华人民共和国传染病防治法》《中华人民共和国国境卫生检疫法》规定：任何人都应协助、配合、服从政府组织开展的防控工作，依法接受疾控、医疗



卫生机构有关传染病的调查、样本采集、检测、隔离治疗等防控措施，如实提供有关情况。去过疫情严重地区或与确诊患者有过密切接触的人员，应主动向有关部门报告，按要求做好居家医学

观察、隔离治疗等。拒不配合者，将依法处理。

25 如果怀疑自己感染了怎么办？



(1) 如果无发热且自觉症状很轻，可以先进行电话咨询，也可通过互联网、微信等方式接受专业医生的在线问诊。

(2) 如果发热且症状较重，应立即就近前往定点医院发热门诊就诊。就医时，应如实、主动、详细地讲述个人



情况，尤其是应告知医生自己近期的旅居史、接触的人员及野生动物情况等。就诊过程中应全程佩戴医用外科口罩。

26 如果怀疑亲朋好友感染了怎么办？



亲朋好友如果已出现发热、咳嗽等症状，应建议对方立即戴口罩，尽早到就近的定点医疗机构就诊。同时，向当地疾控机构报告，接受专业指导。尽量不要外出，与周围人保持一定的距离。自己也要戴好口罩，与其保持距离。

27 如果近期去过武汉等疫情流行地区怎么办？



- (1) 应尽快到所在社区（村）进行登记。
- (2) 随时保持手卫生，减少外出活动，尤其是避免到人员密集的公共场所活动。
- (3) 单独居住或独处一室，室内应通风良好，减

少与家人的近距离接触。

(4) 每天进行 2 次体温监测。若出现发热、咳嗽、乏力等可疑症状，应尽早就诊。



28 如果与患者有过密切接触怎么办？



(1) 不用恐慌，从与患者接触的最后一天算起，接受 14 天的医学观察。听从当地疫情防控机构的安排，可居家医学观察，一旦出现发热、咳嗽、呼吸短促等症状，应立即报告并及时就医。

(2) 注意开窗通风、手卫生及家庭共用区域（如卫生间）卫生。

29 如果心里有点恐慌，怎么办？



(1) 可以拨打当地的健康咨询热线，寻求专业的

解答，消除疑惑。

(2) 维持正常的生活节奏，保持良好的作息习惯。

(3) 不信谣、不传谣，多运动、多学习，积极培养一些兴趣爱好，科学合理地安排生活。

30 去学校，需要注意哪些？



(1) 戴上口罩，勤洗手，注意个人卫生，咳嗽、打喷嚏时要用纸巾或手肘遮掩口鼻。

(2) 在室内活动时注意定时开窗通风，保持室内外环境卫生整洁。

(3) 如有发热、咳嗽等症状，建议不要去学校，及时就近就医。

31 去医院，需要注意哪些？



(1) 少去或不去医院，除非患有必须立即就医的急症、危重症。就医时，应就近选择能满足需求的、



门诊量较少的医疗机构。

(2) 去医院就医或探望患者或去发热门诊、呼吸科就诊时，应该全程戴上医用外科口罩，尽可能减少在医院停留的时间。

(3) 特别要注意手卫生，接触医院门把手、门帘、医护人员的白大褂等物品后，使用手消毒剂消毒。如果不能及时进行手部消毒，则手不要接触眼、鼻、口。

(4) 从医院回来后，应尽量先洗澡再做家务，外套及洗过的内衣可置于阳台通风处晾晒。

32 去农贸市场（商场）等场所，需要注意哪些？



(1) 全程佩戴口罩，与别人谈话时尽量保持 1 米以上的距离。

(2) 尽量避免与活禽接触，不接触、购买野生动物。

(3) 时刻注意手卫生，接触动物和动物产品后，



避免触摸眼、鼻、口，及时用洗手液（肥皂）和流动水洗手。

（4）回家后先洗手再做家务，可以用洗手液（肥皂）、流动水洗手或用 75% 酒精对

双手进行消毒。

33

去车站（机场）等场所，需要注意哪些？



（1）全程佩戴口罩，尽量减少在车站、机场等人员密集场所的逗留时间。

（2）注意手卫生，特别是在接触电梯按钮、自动扶梯扶手及门把手等公共设施后，注意不要触摸眼、鼻、口，及时洗手。



(3) 保持良好的个人卫生习惯。在自己咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或手肘将口鼻完全遮住，随后洗手。

(4) 外出回家后及时洗手，如有发热和其他呼吸道感染症状，特别是持续发热不退，应及时到医院就诊。

34

乘坐公共交通工具，需要注意哪些？



(1) 尽量选择正规公共交通工具出行，避免私人拼车或坐黑车。积极配合相关部门检测体温，并全程佩戴口罩。

(2) 注意手卫生，特别是在接触车门、扶手、拉杆、拉环等公共设施后，注意不要触摸眼、鼻、口，及时洗手。



(3) 在条件允许的情况下，建议适度打开车窗，保持空气流通。

(4) 保持良好的个人卫生习惯。

惯。在自己咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或手肘将口鼻完全遮住。

（5）外出回家后及时洗手，如有发热和其他呼吸道感染症状，应及时就诊。



学 校

防控篇

35

返校途中，学生应如何做？



(1) 错峰返程，尽量选择私人交通工具；乘坐公共交通工具时，须全程佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。

(2) 随时保持手卫生，尽量少接触公共交通工具上的扶手、拉环等部位；接触后，避免碰触眼、鼻、口，并及时洗手。

(3) 旅途中应留意周围旅客的健康状况，避免与有可疑症状的人员近距离接触；若出现可疑症状，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡口鼻，尽量避免接触其他人，并及时就医。

(4) 长途返程后，保留相关票据信息。如有疫情高发区（如武汉及其周边地区）旅居史，要进行连续 14 天自我健康监测和隔离观察。如出现发热等可疑症状，要及时就医。

开学前，学校要做哪些准备工作？



(1) 制订本校传染病防控应急预案，明确职责，责任到人。

(2) 报备学生、教师假期有无疫情高发区旅居史。如有，应尽快到所在社区进行登记，减少外出活动，自离开疾病流行地区后连续 14 天居家隔离，并进行自我健康状况监测。

(3) 开学前，对学校的教室、宿舍、教师办公室、图书馆、食堂等进行一次彻底的清洁、消毒，同时制订清洁、消毒计划。



(4) 学校应设置充足的水龙头，配备洗手液、肥皂或 75% 酒精的消毒用品。

(5) 准备快速红外体温探测仪、红外体温枪等测

量仪器，以及体温计、一次性口罩、洗手液、消毒用品等物资。

（6）通过 QQ、微信等方式，向家长、学生宣传新冠肺炎等传染病的防控知识，教育学生勤洗手，咳嗽、打喷嚏时要用纸巾或手肘掩住口鼻并及时洗手。

37 开学后要注意哪些？



（1）家长应每日对孩子进行健康状况监测，如出现发热、咳嗽等呼吸道症状以及腹泻、结膜充血等症状，应居家隔离观察。必要时到医院就诊，并告知班主任诊断结果。

（2）上学、放学途中，建议全程佩戴医用外科口罩，最好步行。如乘坐公共交通工具，则应尽量少接触公共物品等。

（3）要做好手卫生，上学前、放学后，要按照七步洗手法，用洗手液（肥皂）和流动的水洗手，或者使用含酒精的消毒剂对双手进行消毒。

学校如何做好晨午检、缺课登记工作？



(1) 严格落实晨检制度，同时开展午检工作，如发现有发热、咳嗽等呼吸道症状者，须禁止其入校。

(2) 落实缺勤缺课登记和追踪制度，做好学生因病缺课情况的追查、登记。

(3) 对学生晨午检异常情况、因病缺课情况，实行日报和零报告制度。

(4) 若发现聚集性疫情，学校应及时向所属疾控机构和教育部门报告。



上课期间，如有学生出现发热、乏力、干咳及胸闷等疑似症状时，学校应如何处理？



(1) 将该学生带到隔离室，同时立即电话通知其家长将其领回，嘱其尽早就诊。

(2) 教室加强通风换气，对课桌椅、地面等做

好消毒工作，加强该班学生以及周边学生的健康监测工作。

(3) 询问该班其他学生是否有类似症状，如有多个类似症状的病例，要立即向属地疾控机构和教育行政部门报告。

(4) 及时询问学生疾病诊断结果，如诊断为可疑病例，应采取更严格的措施，如学生所在班级停课、学校停课等，同时加强对该学生所有物品及其周围环境的消毒。

40

如诊断为新冠肺炎或其他呼吸道传染病后，学生如何复课？



(1) 被诊断为新冠肺炎的学生，按照《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案》的要求，治愈并解除隔离出院后，根据自身身体状况，选择入校（园）时间；



入校（园）时，也应到校（园）卫生室（保健室）复核确认。

（2）如被诊断为其他传染病，学生痊愈且隔离期满后，也应到校（园）卫生室（保健室）复核确认。

41

在校就餐，学校须做好哪些工作？



（1）学校食堂操作间要保持清洁卫生，严禁生食用具和熟食用具混用。食堂工作人员工作期间应全程佩戴口罩。

（2）避免肉类生食，不制售冷荤凉菜，动物性食物要彻底煮熟。

（3）建议实行分餐制，避免人员聚集。各班级指定专人（必须佩戴口罩），以班级为单位领取食物，回各自教室或指定区域就餐。

（4）做好食堂餐具的消毒工作。将餐具去残渣、清洗后，再煮沸或用流通蒸汽消毒 15 分钟；或放入热力消毒柜进行消毒；或采用有效氯含量为 250 毫克 / 升

的消毒剂，浸泡消毒 30 分钟，消毒后应将残留消毒剂冲净。

(5) 做好食堂工作人员健康监测，如出现发热、乏力、干咳及胸闷等疑似症状，应暂时调离岗位，居家隔离，并视病情及时就医。



(6) 做到营养配餐、合理烹调，食物应清淡适口，鼓励学生多饮水。

42

学校应做好哪些宣传工作？



(1) 师生应减少去公共场所，如确实需要去，应全程佩戴医用外科口罩。学校应避免举办大型室内集会。

(2) 开展如何佩戴口罩、洗手的宣传，指导学生掌握正确佩戴口罩及洗手的方法，告知何时需要佩戴

口罩、洗手。

(3) 指导学生在咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或手肘遮挡口鼻，然后及时洗手。

(4) 如出现发热等可疑症状，应就近选择发热门诊就诊，并全程应佩戴口罩，与他人保持 1 米以上距离，避免搭乘公共交通工具。

43

学生的焦虑和恐惧心理如何防范和干预？



(1) 通过国家卫生健康委员会等官方网站，及时了解疫情动态，科学认识疫情，不信谣、不传谣。

(2) 培养积极心态，保持心境平和。

(3) 保持正常、规律的生活作息，适当运动。

(4) 可以通过 QQ、微信等网络媒介与同学、朋友交流，互诉心事，增进友谊。

(5) 出现焦虑、恐惧等心理是正常的，适度的焦虑和恐惧有助于提高警惕；过度的焦虑和恐惧会影响健康。可以尝试自我调节，如采取倾诉、阅读、运动、

听音乐、休息、写作等方式。若自我调节无效，须及时寻求专业心理援助。（安徽省精神卫生中心心理援助热线：0551-63666903，安徽省心理危机干预学会心理援助热线：40016199965-1）





消毒

防控篇

开学后，如何做好班级消毒？



(1) 室外一般无须消毒。班级室内空气消毒可采取通风换气法。在春季、秋季应开窗上课，以利于空气流通；冬季和使用空调的时候，应在课间休息时打开门窗通风换气。每天通风换气至少 2 次，每次通风时间至少 20 分钟。无法充分通风换气的，可安装换气扇等设备进行机械通风。

(2) 要保持环境清洁卫生，定期对门把手、楼梯扶手、教室的台面等人员经常接触处进行清洁、消毒。



(3) 学校应提供足够

的洗手设施或手消毒设施，倡议学生勤洗手，必要时使用免洗消毒剂。

45 幼儿园活动室（午睡室）如何消毒？



（1）活动室可错峰分批使用或暂停开放；午睡室应在幼儿午睡前后开窗通风，床单、被褥要常在阳光下曝晒，并定期更换清洗。



（2）对门把手、楼梯扶手、幼儿床栏杆、游乐设施及其他幼儿可触及的物体表面，用有效氯含量为250～500毫克/升的消毒剂擦拭或喷洒消毒。

（3）对不光滑的表面宜采用喷洒消毒，30分钟后用清水擦拭干净。

（4）室内消毒时不得有幼儿在场，消毒剂应放在幼儿接触不到的地方。

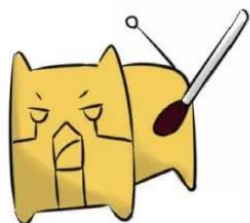
幼儿园物品（图书、玩具、毛巾等）如何消毒？



（1）图书应做到专人专用，可放在阳光下曝晒或用紫外线灯近距离直接照射，30 分钟后翻页，使不同页面均受到照射。



（2）对耐热耐湿的各种生活用品、玩具，首选煮沸或蒸汽消毒 15 ~ 30 分钟；对不耐热但耐湿的可用有效氯含量为 250 ~ 500 毫克 / 升的消毒剂浸泡或擦拭消毒，30 分钟后再用清水冲洗，也可在阳光下曝晒 4 ~ 6 小时并适时翻动；对电动、电子玩具，可用碘伏棉球擦拭孩子经常触摸的部位，应做到一用一消毒；对不宜进行消毒处理的玩具、用具等，在新冠肺炎流行期间应禁用。



（3）对小毛巾、手绢，首选煮沸或蒸汽消毒 15 ~ 30 分钟，也可用有效氯含量为 250 ~ 500 毫克 / 升的消毒剂浸泡 20 分钟后用清水洗净，每天至少消毒 1 次，应做到专人专用。

47 手机如何消毒?



将手机外壳去掉，每日用卫生湿巾或清水棉球对手机及外壳全面清洁。必要时，可在清洁晾干后用 75% 酒精棉球或棉片擦拭消毒。



48 婴幼儿餐（饮）具如何消毒?



对餐（饮）具、婴儿奶嘴、奶瓶等，首选煮沸或流通蒸汽消毒 15 ~ 30 分钟，应做到专人专用，用后及时清洗消毒。

49 公用电话如何消毒?



用 75% 酒精棉球或棉片对电话话筒及按键进行擦拭消毒。



学生宿舍如何消毒？



学生宿舍要保持清洁卫生，加强通风换气，被单、枕巾等使用后要洗净，于阳光下曝晒，每周 1 次。



电梯如何消毒？



在新冠肺炎流行期间，可对电梯轿厢及公共扶手、电梯按键、电梯门框等高频次接触部位进行重点清洁和定期消毒，用有效氯含量为 250 ~ 500 毫克 / 升的消毒剂进行喷雾或擦拭消毒，作用时间 30 分钟以上，再用清水将残留的消毒剂擦净。对电梯按键，可用 75% 酒精棉球或



棉片擦拭消毒。

52 室内空气如何消毒?



以开窗通风为主，每日开窗通风 2 ~ 3 次，每次 30 分钟，开窗时注意室内人员保暖。

53 手（皮肤）如何消毒?



以洗手为主，在接触可疑污染物后建议选择碘伏、速干手消毒剂对手或皮肤擦拭消毒。

54 地面和可能被污染的墙壁等表面如何消毒?



可用有效氯含量为 1000 毫克 / 升的消毒剂擦拭或喷洒消毒，消毒顺序为先外后内、先上后下，作用时



间在 30 分钟以上。

55 公用餐（饮）具如何消毒？



首选煮沸消毒 15 分钟，也可用有效氯含量为 250 ~ 500 毫克 / 升的消毒剂浸泡 15 分钟后，再用清水洗净。

56 家用物品（家具表面）如何消毒？



对经常触碰的家用物品（家具表面）等，可用有效氯含量为 500 毫克 / 升的消毒剂或 75% 酒精，或其他可用于表面消毒的消毒剂擦拭消毒，作用 30 分钟后用清水擦拭干净。

57 厕所如何消毒？



便池及其周边可用有效氯含量为 2000 毫克 / 升

的消毒剂擦拭消毒，作用 30 分钟。对厕所内的物体表面应以消毒手经常接触处为主，如门把手、水龙头的表面等，可用有效氯含量为 500 ~ 1000 毫克 / 升的消毒剂或其他可用于表面消毒的消毒剂擦拭消毒，作用 30 分钟后用清水擦拭干净。



58

拖把、抹布等卫生用具如何消毒？



拖把和抹布应按照房间分区专用，避免相互污染。使用后用有效氯含量为 1000 毫克 / 升的消毒剂进行浸泡消毒，作用 30 分钟后用清水冲洗干净，晾干存放。

59

衣服、被单等纺织品如何消毒？



衣服、被单等纺织品可用流通蒸汽或放入沸水中消毒 15 分钟；或用有效氯含量为 250 毫克 / 升的消

毒剂进行浸泡消毒，作用 15 ~ 30 分钟后，用常规方法清洗。

60

呕吐物（排泄物、分泌物）直接污染地面，如何消毒？



以上污染物可用一次性吸水材料（如纱布、抹布等）蘸取有效氯含量为 5000 ~ 10000 毫克 / 升的消毒剂（或



能达到高消毒水平的消毒湿巾）小心移除。用有效氯含量为 1000 毫克 / 升的消毒剂擦拭被污染的地面及其周围可能污染的地面。处理污染物时应戴手套与口罩，处理完毕后应洗手或进行手消毒。

61

常见消毒剂如何配制？



有效氯含量为 500 毫克 / 升的消毒剂的配制方法：

(1) 84 消毒液 (有效氯含量 5%) : 按消毒液 : 水为 1:100 的比例配制。

(2) 消毒粉 (有效氯含量 12% ~ 13%, 20 克 / 包) : 1 包消毒粉加 5 升水。

(3) 含氯泡腾片 (有效氯含量 480 ~ 580 毫克 / 片) : 1 片溶于 1 升水中。

62

消毒剂使用中应注意哪些事项?



消毒剂具有一定的毒性、刺激性,配制和使用时应注意个人防护,包括戴口罩、帽子、手套和穿工作服等。配制消毒剂时要防止其溅到眼睛里,必要时可佩戴护目镜。消毒剂具有一定的腐蚀性,注意达到消毒时间后用清水擦拭消毒物品,防止其被腐蚀。

含氯消毒剂对织物具有漂白作用,用其对织物消毒时要慎重。

用其他消毒剂进行消毒时,使用前要仔细阅读消毒剂说明书,严格按照说明书规定的使用范围、使用

方法、作用浓度、作用时间进行正确使用。

使用的消毒剂应为经备案的合格产品，应在有效期内使用，消毒剂须现配现用。

使用 75% 酒精消毒时，室内禁止喷洒式消毒，室外喷洒消毒时必须禁止明火，严防引起火灾。

摘 自：《新型冠状病毒疫情集体场所防控100问》

编 写：安徽省疾病预防控制中心

出版发行：时代出版传媒股份有限公司

安徽科学技术出版社