

一起守望相助 共待春暖花开

保持警惕 严防反弹



我们在行动

主编：正博高中德育处校医室

新冠肺炎来袭，日常防护如何到位？

一、家中如何做好消毒和防护工作？

- 1、咳嗽、吐痰或者打喷嚏时用纸巾遮掩口鼻或采用肘护，在接触呼吸道分泌物后应立即使用流动水和洗手液洗手。餐前便后、擦眼睛前后、接触宠物或家禽后、接触病人前后等应及时洗手。
- 2、室内家具，地板可以用 75% 的酒精或者 2% 的过氧乙酸擦拭或喷雾消毒。卫生间，马桶，墙壁等可以用稀释的 84 消毒液消毒，注意清洁卫生死角。
- 3、常开窗通风，更换新鲜空气。
- 4、衣物在阳光下晾晒或者用 60 摄氏度水烫洗，还可以用衣物消毒剂进行消毒。
- 5、碗筷可以用沸水煮 15-30 分钟或用 0.5% 过氧乙酸溶液浸泡 30 分钟后，再清水洗净消毒。
- 6、蔬菜水果可以用 5% 高锰酸钾浸泡 10 分钟，再清水冲洗干净。

7、在烹饪时候，彻底煮熟禽类和肉类制品，对菜板用 0.5% 过氧乙酸溶液浸泡 30 分钟消毒。

8、社区公共环境及体育锻炼设施，使用含氯消毒剂，浓度为 500 毫克/升，喷洒消毒。



给钥匙、手机、外衣等消毒的行为是否有必要？

新型冠状病毒肺炎可以通过接触传播，在手接触了感染物品之后触摸鼻子、嘴巴等黏膜可能进入体内，对钥匙、手机、外衣进行消毒，可以减少新型冠状病毒肺炎的感染。



洗澡或汗蒸可帮助杀死病毒吗？

病毒在 56℃ 的情况下，30 分钟会死亡。一般洗澡或者汗蒸达不到这个温度和时长，不过勤快洗澡减少感染风险。



病毒传播的距离是多少？建议跟别人保持在多少距离以上？

新型冠状病毒可以通过飞沫传播，飞沫可以在 1~2 米内进入易感者的粘膜表面。所以在跟可疑人员接触的时候，除了戴口罩之外，最好保持 2 米的距离。



还能点外卖吗？外卖安全吗？

确实存在厨师已经感染但不知情的情况，而飞沫传播又是其中的一个传播途径，如果厨师在制作食物的过程中没有使用口罩，就可能使食物携带病毒，另外一个方面，如果外卖小哥感染了病毒，也可能使食物外包装携带病毒。

但是冠状病毒对热敏感，食物烹饪的过程中，温度往往都需要达到很高的温度，加上外卖配送的过程中，温度也保持在一定程度，所以病毒能够存活的机率不大。即使少量病毒存活，也难以达到治病的程度，所以外卖导致病毒感染的机率很低。

外卖总体是安全的，但是需要选择正规的店家，这样才能保证使用的肉食生鲜是经过检疫的，并且制作加工过程是合规的。

如果担心外卖和快递带来的间接接触，可以让外卖小哥放在门口，等他走了再拿进屋（双方都少接触一个人，都安全），再用酒精擦一擦包装袋，洗手以后再打开吃。



怎样正确佩戴口罩？

戴口罩时，将折面完全展开，将嘴、鼻、下颌完全包住，然后压紧鼻夹，使口罩与面部完全贴合。

戴口罩前应当洗手，或者在戴口罩过程中避免手接触到口罩内面，以降低口罩被污染的可能。要分清楚口罩的内外、上下，浅色为内侧，内侧应当贴着口鼻，深色侧朝外；有金属条（鼻夹）一端是口罩的上方。

口罩要定期更换，不可内外侧戴反，更不能两面轮流戴。



预防新型冠状病毒感染在饮食方面要注意什么？

日常饮食建议按照《中国居民膳食指南》进行食物搭配，应注意保持合理的饮食结构，保障均衡营养。注意食物的多样性，粗细搭配、荤素适当，多吃新鲜水果蔬菜，补充维生素与纤维素，多饮水。

不要听信偏方和食疗可以治疗新型冠状病毒感染的说法。如发现可疑症状，应做好防护，前往正规医院就诊。



武汉发过来的快递该如何处理？

病毒离开人体单独存活的时间很短，武汉的快递发过来到了你手中，病毒已经无法存活，可以正常收快递。如果实在不放心，病毒怕酒精，可以使用 75% 的酒精擦拭外包装进行消毒。



天气寒冷，家庭如何通风换气？

天气寒冷时，家里门窗长时间关闭，加之人员的活动、烹饪等行为，均会导致室内环境污染浓度逐渐增高，因此，应适当开窗通风换气。

目前国内外通风换气没有明文规定，因此建议通风换气宜根据室内、室外的环境情况而定。室外空气质量较好时，早中晚均可通风，每次时间在 15~30 分钟，户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。



新型冠状病毒肺炎流行，我们怎么吃才好？

不要食用已经患病的动物及其制品，要从正规渠道购买冰鲜禽肉，食用禽肉蛋奶要充分煮熟；

处理生食和熟食的切菜板及道具要分开。处理生食和熟食之间要洗手。

防护物资指南

消毒剂指南

可用于皮肤或小物件表面的消毒



医用酒精



酒精棉片



免洗洗手液

可用于地面或衣物的消毒



84 消毒剂

有效氯为 5% 时，
按消毒液：水 = 1：99
稀释后，即含氯 500mg/L



漂白粉



含氯消毒粉



含氯泡腾片

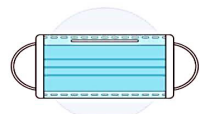
过氧化物类消毒剂

常见的有双氧水，有效浓度：2.7—3.3%

可用于小物体表面的消毒

注意事项：

1. 长期使用对眼睛和呼吸粘膜有损伤；
2. 不要自行配置，建议从正规渠道购买有效浓度内的商品；



一次性使用医用口罩
YY/T 0969



医用外科口罩
YY 0469



颗粒物防护口罩
常见的 KN95/N95 标准
GB 2626



医用防护口罩
GB 19083

酒精-有效浓度：用于手部，60%-80% 均可。用于物体表面，70%--75% 均可。
(即医用酒精)

注意事项：

1. 远离火源，电源，不要大面积喷洒；
2. 如果酒精浓度过高，需要稀释后使用；
3. 不建议直接喷洒在身体上，以防过敏。

含氯消毒剂

有效浓度：含氯 250mg/l—500mg/l

注意事项：

1. 放置太久的消毒剂最好不用，用新开封的；
2. 使用时配戴护目镜、橡胶手套和防水围裙；
3. 现用现配，用冷水配置；
4. 不和酒精、洁厕灵或其他清洁剂同时使用；
5. 大面积的使用后要及时通风；

口罩指南

建议选择下面的防护口罩

使用场景：

1. 居家社区范围：建议一次性医用口罩；
2. 公共场所或到访医疗机构：建议外科口罩及以上；
3. 高密度、密闭的公共场合：建议颗粒物防护口罩及以上；

使用次数建议：

1. 一次性医用口罩、医用外科口罩：不建议重复使用，且不能进行清洗、消毒操作；
2. 最新美国 CDC 对于 N95 口罩延长和反复使用的建议：在口罩紧缺的情况下，可以考虑多次使用（不建议超过 5 次）；



普通洗手液/香皂洗 + 流动清水冲洗

不具备流水洗手的条件，比如户外



免洗洗手液

选择酒精含量 60% 以上，70%~80% 更佳

温度计指南

适用建议：

选择欧盟认证或国械注许可生产的温度计都可以。

洗手液指南

使用建议

1. 正确的洗手姿势和时间更重要：手心手背指缝都搓洗到，揉搓双手不低于 20 秒，搭配流水冲净泡沫，洗完之后要擦干；
2. 对酒精敏感的人群，使用含酒精洗手液要慎重，同时避免手部过度清洁，最好及时涂抹保湿霜（护手霜）。



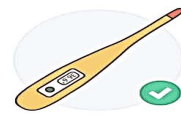
非接触式额温枪
推荐用于公共场所
给人群排查体温



接触式额温枪
使用方便
尤其适合低幼小龄儿童



耳温枪
推荐 2 岁以上儿童
和成人可用



电子体温计
可测量位置很多
测试时间略长