

新型冠状病毒手册 之 预防篇

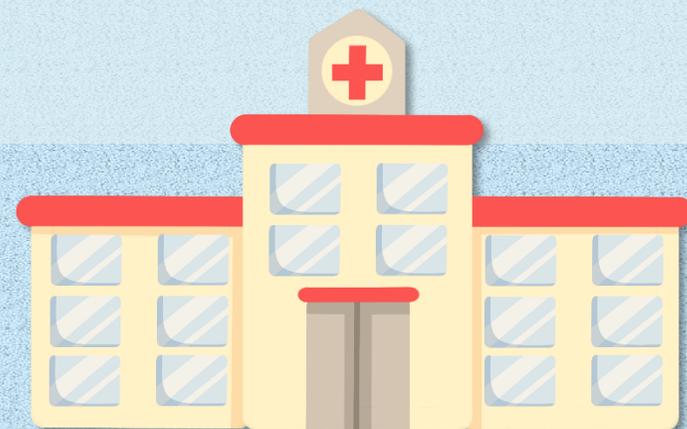


成都市技师学院
CHENGDU TECHNICIAN COLLEGE

后勤管理处制



什么是冠状病毒





什么是冠状病毒

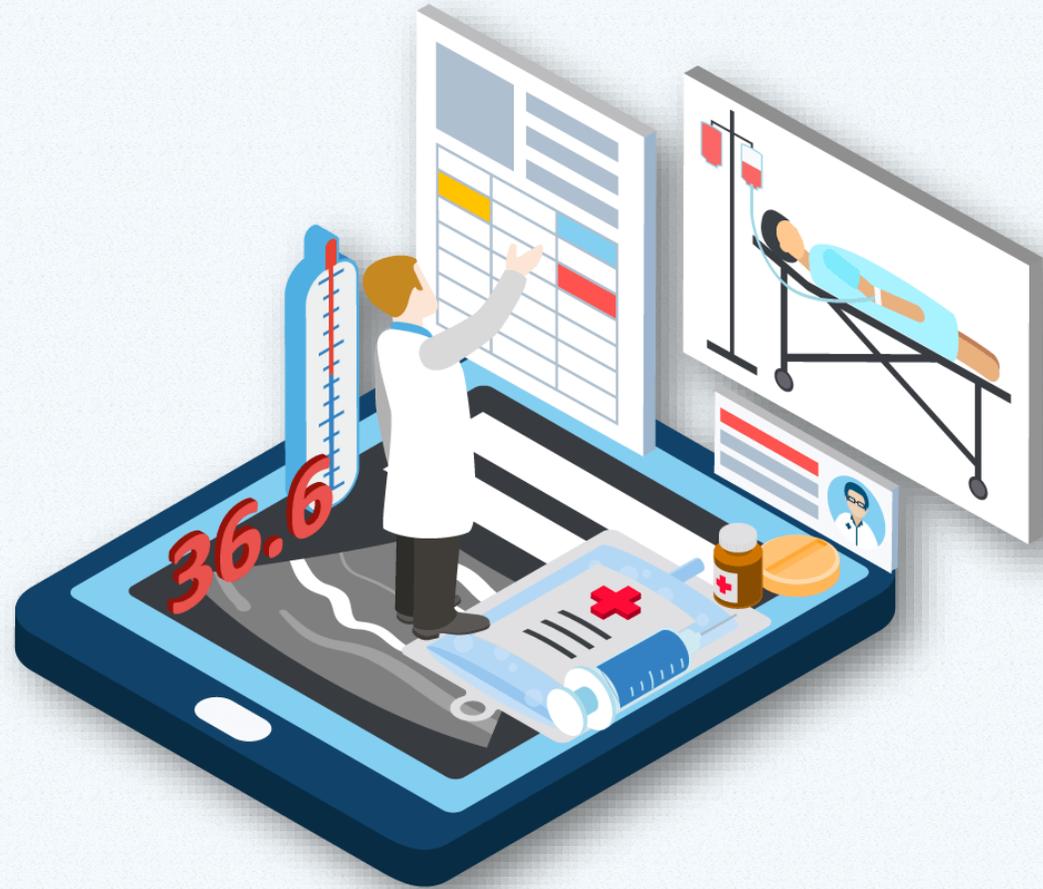


冠状病毒是自然界广泛存在的一类病毒，因形态在电镜下观察类似王冠而得名。目前为止发现，冠状病毒仅感染脊柱动物，可引起人和动物呼吸道、消化道和神经系统疾病。





什么是冠状病毒



除本次发现的新型冠状病毒（WHO已命名为“2019-nCoV”，即2019新型冠状病毒）外，已知感染人的还有6种。其中4种致病性较低，另外两种是我们熟知的**SARS冠状病毒**和**MERS冠状病毒**。



什么是冠状病毒



但这次发现的新型冠状病毒与SARS冠病毒和MERS冠状病毒有很大不同。新型冠状病毒虽然是SARS近亲，**但还未表现出SARS那么可怕的特性**，因此，不必为此感到恐慌。





如何进行预防



根据中国疾病预防控制中心和世界卫生组织各方专家的观点，公众预防应注意以下四个方面：

1 勤洗手

制备食品之前、期间和之后 手脏时

咳嗽或打喷嚏后 照护病人时

在处理动物或动物排泄物后 饭前便后

立刻用肥皂、含有酒精的
洗手液和清水洗手



如何进行预防



2 主动防护



在自己咳嗽或打喷嚏时——
应用纸巾或袖口或屈肘 **将口鼻完全遮住**，并将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内，并洗手



易感人群应尽量避免去人群密集的公共场所
可佩戴口罩减少接触病原风险



避免在未加防护情况下与病人密切接触

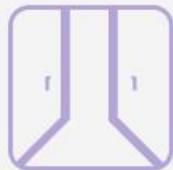


如何进行预防



3

避免密切接触



注意保持家庭和工作场所开窗通风,环境清洁

避免未加防护与养殖或野生动物近距离接触



避免与生病的动物和变质的肉接触

避免与生鲜市场里的流浪动物、垃圾废水接触

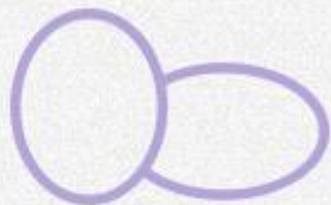


如何进行预防



4

良好安全饮食习惯



将肉和蛋类
彻底煮熟食用



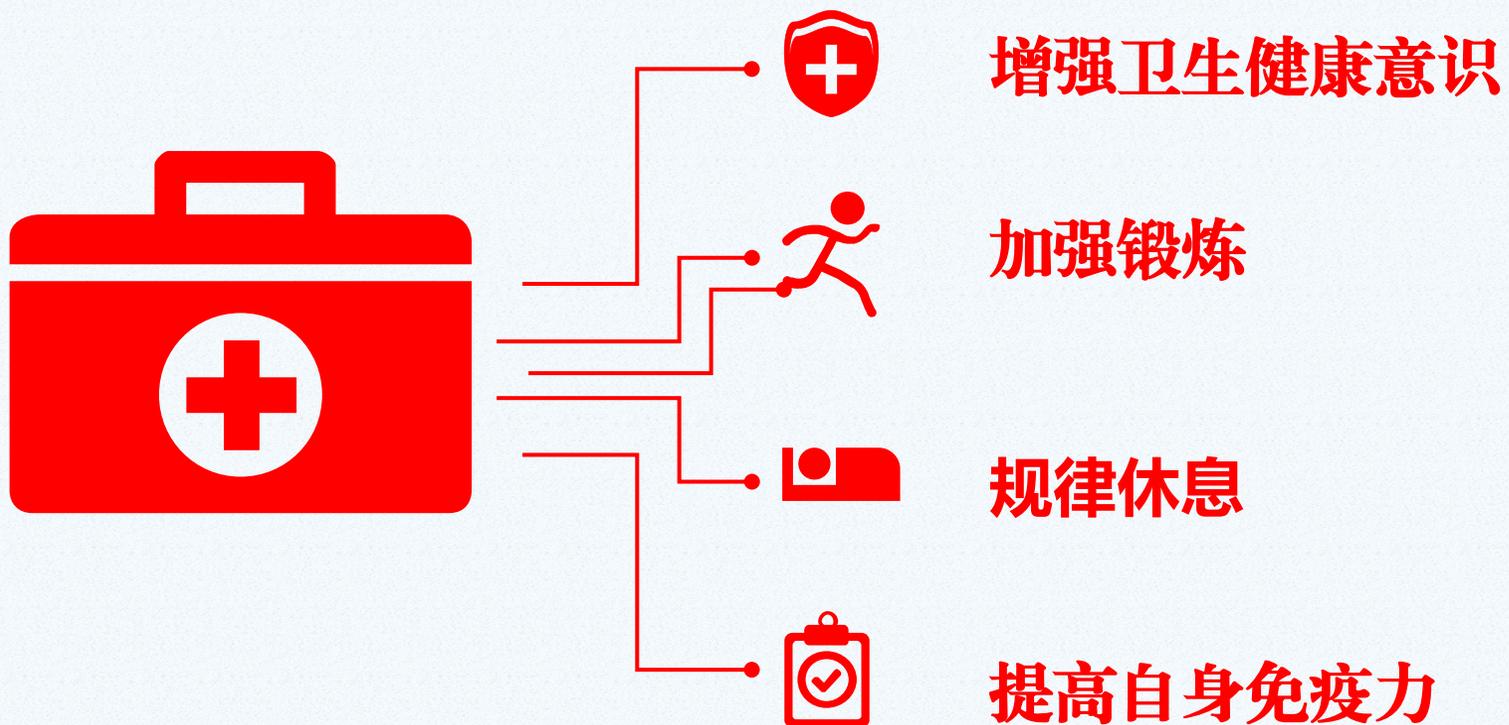
处理生食和熟
食之间要洗手



切菜板及刀
具要分开



如何进行预防

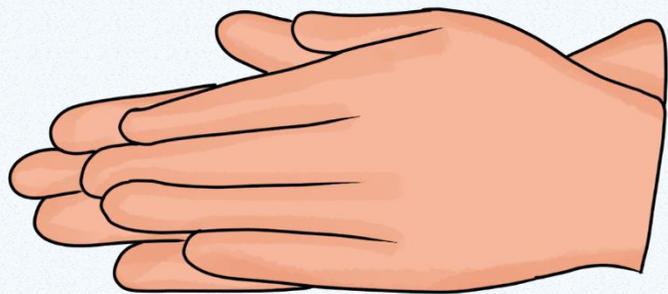


目前正处于呼吸道传染病高发季节，全体师生要增强卫生健康意识，加强锻炼，规律休息，提高自身免疫力，避免到疫区出差。



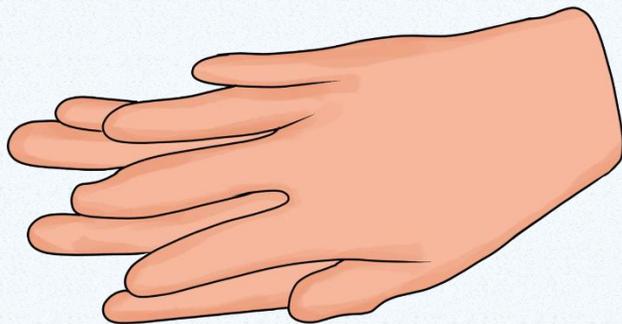


如何预防新型冠状病毒感染



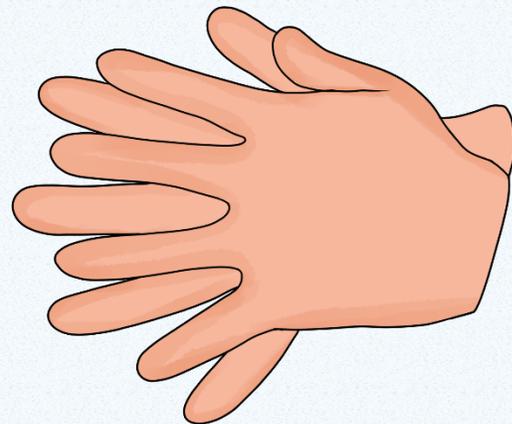
第一步

双手掌心相对
摩擦



第二步

双手掌心向下相叠，十指交叉，摩擦指缝和手背；双手位置交换

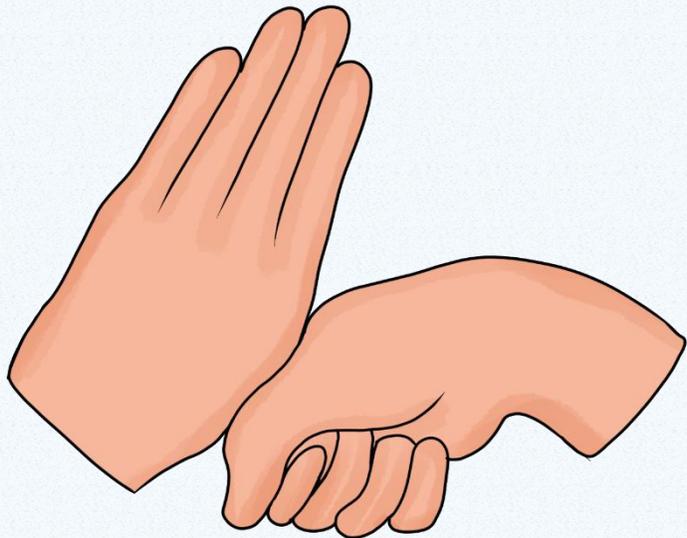


第三步

十指相握，相对摩擦指尖和甲沟

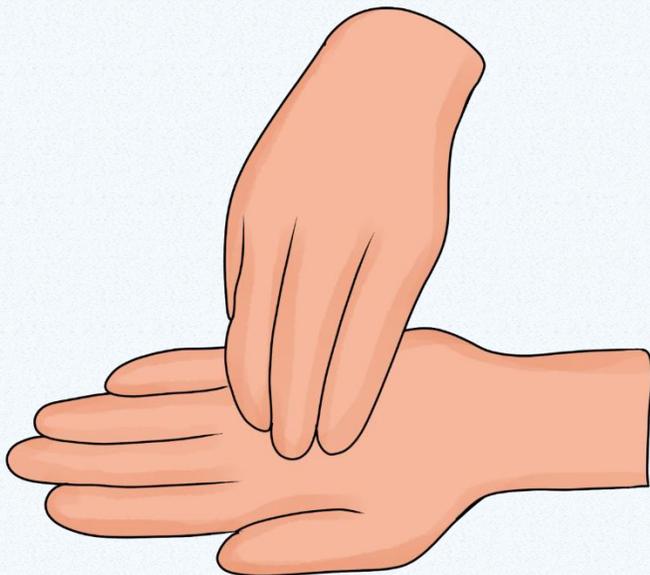


如何预防新型冠状病毒感染



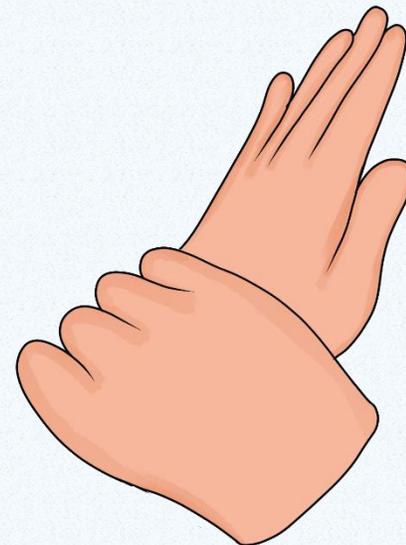
第四步

一只手握对侧手拇指摩擦，再交换



第五步

弯曲手指关节，让指尖合拢后在另一手掌心旋转揉搓，然后换边。



第六步

一只手摩擦对侧手腕，再交换



如何预防新型冠状病毒感染



正确佩戴口罩

戴口罩是阻断呼吸道分泌物传播的有效手段，选择医用外科口罩能很好地预防呼吸道疾病。一次性医用口罩佩戴时，要将折面完全展开，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。





如何预防新型冠状病毒感染



如何正确佩戴口罩

戴口罩前应洗手，或者在戴口罩过程中避免手接触到口罩内侧面，减少口罩被污染的可能。分清口罩的内外、上下，浅色面为内，应该贴着嘴鼻，深色面朝外；金属条（鼻夹）一端是口罩的上方。不可戴反，更不能两面轮流戴。



如何预防新型冠状病毒感染



如何正确佩戴口罩

如果去人员密集的公众场合，应佩戴医用外科口罩。照顾呼吸道感染患者时，应佩戴N95等医用防护口罩。需要注意的是，不管什么类型的口罩，防护效果都是有限的，需要定期更换。建议4小时更换一次，遇污染或潮湿，应及时更换。

