

贵州中烟工业有限责任公司
**新型冠状病毒感染肺炎
疫情防控应急手册**

公司应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作领导小组办公室

2020年2月7日

目 录

第一篇 组织保障篇	1
§ 1.《国家烟草专卖局关于积极做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的通知》	1
§ 2.《中共国家烟草专卖局党组关于坚决贯彻落实习近平总书记重要批示做好新型冠状病毒感染的肺炎防控工作的通知》（国烟党〔2020〕19号）	3
§ 3.《贵州中烟工业有限责任公司关于做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的通知》 ..	7
§ 4.《贵州中烟工业有限责任公司办公室关于做好疫情期间人员排查统计的通知》	9
§ 5.《贵州中烟工业有限责任公司办公室关于恢复上班的通知》	11
§ 6.《贵州中烟工业有限责任公司办公室关于做好省外入黔员工管控工作的通知》	11
§ 7.《贵州中烟工业有限责任公司关于做好复工复产工作的通知》	12
第二篇 新型冠状病毒知识篇	15
§ 1.什么是新型冠状病毒？	15
§ 2.那些人容易感染新型冠状病毒？	15
§ 3.新型冠状病毒的传播途径有哪些？	15
§ 4.新型冠状病毒会人传人吗？	16
§ 5.什么是飞沫传染？	16
§ 6.什么是接触传播？	16
§ 7.什么是密切接触者？	16
§ 8.对密切接触者注意事项.....	17
§ 9.密切接触者监控建议.....	17
§ 10.患者有什么临床表现？	18
§ 11.临床上如何识别观察新型冠状病毒感染的肺炎病例？	18
§ 12.新型冠状病毒感染肺炎的防控措施.....	19
第三篇 工作区域防护知识	19
§ 1.上班途中怎么做？	19
§ 2.进入公司大院怎么做？	20
§ 3.进入办公楼工作怎么做？	20
§ 4.入室办公怎么做？	20
§ 5.参加会议怎么做？	20
§ 6.食堂进餐怎么做？	21
§ 7.下班路上怎么做？	21
§ 8.公共区域怎么做？	21
§ 9.公务出行怎么做？	22
§ 10.后勤人员怎么做？	22
§ 11.公务来访怎么做？	22
§ 12.传阅文件怎么做？	23
§ 13.电话消毒怎么做？	23
§ 14.新风系统、空调消毒怎么做？	23
第四篇 个人防护知识之洗手篇	24

§ 1.如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染?	- 24 -
§ 2.洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用?	- 24 -
§ 3.正确洗手的方法?	- 25 -
§ 4.何时刻需要洗手?	- 26 -
§ 5.旅途在外没有清水,不方便洗手,怎么办?	- 26 -
第五篇 个人防护知识之口罩篇	- 26 -
§ 1.口罩怎么选?	- 26 -
§ 2.如何正确使用口罩?	- 27 -
§ 3.废弃口罩处理如何做?	- 27 -
第六篇 居家防护知识篇	- 27 -
§ 1.在家中如何预防新型冠状病毒的肺炎感染?	- 27 -
§ 2.新型冠状病毒感染的肺炎流行时,如何保证食物、食品食用安全?	- 28 -
§ 3.前往公共场所如何预防新型冠状病毒感染的肺炎?	- 29 -
§ 4.生鲜市场采购时如何预防新型冠状病毒感染的肺炎?	- 29 -
§ 5.居家如何合理饮食?	- 29 -
§ 6.轻症发热病例的居家隔离建议.....	- 31 -
第七篇 就医流程篇	- 31 -
§ 1.何时就医?	- 31 -
§ 2.就医时注意事项.....	- 32 -

第一篇 组织保障篇

§ 1.《国家烟草专卖局关于积极做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作工作的通知》

行业各直属单位，国家局机关各部门、各单位：

近期，湖北省武汉市等多个地区发生新型冠状病毒感染的肺炎疫情，对此党中央、国务院高度重视，习近平总书记作出重要指示，要求把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，必须引起高度重视，全力做好防控工作。李克强总理也对此作出批示，国务院联防联控机制进行专门部署。针对目前整体形势，现就做好疫情防控工作通知如下：

一、加强领导、强化责任

疫情就是命令，时间就是生命。全行业要牢固树立全国一盘棋的思想，高度重视疫情防控工作，强化底线思维，把疫情防控作为当前重中之重，坚持人民健康至上，切实加强组织领导，严格落实属地管理制度，自觉接受当地政府和防疫部门统一领导、统一指挥、统筹协调，落实联防联控、群防群控工作要求，建立健全相应应急机制和 workflows，保证防控措施规范化、常态化，将工作责任落实到人，共同做好疫情防控工作。

二、加强监测、及时报告

行业各单位要严格落实值班值守制度，聚焦“内防扩散、外防输出”加强疫情监测，立足“早发现、早报告、早隔离、早治疗”，严格摸排传染源、严格阻断传播途径、严格控制确诊和疑似病例、严格关注密切接触者、严格排查近一个月去过或接触过武汉及湖北等疫情高发地区的人员，严格执行疫情报告制度，有关情况要迅速报告当地疾控部门和国家局值班室，坚决有效遏制疫情扩散蔓延势头。

三、积极防控、妥善应对

要及时向广大干部职工宣传普及疫情防控常识，提高防护意识和能力；要做细群众工作，增强家庭责任感和社会责任感，如有接触疫情高发地区人员，自主做好隔离防护；遇有咳嗽、发热等疑似症状，要主动就医，及时报告病情，全力配合治疗。要对办公楼、生产车间等场所定期消毒，人员相对密集场所要采取必要的防护措施。加强对人员聚集和流动的管控，最大限度减少人员聚集，立即停止存在交叉感染风险的人员聚集活动。要关心关爱干部职工，积极帮助提供必要的防护用品、消杀药品等物资。要及时关注权威机构发布的有关情况，传播正能量，不信谣不传谣。要积极应对重大疫情可能给生产经营带来的困难和挑战，科学安排、合理调度，努力降低对生产经营的影响。

四、服从服务大局、主动承担社会责任

当前，新型冠状病毒感染的肺炎疫情是全国范围的公共卫生事件，需要全社会共同努力、共同应对。行业各单位要自觉接受属地领导和属地管理，在做好自身疫情防控工作的同时，勇于承担社会责任，与全社会一道共渡难关，坚决打赢重大疫情防控战。

国家烟草专卖局

2020年1月24日

§ 2.《中共国家烟草专卖局党组关于坚决贯彻落实习近平总书记重要批示做好新型冠状病毒感染肺炎防控工作的通知》（国烟党〔2020〕19号）

行业各直属单位党组（党委）：

新型冠状病毒感染肺炎疫情发生以来，习近平总书记高度重视，作出一系列重要指示批示，多次主持召开会议，对疫情防控工作进行研究部署，提出明确要求。1月27日，习近平总

书记就各级党组织和广大党员、干部要在打赢疫情防控阻击战中发挥积极作用作出重要批示，强调各级党委（党组）、各级领导班子和领导干部、基层党组织和广大党员要不忘初心、牢记使命，挺身而出、英勇奋斗、扎实工作，团结带领广大人民群众坚定不移把党中央决策部署落到实处，坚决打赢疫情防控阻击战。1月28日，中共中央印发了《关于加强党的领导、为打赢疫情防控阻击战提供坚强政治保证的通知》（以下简称《通知》）。行业各级党组织要坚决贯彻落实习近平总书记重要批示精神和《通知》要求，为打赢疫情防控阻击战提供坚强政治保证。现就有关事项通知如下：

一、进一步统一思想，提高认识，切实增强做好疫情防控工作的责任感使命感

疫情就是命令，防控就是责任。行业各级党组织要清醒认识疫情加快蔓延的严重形势，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，切实把思想和行动统一到习近平总书记重要批示精神和《通知》要求上来，认清肩负的责任使命，按照坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策的要求切实做好工作。要牢记人民利益高于一切，组织动员行业各级党组织和广大党员、干部把打赢疫情防控阻击战作为当前的重大政治任务，把投身防控疫情第一线作为践行初心使命、体现责任担当的试金石和磨刀石，把党的政治优势、组织优势、密切

联系群众优势转化为疫情防控的强大政治优势，服从属地领导和管理，强化防控措施，统筹生产经营，为民尽责，为党分忧，确保党中央重大决策部署在行业坚决贯彻落实，让党旗在疫情防控斗争第一线高高飘扬。要及时总结宣传行业各级党组织和广大党员、干部在疫情防控斗争中涌现出的先进典型和感人事迹，凝聚起众志成城、全力以赴、共克时艰的强大正能量。

二、进一步加强领导，落实责任，切实动员党员干部积极投身疫情防控阻击战

人在事上练，刀在石上磨。能否坚定不移把党中央各项决策部署落到实处，把疫情防控工作这个当前最重要的工作抓好抓实抓彻底，是检验各级领导干部是否增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”的一个重要尺度。行业各级领导干部特别是主要领导干部必须思想上高度重视，行动上坚决果断，坚守岗位、靠前指挥，勇于担当、敢于作为，切实担负起第一责任人的责任，主要领导对本单位、本部门的疫情防控工作负全责，副职领导干部按照职责分工，对分管领域的疫情防控工作负总责，其他党员干部各司其职、各尽其责，根据工作职责对相应的疫情防控工作负责。行业各直属单位党组（党委）要树立鼓励担当、崇尚实干的用人导向，激励引导广大党员、干部特别是领导干部在疫情防控斗争中挺身而出、英勇奋斗、扎实工作，经受住考验，切实做到守土有责、守土担

责、守土尽责。要在疫情防控第一线考察、识别、评价、使用干部，把领导班子和领导干部在疫情防控斗争中的实际表现作为考察其政治素质、宗旨意识、全局观念、驾驭能力、担当精神的重要内容。对表现突出的，要表扬表彰、大胆使用；对不敢担当、作风飘浮、落实不力的，甚至弄虚作假、失职渎职的，要严肃问责。行业各级人事部门、纪检部门要在各级党组织（党委）领导下，积极主动履职，有效发挥作用。

三、进一步强化宣传，广泛动员，充分发挥基层党组织和党员作用

支部就是堡垒，党员就是旗帜。行业各级党组织（党委）要充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和共产党员先锋模范作用，把基层党组织和广大党员全面动员起来，把责任扛起来，把标杆立起来，发扬不畏艰险、无私奉献的精神，坚定站在疫情防控第一线，做到哪里任务险重哪里就有党组织坚强有力的工作、哪里就有党员当先锋作表率。要坚持党建引领，广泛动员群众、有效组织群众、团结凝聚群众，全面落实联防联控措施，建立健全防护网络，全力配合属地党委、政府及有关部门做好疫情监测、排查、预警、防控等工作，严防死守、不留死角，构筑群防群治抵御疫情的严密防线。要组织党员、干部做好群众工作，稳定情绪、增强信心，不信谣、不传谣，当好群众的贴心人和主心骨，紧紧依靠人民群众坚决打赢疫情防控阻击战。

行业各直属单位党组（党委）动员党组织和广大党员、干部在防控疫情斗争中发挥作用的情况，要及时报告国家局党组。

中共国家烟草专卖局党组

2020年1月29日

§ 3.《贵州中烟工业有限责任公司关于做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的通知》

公司各部门、各单位及全体员工：

当前，湖北武汉等多地发生新型冠状病毒感染的肺炎疫情，党中央、国务院、国家局、省委省政府高度重视，要求把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，切实落实责任，加强疫情防控工作。为切实贯彻党中央指示要求和国家局、省委省政府工作部署，确保公司全体员工的身体健康和生命安全，现就做好疫情防控工作通知如下。

一、成立公司应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作领导小组。由公司党组书记、总经理担任组长，副总经理、纪检组长、

总工程师担任副组长，公司各部门、各单位主要负责同志为领导小组成员，全面组织领导公司应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作。领导小组下设办公室，设在公司办公室（外事办公室），由办公室（外事办公室）主任兼任领导小组办公室办公室主任，负责相关日常工作。

二、全体员工要正确认识和防治新型冠状病毒感染的肺炎，坚持不信谣、不传谣、不造谣，主动维护公共秩序，以身作则传递社会正能量，树立良好的企业形象。

三、如尚在疫区，或近期接触过疫情高发地区人员、去过疫情高发地区，请切实增强社会责任感，严格遵照相关要求，及时向单位和社区报告情况，自主做好隔离防护，不得参与各种社交活动。

四、密切关注身体健康，如有咳嗽、发热和其他呼吸道感染症状等疑似症状，要第一时间就诊，特别是持续发热不退的，要及时到指定的医疗机构就诊，并向单位及社区报告情况，配合当地疾控部门做好追踪和排查等工作。

五、春节期间不要走亲访友，减少不必要的出行，避免前往人员密集场所，不得组织和参与各类聚会、聚餐，未经允许不得在春节放假期间提前回单位。要保持良好的个人卫生，提高自身免疫力。

六、乘坐公共交通工具、返回单位及其他必要的场合，请

自觉遵守相关规定，配合做好体温检测等工作，经排查出现发热等症状的，立即前往指定的医疗机构就诊。

七、严禁捕杀、购买、加工、食用野生动物。如接触驯养动物，请做好个人防护，减少呼吸道传染病的发生和流行。

各单位、各部门要做到守土有责、守土负责、守土尽责，严格落实 24 小时值班制，强化疫情报告制度，严禁虚报、瞒报、漏报、迟报、乱报，密切关注疫情防控工作动态。要确保信息渠道畅通无阻，保持个人通讯畅通，不得耽误防控指令的传达。要加强舆论引导工作，及时准确掌握相关情况，通过各种方式加强防治知识宣传，增强全体员工自我防范意识。

特此通知

贵州中烟工业有限责任公司

2020 年 1 月 27 日

§ 4.《贵州中烟工业有限责任公司办公室关于做好疫情期间人员排查统计的通知》

公司各部门、各单位：

根据《省应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控领导小组

《办公室关于做好全省机关事业单位疫情排查防控工作的通知》（黔府办发电[2020]29号）精神，鉴于当前的疫情情况，为加快构建横向到边、纵向到底的疫情排查防范工作体系，经公司研究，决定启动公司突出公共卫生事件应急预案。请各部门、各单位即日起做好相关人员排查统计上报工作（报送内容详见附件）。

一、各部门、各单位对相关人员按照属地管理、分类分级统计原则，实行“日报告”、“零报告”制度，每天15:00前将人员情况通过值班系统报公司总值班室。报送截止时间另行通知。

二、公司总值班室分类汇总，经公司相关领导审核后，每天16:00前报送省应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控领导小组办公室。

相关事宜请及时与公司办公室徐向宁同志联系对接。

公司办公室

2020年1月27日晚

§ 5.《贵州中烟工业有限责任公司办公室关于恢复上班的通知》

公司各部门、各单位：

根据当前疫情变化的新情况和省政府相关安排，经公司研究，决定将全公司复工复产时间调整为2月10日，请照此作好通知安排，在此期间各单位、各部门务必保持通讯通畅，积极做好有关工作，全力做好疫情防控工作。

若有变动，另行通知。

公司办公室

2020年2月1日

§ 6.《贵州中烟工业有限责任公司办公室关于做好省外入黔员工管控工作的通知》

公司各部门、各单位：

近期人员密集返程情况逐步增多，根据省疫情防控领导小组提示，为做好省外入黔人员管理防控工作，现将有关事宜通

知如下：

一、公司各部门、各单位有确实需要近期从省外乘坐公共交通工具返黔的员工，从入黔当天计算，须按居家观察 14 天医学观察期执行，解除观察期后再到岗上班。

二、省外入黔员工需向本单位、本部门领导汇报详细情况，心便做好复工后的工作安排。

三、公司各部门、各单位要作好省外入黔员工情况的统计登记，并通过值班系统统一报公司总值班室备案。

公司办公室

2020 年 2 月 4 日

§ 7 《贵州中烟工业有限责任公司关于做好复工复产工作的通知》

公司各部门、各单位：

2020 年 2 月 7 日，国家局召开了统筹做好行业疫情防控和复工复产工作电话会议。会后，公司应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作领导小组召开会议，认真贯彻落实统筹做好行

业疫情防控和复工复产工作电话会议精神，安排部署公司复工复产工作。现将公司复工复产事宜通知如下。

一、公司下属卷烟厂复工复产安排

2020年2月10日，各卷烟厂生产线全面复工复产。各厂疫情防控物资要向一线倾斜，厂属各职能部门在保障生产车间正常运行和安全防护的前提下，复工人员、人数和具体安排可根据防控物资准备情况由各厂自主安排。

二、技术中心、原料中心、营销中心、兴义储运站和福贵投资公司复工安排

技术中心、原料中心、营销中心、兴义储运站和福贵投资公司，结合自身工作实际和当地政府部门相关防疫防控要求，认真落实防护用品和防控措施，2020年2月10日起积极复工复产，复工人员、人数和具体安排可根据防控物资准备情况，由各单位自主安排。与卷烟生产保障有关的单位要加强协调配合，为生产保障提供有力支撑。

三、公司机关部门复工安排

2020年2月10日至14日，在保障为生产经营单位提供服务的前提下，机关各部门员工尽量通过网络等信息化手段办公，但各部门每天必须至少安排1名必要的人员到公司现场办公（应急值班人员不在此列），具体人员由部门自主安排。

四、其他相关要求

公司各部门、各单位和全体员工要牢固树立大局意识和全局观念，认真贯彻落实中央、国家局和省委省政府的要求，积极做好疫情防控工作，稳妥推进复工复产，确保疫情防控和生产经营两不误。

1. 各部门、各单位要认真落实疫情防控主体责任，主要负责人要对本部门、本单位人员疫情期间情况做到了如指掌。

2. 各部门、各单位要强化疫情防控，充分做好疫情防控应急物资、物品的保障工作，确保员工生命安全和身体健康。

3. 与企业经营直接相关的部门、单位要加强与商业企业和相关单位的联系与沟通，确保卷烟原辅材料、成品运输和产品供应的及时到位。

4. 各单位要继续强化应急值班工作，确保应急处置。

5. 机关和各单位要加强职工食堂的管理，积极创造条件，确保员工就餐安全，努力做好工作场所的防护措施。

6. 所有员工需每天 24 小时保持通讯畅通。

7. 各单位复工复产安排和公司机关各部门到公司现场办公人员情况，请于 2 月 10 日报公司办公室备案。

特此通知

贵州中烟工业有限责任公司

2020 年 2 月 7 日

第二篇 新型冠状病毒知识篇

§ 1.什么是新型冠状病毒？

从武汉不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的冠状病毒为一种新型冠状病毒，WHO 命名 2019-NCOV。

§ 2.那些人容易感染新型冠状病毒？

人群普遍易感。新型冠状病毒感染的肺炎在免疫功能低下和免疫功能正常人群均可发生，与接触病毒的量有一定关系。对于免疫功能较差的人群，例如老年人、孕产妇或存在肾肝功能异常，有慢性病人群，感染后病情更重。

§ 3.新型冠状病毒的传播途径有哪些？

主要传播方式是经**飞沫传染**、**接触传播**（包括手污染导致的自我接种）以及不同大小的**呼吸道气溶胶近距离传播**。目前**近距离飞沫传播是主要途径**。

§ 4.新型冠状病毒会人传人吗？

会。从一些聚集性病例的发病关联次序判断，人传人的特征十分明显，且存在一定范围的社区传播。

§ 5.什么是飞沫传染？

飞沫：一般认为直径 $>5\mu\text{m}$ 的含水颗粒，飞沫可以通过一定的距离（一般为1米）进入易感的粘膜表面。

飞沫的产生：咳嗽，打喷嚏或说话。实施呼吸道侵入性操作，如：吸痰或器官插管、翻身、拍背等。

§ 6.什么是接触传播？

直接接触：病原体通过粘膜或皮肤的直接接触传播。

血液或带血体液及粘膜或破损的皮肤进入人体。

直接接触含某种病原体的分泌物引起传播。

§ 7.什么是密切接触者？

指14天内曾与病毒的确诊或高度疑似病例有过共同生活或工作的人。包括办公室的同事、同一宿舍的同事、同机的乘客等。以及其他形式的直接接触者包括病毒感染病人的陪护、乘

出租车、乘电梯等。

§ 8.对密切接触者注意事项

(1) 所有跟疑似感染病人可能有接触的人(包括医护人员)都应该有**14天的健康观察期**。

(2) 观察期从和病毒携带者接触的最后一天算起。一旦出现任何症状,特别是发热、呼吸道症状如咳嗽、呼吸短促或腹泻,马上就医。

§ 9.密切接触者监控建议

(1) 如果接触者出现症状,要提前通知医院,前往医院。

(2) 前往医院的路上,病人应该**佩戴医用口罩**。

(3) **避免搭乘公共交通**,应该呼叫救护车或者使用私人车辆运输病人,一般情况下,路上应打开车窗。

(4) 生病的密切接触者应该时刻**保持呼吸道卫生和进行双手清洁**,尽可能远离其他人(至少1米)。

(5) 任何被呼吸道分泌物或体液污染的物体表面都应该用含有稀释漂白剂的**消毒剂清洁、消毒**。

§ 10.患者有什么临床表现？

(1) 新型冠状病毒感染的肺炎起病以发热为主要表现，可合并**轻度干咳、乏力、呼吸不畅、腹泻**等症状，流涕、咳痰等症状少见。

(2) 部分患者起病症状轻微，可无发热，仅表现为**心痛、心慌胸闷、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛**。部分患者在一周后出现呼吸困难，严重者病情进展迅速。

(3) 多数患者预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。

§ 11.临床上如何识别观察新型冠状病毒感染的肺炎病例？

须同时符合以下两个条件：

(1) **流行病学史**：在发病前两周内**有武汉市旅行或居住史**，或发病前14天接触过来自武汉的发热伴有呼吸道症状的患者，居住区传染病流行情况，是否为聚集性病毒中的患者，是否造成他人感染等。武汉市相关市场，特别是农贸市场直接或间接接触史。

(2) **临床表现**：发热；具有病毒性肺炎影像学特征；发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。

在观察病例的基础上，采集痰液、咽拭子等呼吸道标本进

行病毒核酸检测即可作出病原学诊断。

§ 12.新型冠状病毒感染肺炎的防控措施

(1) 标准预防措施。

(2) 空气传播预防措施。

(3) 接触和飞沫预防措施：**勤洗手，出门戴口罩。**

(4) 房间通风换气。

(5) 清洁、消毒：**新型冠状病毒对热敏感，56℃热水浸泡30分钟、75%酒精、含氯消毒剂，氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。**

第三篇 工作区域防护知识

§ 1.上班途中怎么做？

正确佩戴一次性医用口罩。尽量不要乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车上班。如必须乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手触摸车上物品。

§ 2.进入公司大院怎么做？

进入公司大院前，请主动打开车辆后备箱接受检查，并自觉接受请自觉接受体温检测，车辆未携带限制物品和**体温正常可进入大院办公区域**。若体温超过 37.2℃，请勿进入大院，并回家观察休息，必要时到医院就诊。

§ 3.进入办公楼工作怎么做？

进入办公楼，使用电梯时，请使用电梯按键擦拭纸，尽量不直接用手指按键，出电梯后将擦拭纸放置到垃圾箱。

§ 4.入室办公怎么做？

进入办公室前先到洗漱间洗手。进入办公室要保持办公区域环境清洁，建议**每日通风 3 次，每次 20-30 分钟**，通风时注意保暖。人与人之间**保持 1 米以上距离，2 人以上办公时佩戴口罩**。保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后按照六步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。

§ 5.参加会议怎么做？

佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒。**开会人员间隔 1 米以**

上。尽量通过信息化手段开会，减少集中开会，控制会议时间，会议时间较长时，开窗通风换气。会议结束后场地、家具须进行消毒。茶具用品建议开水浸泡消毒。

§ 6.食堂进餐怎么做？

采取分餐进食，或打包携带各自进食，避免人员密集。餐厅每日消毒1次，餐桌椅使用后进行消毒。餐具用品须高温消毒。操作间保持清洁干燥，严禁生食和熟食用品混用，避免肉类生食。建议营养配餐，清淡适口。

§ 7.下班路上怎么做？

洗手后佩戴一次性医用口罩外出，回到家中摘掉口罩后首先洗手消毒。手机、钥匙和眼镜等物品使用消毒湿巾和75%酒精擦拭。居室保持通风和卫生清洁，避免多人聚会。

§ 8.公共区域怎么做？

每日需对门厅、楼道、会议室、值班室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行消毒，尽量使用喷雾消毒。每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。

§ 9. 公务出行怎么做？

车辆内部和门把手建议每日用 75%酒精擦拭 1 次。乘坐车辆时须佩戴口罩，避免在公共场所长时间停留。

§ 10. 后勤人员怎么做？

服务人员、安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩，并与人保持安全距离。

(1) 食堂采购人员或供货人须佩戴口罩和一次性橡胶手套，避免直接用手接触禽类生鲜材料，摘手套后及时洗手消毒。

(2) 保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套，工作结束后洗手消毒。

(3) 安保人员须佩戴口罩工作，并认真询问和登记外来人员状况，发现异常情况及时报告。

§ 11. 公务来访怎么做？

须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测，并介绍有无湖北接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况，且体温在 37.2℃ 正常条件下，方可进入办公楼人事公务活动。

§ 12.传阅文件怎么做？

传递纸质文件前后均需**洗手**，文件夹可用 75%酒精每天擦拭 1 次，传阅文件时**佩戴口罩**。

§ 13.电话消毒怎么做？

建议座机电话**每日 75%酒精擦拭 2 次**，如果使用频繁可增加至 4 次。

§ 14.新风系统、空调消毒怎么做？

(1) 中央空调系统风机盘管正常使用时，**定期对送风口、回风口进行消毒**。

(2) 新风系统正常使用时，若出现疫情，不要停止风机运行，应在人员撤离后，**对排风支管封闭，运行一段时间后关断新风排风系统，同时进行消毒**。

(3) 带回风的全空气系统，**应把回风完全关闭，保证系统全新风运行**。

第四篇 个人防护知识之洗手篇

§ 1.如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染？

(1) **勤洗手**。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。

(2) **保持良好的卫生习惯**。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

(3) **增强体质和免疫力**。均衡饮食、适量运动、作息规律，避免产生过度疲劳。

(4) **保持环境清洁和通风**。每天开窗通风次数不少于3次，每次20—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。**尽量减少到人群密集场所活动**，避免接触呼吸道感染患者。如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，**应居家隔离休息**，持续发热不退或症状加重时及早就医。

§ 2.洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用？

正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。国

家疾病预防控制中心、WHO 及美国 CDC 等权威机构均推荐使用肥皂和清水（流水）充分洗手。

§ 3.正确洗手的方法？

正确洗手需掌握“**湿、搓、冲、捧、甩、擦**”六步洗手法。

第一步“**湿**”。在水龙头下把手淋湿，擦上肥皂或洗手液。

第二步“**搓**”。手心、手背、指缝相对搓揉 20 秒。

- a. 掌心相对，手指并拢相互摩擦；
- b. 手心对手背沿指缝相互擦搓，交换进行；
- c. 掌心相对，双手交叉沿指缝相互摩擦；
- d. 一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行；
- e. 弯曲各手指关节，在另一手掌心旋转搓擦，交换进行；
- f. 指尖并拢，在另一手掌心旋转搓擦，交换进行；
- g. 搓洗手腕，交换进行。

第三步“**冲**”。用清水把手冲洗干净。

第四步“**捧**”。用手捧清水将水龙头冲洗干净，再关闭水龙头。

第五步“**甩**”。双手五指自然下垂，在水池里甩上三甩，防止手上的水滴在地上。

第六步“**擦**”。用干净的毛巾、纸巾擦干。

§ 4.何时刻需要洗手？

- (1) 传递文件前后。
- (2) 咳嗽或打喷嚏后。
- (3) 制备食品前中后。
- (4) 吃饭前。
- (5) 入厕后。
- (6) 接触他人后。
- (7) 接触动物后。
- (8) 外出回来后。

§ 5.旅途在外没有清水，不方便洗手，怎么办？

可以使用含酒精消毒产品清洁双手。冠状病毒不耐酸不耐碱，并且对有机溶剂和消毒剂敏感。**75%酒精可灭活病毒**，所以达到一定浓度的含酒精消毒产品，可作为肥皂和流水洗手的替代方案。

第五篇 个人防护知识之口罩篇

§ 1.口罩怎么选？

一次性医用口罩和 N95 医用防护口罩，连续佩戴 4 小时更换，污染或潮湿后立即更换。棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

§ 2. 如何正确使用口罩？

(1) 口罩颜色深的是正面，正面朝外，医用口罩上方有鼻夹金属条，需压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留缝隙，覆盖住鼻子和嘴巴。

(2) 儿童处在生产发育阶段，其脸型小，要选择儿童防护口罩。

§ 3. 废弃口罩处理如何做？

防疫期间，摘口罩前后做好双手卫生，废弃口罩放入指定的专用垃圾桶内，每天 2 次使用 75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。居家时丢弃废弃口罩，建议使用剪刀等将其破坏，使其不能使用后再丢弃。

第六篇 居家防护知识篇

§ 1. 在家中如何预防新型冠状病毒的肺炎感染？

(1) 增强卫生健康意识，适量运动、保障睡眠、不熬夜可提高自身免疫力。

(2) 保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮

住口鼻，经常洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口。

(3) 居室多**通风换气**并保持整洁卫生。

(4) 尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）人密切接触。

(5) 尽量避免到人多拥挤和空间密闭场所，如必须去**佩戴口罩**。

(6) **避免接触**野生动物和家禽家畜。

(7) 坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要**煮熟、煮透**。

(8) 密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状要**及时就近就医**。

§ 2. 新型冠状病毒感染的肺炎流行时，如何保证食物、食品食用安全？

(1) 不食用患病动物及其制品。

(2) 从正规渠道购买冰鲜禽肉熟。

(3) 生食和熟食分开处理，处理生食和熟食之间要洗手。

(4) 肉食制备过程中要彻底烹饪和妥善处理，确保安全食用。

§ 3.前往公共场所如何预防新型冠状病毒感染的肺炎？

(1) 避免在没有防护措施的情况下与牲畜或野生动物接触。

(2) 保持工作场所室内不断的通风换气；在商场、公交车、地铁和飞机等人流密集处，**要佩戴口罩减少接触病原风险。**

(3) 咳嗽打喷嚏时，用纸巾或袖或屈肘将鼻完全遮住；将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内；咳嗽打喷嚏后，**用肥皂和清水或含酒精洗手液清洗双手。**

(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，**及时到医院就诊。**

(5) 传染病流行季节应尽量**避免各类聚会。**

§ 4.生鲜市场采购时如何预防新型冠状病毒感染的肺炎？

(1) 接触动物和动物产品后，用肥皂和清水洗手。

(2) 避免触摸眼、鼻、口。

(3) 避免与生病的动物和病变的肉接触。

(4) 避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。

§ 5.居家如何合理饮食？

1. **食物多样，谷类为主。**每日食物种类不少于 12 种，防疫

期间可以适当增加膳食种类，发挥食物蛋白质互补作用，提供更多非营养素的保健作用。谷类富含淀粉、蛋白质、B族维生素、矿物质及膳食纤维，全谷类和杂豆类及薯类食物，有益于身体健康，像稻米、小麦、燕麦、黑米、小米、荞麦、赤豆、芸豆、绿豆、马铃薯、山芋、芋头和山药都是不错的选择。一般人每天300克（生重）即可，适当调整。

2. 多吃蔬果、奶类、大豆。保证每天“一斤菜，半斤果”，其中深色蔬菜占1/2以上。可以吃各种各样的奶制品，相当于每天液态奶300g。大豆除了富含优质蛋白，还利于身体健康的活性物质，对不爱吃肉的人群，大豆制品是非常好的替代品。

3. 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。富含优质蛋白，能提高免疫力。每日膳食可大致安排1个鸡蛋，2两瘦肉类食物，最好分配到三餐中。

4. 少盐少油，控糖限酒。尤其是有高血压、高血脂、糖尿病、高尿酸血症、胰腺炎等慢性病的患者，不要摄入过多的盐、油及酒，避免诱发冠心病、糖尿病酮症、痛风、急性胰腺炎等。

5. 吃动平衡，保持合理体重。为避免节食减重带来的抵抗力下降，专家号召防疫期间不减重，但每天可通过打扫卫生、整理房间等适当的运动，每天总运动时间不少于1小时，以增强体质，缓解焦虑情绪。

同时**保证饮水量和充足的睡眠。**无论健康还是生病状态，水和睡眠对于机体都是至关重要的，防疫期间保证**每日饮水量**

1500ml-2000ml，睡眠 7-8 小时，早睡早起，三餐规律。

§ 6.轻症发热病例的居家隔离建议

(1) 将病人安置在通风良好的**单人房间**。

(2) 限制看护人数，尽量安排一位健康状况良好且没有慢性疾病的人进行护理；**拒绝一切探访**。

(3) 家庭成员应住在不同的房间，如条件不允许，和病人**至少保持 1 米距离**。

(4) 限制病人活动，病人和家庭成员活动共享区域最小化。确保共享区域（厨房、浴室等）**通风换气良好**。

(5) 看护人员与病人共处一室应戴好口罩，**口罩紧贴面部，佩戴过程禁止触碰和调整**。口罩因分泌物变湿、变脏，必须立即更换。摘下及丢弃口罩之后，进行双手清洗。

(6) 与病人有任何直接接触或进入病人隔离空间后，**进行双手清洁**。

第七篇 就医流程篇

§ 1.何时就医？

新型冠状病毒感染的肺炎患者主要临床表现为发热、乏力，呼吸道症状以干咳为主，并逐渐出现呼吸困难，严重者表现为

急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。部分患者起病症状轻微，可无发热。多数患者为中轻症，预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。如出现发热、乏力、干咳表现，并不意味着已经被感染了。

但如果出现，**发热（腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、气促**等急性呼吸道感染症状，且有武汉旅行或居住史，或发病前 14 天内曾接触过来自武汉的发热伴呼吸道症状的患者，或出现小范围聚集性发病，应到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

§ 2.就医时注意事项

(1) 如果接触者出现症状，要提前选择**有发热门诊的定点医院**。

(2) 前往医院及就医全程应该**佩戴口罩**。

(3) **避免搭乘公共交通**，应该呼叫救护车或者使用私人车辆运送病人，一般情况下应打开车窗。

(4) 生病的密切接触者应时刻**保持呼吸道卫生和进行双手清洁**，尽可能远离其他人（至少 1 米）。

(5) 任何被呼吸道分泌物或体液污染的物体表面都应用含有稀释漂白剂的**消毒剂清洁、消毒**。

(6) 就医时，应如实详细讲述患病情况和就医过程，尤其是应告知医生近期的武汉旅行和居住史、肺炎患者或疑似患者

的接触史、动物接触史等。