

内部使用



新型冠状病毒感染的肺炎防控 知识手册

湖南工业大学新型冠状病毒感染的肺炎
疫情防控工作领导小组办公室汇编
2020年2月9日

目 录

一、防控知识手册指引	1
(一) 基本要求	1
(二) 防控措施	1
1. 加强源头防控	2
2. 加强人员防控	2
3. 加强餐饮安全防控	3
4. 做好公共场所消毒管理	3
5. 完善日常防控工作制度	4
二、工作区域防护知识	4
1. 上班途中如何做	4
2. 入楼工作如何做	4
3. 入室办公如何做	5
4. 参加会议如何做	5
5. 食堂进餐如何做	5
6. 下班路上如何做	5
7. 公务采购如何做	6
8. 工间运动如何做	6
9. 公共区域如何做	6
10. 公务出行如何做	6
11. 后勤人员如何做	6
12. 公务来访如何做	6
13. 传阅文件如何做	7
14. 电话消毒如何做	7

15. 空调消毒如何做	7
16. 废弃口罩处理如何做	7
三、个人防护知识	7
(一) 洗手篇	7
1. 如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染?	7
2. 洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用?	8
3. 正确洗手需掌握六步洗手法.....	8
4. 哪些时刻需要洗手?	9
5. 旅途在外没有清水, 不方便洗手, 怎么办?	9
(二) 口罩篇	10
1. 口罩该怎么选?	10
2. 正确使用口罩.....	10
3. 特殊人群如何佩戴口罩?	10
四、居家防护知识	11
1. 在家中怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染?	11
2. 新型冠状病毒感染的肺炎流行时, 我们怎么吃才好?	11
3. 前往公共场所怎样预防新型冠状病毒的肺炎感染?	11
4. 到生鲜市场采购, 怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染?	12
5. 轻症发热病例的居家隔离建议.....	12
五、学生宿舍防护知识.....	13
1. 宿舍内防护	13
2. 前往公共场所时.....	13
3. 轻症发热同学就医建议	14
六、给即将返岗工作人员的建议	14
1. 合理安排	14
2. 少乘公交	14

3. 打包用餐	14
4. 避免聚会	15
5. 配合检查	15
6. 保持通风	15
七、给即将返校学生的建议	15
(一) 寒假期间.....	15
(二) 返校途中.....	16
(三) 返校后	17
八、防疫期间的心理建设与支持	17
1. 关注可靠信息, 学习科学知识, 不要盲目恐惧	17
2. 维持规律作息, 合理安排生活, 追求内心充实	17
3. 科学调适心理, 摆脱负性情绪, 保持平和心态	18
4. 心理援助服务方式.....	18
九、新型冠状病毒感染的肺炎知识	19
1. 什么是新型冠状病毒?	19
2. 哪些人容易感染新型冠状病毒?	19
3. 新型冠状病毒的传播途径有哪些?	19
4. 新型冠状病毒会人传人吗?	20
5. 什么是飞沫传播?	20
6. 什么是接触传播?	20
7. 什么是密切接触者?	20
8. 对密切接触者注意事项	20
9. 密切接触者监控建议	21
10. 新型冠状病毒感染的肺炎患者有什么临床表现?	21
11. 在临床上怎样识别观察新型冠状病毒感染的肺炎病例.....	21
12. 新型冠状病毒感染的肺炎防控措施.....	22

十、就医指导	22
1. 何时就医	22
2. 就医时注意事项	23
3. 学校所在地定点发热门诊医疗机构名单、地址	23



一、防控知识手册指引

为贯彻落实教育部、省委省政府和省教育厅关于做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作部要求，进一步指导师生员工做好新型冠状病毒感染预防与控制工作，降低发生新型冠状病毒感染风险，切实保障师生员工身体健康和校园安全稳定，学校新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组办公室特组织编撰本防控知识手册。

（一）基本要求

1. 加强对师生员工的防控宣传，提高对新型冠状病毒感染预防与控制的意

识和工作水平，做到“早发现、早
诊
断、早报告、早隔 离、早治疗”



。

2. 加强对师生员工的监测工作，发现有到过疫区（湖北省，尤其是武汉市）或与疫区人员有接触史等情况，应按要求，及时规范报告，做好隔离和相应处置。

3. 重视和加强预防工作。及早为师生员工提供合适、必要的防护用品，采取有效措施，确保消毒隔离和个人防护等措施落实到位，保证工作效果。

4. 密切关注师生员工的健康情况，避免劳累过度，特别要做好体温测量、戴口罩等工作。

5. 如出现感染或疑似病例，要按规定及时处置并上报。

（二）防控措施

国家卫健委发布公告，将新型冠状病毒感染的肺炎纳入

《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病，并采取甲类传染病的预防、控制措施。

1. 加强源头防控

(1) 加强人员出行排查。所在学院(单位)、部门师生员工中有与来自疫情地区人员、去过疫情地区人员、与确认或疑似病例人员有接触情况的，一旦发现确认，要及时如实按要求上报上级及有关部门，并严格按照规定隔离观察。



(2) 加强食品源头管控。做好食品采购链中疫情地区食品及运输过程中过境疫情地区的食品排查，做好食品源头管控。

2. 加强人员防控

(1) 强化内部人员防控。一级防控响应期间，为积极应对复杂的疫情防控形势，各学院(单位)、部门要严格控制人员出入通道。适当关闭部分出入通道。教职员工严禁开车带校外人员进入学校。

(2) 加强外来人员管理。无关外来人员一律不得进入学校。确需进校外来人员，进校前必须接受体温检测和登记，经允后方可进入。发现体温异常人员，必须及时做好隔离管控。

(3) 做好日测温工作。所有师生员工，都要落实先测体温再上岗。各学院(单位)、部门要设立测温点，进入教学楼及办公场所必须做到人员全部测温。外包单位服务人员必须每日测温后再上岗。

(4) 要落实戴口罩工作。一级防控响应期间，所有师生员工都要执行戴口罩制度。会议室等公共场所必须戴好口罩后方可进入。各单位要做好戴口罩督查。

(5) 加强责任追究。所有从长株潭市区外返校的师生员工都应主动配合排查，不服从管理的返校教职员工和学生、失职渎职的工作人员，一旦造成疫情蔓延和传播的，将依法给予相关责任人员行政处分；触犯法律的，依法追究法律责任。



3. 加强餐饮安全防控

(1) 食堂从业人员必须配齐并使用口罩，加强食堂从业人员健康体检、晨检管理工作。

(2) 要停止采购禽类食品，减少冷菜制作加工，严格落实生熟分开要求。严格执行进货索证索票，确保食品来源安全可靠，对不符合标准的食品，一律作退货处理。加强食品清洁消毒、留样等食品卫生管理，确保学校的正常餐饮供应。

(3) 按科学合理要求，调整食谱配比，适当增加营养，增强师生抵抗力。

(4) 保障假期留校学生(含留学生)的餐饮需求，妥善分送，不得集中就餐。

4. 做好公共场所消毒管理

(1) 要建立日消毒工作制度，对楼宇及宿舍园区、餐厅、会议室、室内场馆等公共场所，要每日消毒不少于2次。

(2) 要每日对电梯按钮、卫生间等手接触较多部位及时

消毒。不少于一日4次。

(3)对消毒情况要落实每日登记制度，责任到人。

5. 完善日常防控工作制度

(1)要建立健全发现、隔离和处置流程，做好教职员工的培训、物资储备、保障调度等工作。

(2)建立疫情直报制度，对所在学院(单位)、部门师生员工中出现呕吐、发热等疑似病例要及时上报并科学、果断处置。

(3)落实“五早”措施(早发现、早报告、早隔离、早诊断、早治疗)，打好疫情防控“主动仗”。

二、工作区域防护知识

1. 上班途中如何做

正确佩戴一次性医用口罩。尽量不乘坐公共交通工具，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. 入楼工作如何做

进入办公楼前自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手。若体温超过 37.2°C ，请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。



3. 入室办公如何做

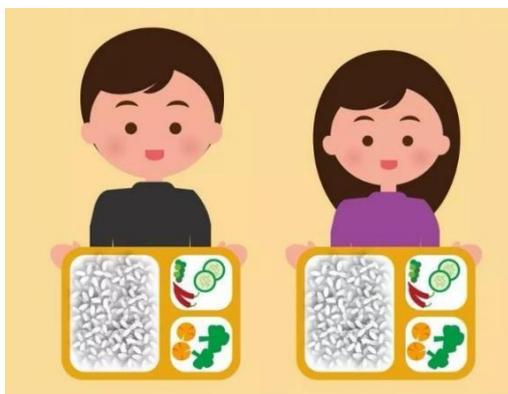
保持办公区环境清洁，建议每日通风3次，每次20-30分钟，通风时注意保暖。人与人之间保持1米以上距离，多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后按照六步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。



4. 参加会议如何做

建议佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔1米以上。减少集中开会，控制会议时间，会议时间过长时，开窗通风1次。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。

5. 食堂进餐如何做



采用分餐进食，避免人员密集。餐厅每餐前消毒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，严禁生食和熟食品混用，避免肉类生食。建议营养配餐，清淡适口。

6. 下班路上如何做

洗手后佩戴一次性医用口罩外出，回到家中先洗手，摘掉口罩后再洗手消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。居室保持通风和卫生清洁，避免多人聚会。

7. 公务采购如何做

须佩戴口罩出行，避开密集人群。与人接触保持 1 米以上距离，避免在公共场所长时间停留。

8. 工间运动如何做

建议适当、适度活动，保证身体状况良好。避免过度、过量运动，造成身体免疫能力下降。

9. 公共区域如何做

每日须对门厅、楼道、会议室、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。

10. 公务出行如何做

专车内部及门把手建议每日用 75%酒精擦拭 1 次。乘坐专车须佩戴口罩，建议专车在使用后用 75%酒精对车内及门把手擦拭消毒。

11. 后勤人员如何做

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。食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和一次性橡胶手套，避免直接手触肉禽类生鲜材料，摘手套后及时洗手消毒。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。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。

12. 公务来访如何做

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，且体温不超过 37.2℃的，方可入楼公干。

13. 传阅文件如何做 传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩。**14. 电话消毒如何做**

建议座机电话每日 75%酒精擦拭两次，如果使用频繁可增加至四次。

15. 空调消毒如何做

(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)中央空调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，应把回风完全封闭，保证系统全新风运行。

16. 废弃口罩处理如何做

防疫期间，摘口罩前后做好双手卫生，废弃口罩先内面对折、扎紧，放入清洁袋丢入垃圾桶，以免二次污染。每天两次使用 75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

三、个人防护知识

(一) 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)保持良好的呼吸道卫生习惯。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。每天开窗通风数次不少于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。

(5)尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者。

(6)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、世界卫生组织及美国疾病控制与预防中心等权威机构均推荐用肥皂和清水(流水)充分洗手。

3. 正确洗手需掌握六步洗手法: 第一步,双手手心相互搓洗(双手合十搓五下) 第二步,双手交叉搓洗手指缝(手心对手背,双手交叉相叠,左右手交换各搓洗五下) 第三步,手心对手心搓洗手指缝(手心相对十指交错,搓洗五下)

第四步,指尖搓洗手心,左右手相同(指尖放于手心相互搓洗搓五下)

第五步:一只手握住另一只手的拇指搓洗,左右手相同搓五下。

第六步：弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行各搓五下。



4. 哪些时刻需要洗手？

- (1) 传递文件前后
- (2) 在咳嗽或打喷嚏后
- (3) 在制备食品之前、期间和之后
- (4) 吃饭前
- (5) 上厕所后
- (6) 手脏时
- (7) 在接触他人后
- (8) 接触过动物之后
- (9) 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。新型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以作为肥皂和流水洗手的替代方案。

（二）口罩篇

1. 口罩该怎么选？

选择一：一次性医用口罩，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换；

选择二：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. 正确使用口罩

医用口罩的使用方法：

（1）口罩颜色深的是正面，正面应该朝外，而且医用口罩上还有鼻夹金属条。

（2）正对脸部的应该是医用口罩的反面，也就是颜色比较浅的一面，除此之外，要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方，不要戴反了。

（3）分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后，先将手洗干净，确定口罩是否正确之后，将两端的绳子挂在耳朵上。

（4）最后一步，也是前面提到过的金属条问题，将口罩佩戴完毕后，需要用双手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，使口罩不留有褶皱，最好覆盖住鼻子和嘴巴。

3. 特殊人群如何佩戴口罩？

（1）孕妇佩戴防护口罩，应注意结合自身条件，选择舒适性比较好的产品。

（2）老年人及有心肺疾病慢性病患者佩戴后会造成不适感，甚至会加重原有病情，应寻求医生的专业指导。

（3）儿童处在生长发育阶段，其脸型小，选择儿童防护

口罩。

四、居家防护知识

1. 在家中怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染？

(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掩住口鼻，经常彻底洗手，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)的人密切接触；

(5) 尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，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，出现此类症状一定要及时就近就医。

2. 新型冠状病毒感染的肺炎流行时，我们怎么吃才好？

(1) 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、蛋奶时要充分煮熟。

(2) 处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。处理生食和熟食之间要洗手。

(3) 即使在发生疫情的地区，如果肉食在食品制备过程中予以彻底烹饪和妥善处理，也可安全食用。

3. 前往公共场所怎样预防新型冠状病毒的肺炎感染？

(1) 避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物

接触。

(2)保持工作场所室内不断的通风换气;在人多的地方,商场、公交车、地铁和飞机等地方都是人流密集,可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. 到生鲜市场采购,怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染?

(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. 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)通风良好(开窗)。

(5)看护人员与病人共处一室应带好口罩,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。

五、学生宿舍防护知识

1. 宿舍内防护

(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掩住口鼻，经常彻底洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口；

(3)宿舍要保持整洁卫生，每天至少通风两次，每次20-30分钟；

(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)的人密切接触；

(5)尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去时正确佩戴口罩；

(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，出现此类症状一定要及时至校医院就医。

2. 前往公共场所时

留校学生原则上不允许出校，如有特殊需要，请在报备并获得批准的前提下：

(1)避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触

；

避免到人群
密集场所活动



(2)保持工作场所室内不断的通风换气,在人多的地方,商场、公交车、地铁和飞机等人流密集场所,应佩戴口罩减少接触病原风险;

(3)咳嗽打喷嚏时,用纸巾或袖肘将口鼻完全遮住,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)外出回宿舍后及时洗手,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。

3. 轻症发热同学就医建议

有发热症状的同学,请佩戴好口罩,至校医院进一步检查后,根据医生建议进行治疗。

六、给即将返岗工作人员的建议

1. 合理安排

创新办公方式,可考虑远程协同、视频会议,做到少开会、少集中。不得不集中的会议要控制人数,佩戴好口罩,进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔1m以上,控制会议时间。

2. 少乘公交

要正确佩戴口罩,尽量不乘坐公共交通工具,建议步行、骑行或乘坐私家车等上下班。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。

3. 打包用餐

避免扎堆就餐,尽可能实行送盒饭制或鼓励自带餐具,分散用餐。

4. 避免聚会

应尽量居家,减少走亲访友、聚会聚餐,减少到人员密集的公共场所活动,尤其是空气流动性差的地方,例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

5. 配合检查

如遇健康询问检查,务必全力配合,为他人,更是为自己的健康安全负责任。

6. 保持通风

办公室做好日常消毒,勤开窗、常通风,建议每天通风三次,每次20-30分钟。

七、给即将返校学生的建议

根据《湖南省人民政府办公厅关于延迟我省企业复工和学校开学的通知》和《湖南省教育厅关于做好2020年春季学期延迟开学工作的通知》(湘教通〔2020〕19号)精神,学校开学时间不早于2月24日,具体开学时间确定后将提前十天通过校园网等官网平台正式发布。全体学生一律不得提前返校,对违反规定提前返校及私自进入宿舍者,一律按照学校有关规定严肃处理。(详情请点击<http://www.hut.edu.cn/info/1046/3375.htm>)

(一) 寒假期间

1. 有疫情高发地区(如武汉等地区)居住史或旅行史的学生,自离开疫情高发地区后,根据各地疫情防控工作有关要求,居家或在指定场所医学观察14天。

2. 各地学生均应尽量居家,减少走亲访友、聚会聚餐,减少到人员密集的公共场所活动,尤其是空气流动性差的地方,

例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场等。

3. 建议学生每日进行健康监测，如出现可疑症状(发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等)，请及时就医，并将有关情况报告学校。

4. 寒假结束时，学生如无可疑症状，可按学校具体通知时间正常返校。如有可疑症状请及时就医，并报告学校，待疾病痊愈后再返校。

(二) 返校途中

1. 乘坐公共交通工具时，建议全程佩戴口罩。

2. 随时保持手部卫生,减少接触交通工具的公共物品和部位;接触公共物品、咳嗽手捂之后、饭前便后,用洗手液或香皂流水洗手,或者使用免洗洗手液;不确定手是否清洁时,避免用手接触口鼻眼;打喷嚏或咳嗽时,用手肘衣服遮住口鼻。

3. 旅途中做好健康监测,感觉发热时要主动测量体温。发现身边出现有可疑症状人员,要及时报告乘务人员。

4. 旅途中应留意周围旅客健康状况,避免与可疑症状人员近距离接触。

5. 若旅途中出现可疑症状,应主动戴上口罩,尽量避免接触其他人员,并视病情及时就医。

6. 旅途中如需去医疗机构就诊时,应主动告诉医生相关疾病流行地区的旅行居住史,以及发病后接触过什么人,配合医生开展相关调查。

7. 妥善保存旅行票据信息,以配合可能的相关密切接触者调查。

（三）返校后

1. 返校前有过疫情高发地区（湖北省，尤其是武汉市）居住史或旅行史的学生，建议居家观察14天期满再返校。

2. 学生返校后应每日监测体温和健康状况，尽量减少不必要的外出，避免接触其他人员。

3. 学生与其他师生发生近距离接触的环境中，要正确佩戴口罩，尽量缩小活动范围。

4. 配合学校做好健康监测工作，对同学中出现呕吐、发热等疑似病例要及时上报并就医，不得瞒报、漏报。

八、防疫期间的心理建设与支持

1. 关注可靠信息，学习科学知识，不要盲目恐惧

通过政府、权威机构发布的信息，了解本次新型冠状病毒感染的肺炎疫情、防控知识等相关信息。主动学习科学防疫知识，强化防护意识。保护自己不被感染，就是对一线医护人员最大支持，就是对社会做出的最大贡献。

减少对疫情信息的过度关注，减少不科学信息对自己的误导，不信谣、不传谣。信息公开是避免恐慌的最好办法，信息公开不是制造恐慌，而是最好的全民动员和警觉，相关人员应主动、真实报告相关信息。认识到这个疾病以呼吸道传播为主，主动采取戴口罩、勤洗手、室内多通风、少出门等个人防护措施。

2. 维持规律作息，合理安排生活，追求内心充实

保持正常的作息，吃好三餐，多喝水，选择合适的身体锻炼方式，避免吸烟、饮酒、熬夜等不利于健康的生活方式，保护和增强免疫力。安排好生活内容，有计划地做一些让自己感到愉悦的事情，比如听音乐、看书、与家人或朋友聊天、在家办公

和学习、做家务等。自己掌控生活的节奏,每天学一点新东西,追求内心的充实。

3. 科学调适心理,摆脱负性情绪,保持平和心态 接纳负性情绪。认识到自己出现负性情绪是正常的,接纳自己的情绪反应,不自责,也不指责和抱怨他人。

学习放松技巧。通过科学渠道学习深呼吸放松技术、冥想(正念)技术等,帮助自己缓解负性情绪。

用好社会支持系统。多与家人或朋友交流,舒缓不良情绪,也要帮助家人朋友处理不良情绪,做到自助与助人。及时寻求专业帮助。关注自己和家人的情绪状态,如果负性情绪持续时间比较长,影响到正常生活,自己无法解决,应及时寻求精神卫生、心理健康专业人员的帮助。

4. 心理援助服务方式



(1) 学校心理中心免费网上心理援助服务

方 法：添加官方QQ(1447299498)为好友,即可进行一对一语音心理辅导。

时 间：周一至周日 8:30 -11:30 , 14:30 -17:00 。

(2) 湖南省精神医学中心

24小时服务热线：0731-12320

此外,还可通过中南大学湘雅二医院官方网站、湖南省脑科医院官方网站以及湖南省12320官方网站、健康320APP 等线上方式咨询。

九、新型冠状病毒感染的肺炎知识



1. 什么是新型冠状病毒？

从武汉市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月8日，国家确定新型冠状病毒感染的肺炎统一称谓为“新型冠状病毒肺炎”，简称“新冠肺炎”，英文名为“Novel coronavirus pneumonia”，简称为“NCP”。

2. 哪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、孕产妇或存在肝肾功能异常，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播、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应该是主要途径。

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. 什么是飞沫传播？

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：

（1）咳嗽、打喷嚏或说话

（2）实施呼吸道侵入性操作，如：吸痰或气管插管、翻身、拍背等刺激咳嗽的过程中和心肺复苏等。

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

（1）血液或带血体液经粘膜或破损的皮肤进入人体

（2）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，同一教室、宿舍的同事、同学，同机、同车的乘客等。以及其它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

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。观察期从和病人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,并立即前往医院就医。

(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送病人,如果可以,路上打开车窗。

(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。在路上和医院站着或坐着时,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. 新型冠状病毒感染的肺炎患者有什么临床表现?

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。部分患者起病症状轻微,可无发热,仅表现为头痛、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。多数患者预后良好,少数患者病情危重,甚至死亡。

11. 在临床上怎样识别、观察新型冠状病毒感染的肺炎病例

同时符合以下2个条件

(1) 流行病学史:在发病前两周内,有湖北地区尤其是武汉市旅行或居住史,或发病前14天接触过来自疫区的发热伴有呼吸道症状的患者,居住区传染病流行情况,是否为聚集性病例中的患者,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. 新型冠状病毒感染的肺炎防控措施

- 标准预防措施；
- 空气传播预防措施；
- 接触和飞沫预防措施：勤洗手，出门戴口罩；
- 房间通风换气；
- 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。

十、就医指导

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(1)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；(2)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；(3)其他轻微不适的情况；应到学校医院或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。株洲市天元区发热门诊定点医院为株洲市中心医院。

(2) 前往医院的路上,及就医全程,应该佩戴口罩。

(3) 避免搭乘公共交通工具,应该呼叫救护车或者使用私人车辆运送病人,如果可以,路上要打开车窗。

(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。在路上和医院站着或坐着时,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。

(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。

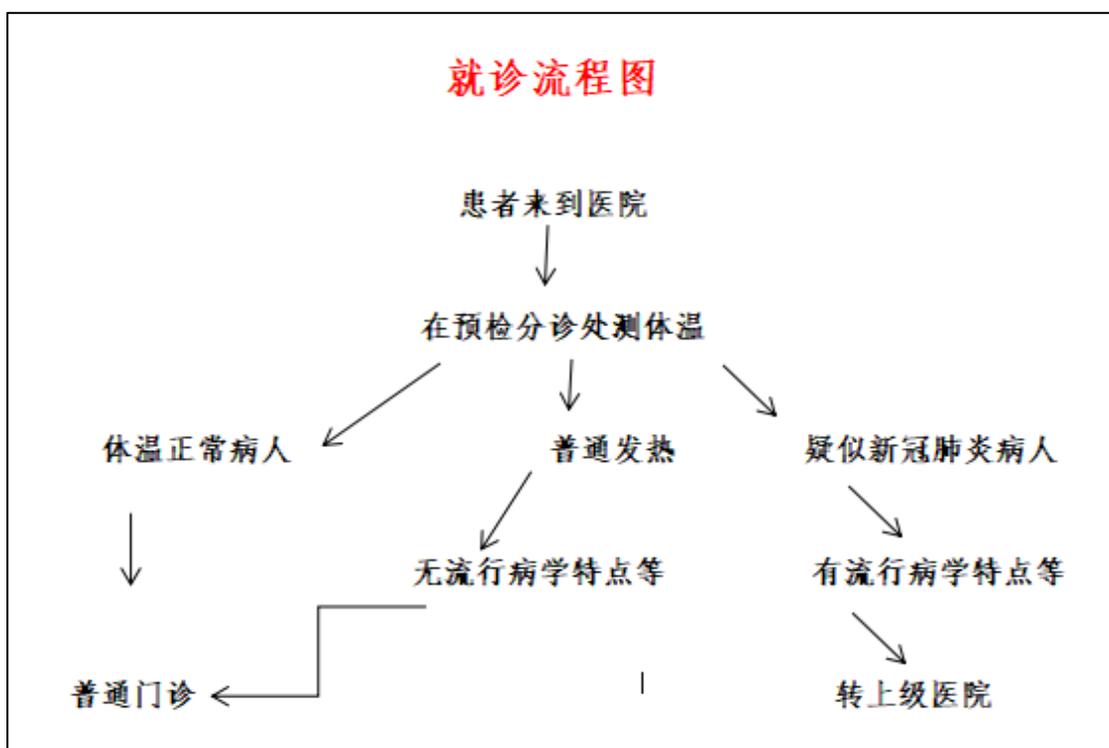
3. 学校所在地发热门诊医疗机构名单、地址

株洲市中心医院:株洲市天元区长江南路116号

学生在校如出现发热情况,请立即报告所在学院,学院报学校防控领导小组和校医院,由学校派专车送株洲市中心医院发热门诊。



如有紧急情况,请及时与所在单位、校医院或学校值班室联系。学校24小时值班电话22182110,学校新冠病毒疫情防控日常工作办公室电话22183000;校医院:22183123(白天)、22183122(晚上)。



本手册主要供湖南工业大学师生员工在疫情防控中参考，如有与上级主管部门和学校有关文件冲突，以上级和学校精神为准！本手册编撰过程中，参照了国家卫健委、中国疾病预防控制中心以及兄弟院校发布的公众防护指南和网络相关资料，在此一并致谢！

**坚定信心
同舟共济
科学防治
精准施策**

坚决打赢疫情防控阻击战

待到春暖花开日，便是师生相见时。我们相信，过不了多少时日，每一位老师、每一名同学，都能健康平安地开始新学期！