



宁波疾控

宁波市新冠肺炎防控 指导手册

Instruction Manual

(健康防护指引版)



宁波市疾病预防控制中心 编印

二零二零 年 二月

前言

自疫情发生以来，宁波市全市上下深入学习贯彻习近平总书记关于疫情防控的重要讲话和重要指示精神，认真落实党中央、国务院和省委、省政府的决策部署，应战迅速、防控严密、救治科学、氛围良好，疫情防控工作取得了阶段性成效。

当前正是疫情管控力与传播力赛跑的最紧要关头，病毒扩散蔓延与每个人的生命安全都息息相关，让我们本着“每个人是自己健康第一责任人”、“我的健康我做主”的主人翁精神，积极参与、群防群控，以个人实际行动推动全社会形成强大合力，共同抗击疫情威胁，打赢这场疫情阻击战。

为保护好您和家人的身体健康，现将宁波市新冠肺炎相关核心知识、防护指南公布，并将此信息告知家人和身边的亲朋好友。

面对疫情，每个人要通过官方渠道关注传染病的疫情信息，才能不信谣、不传谣，避免前往正在发生疫情的地区。若身边人员出现乏力、干咳、发热等症状，要及时远离并报告社区、街道等有关单位。宁波市政府为防控疫情，成立新冠肺炎疫情指挥部，市民朋友们要积极配合政府疫情防控措施，不外出、不聚集、不串门。

做好新冠肺炎的防控，方法有很多，其中个人能做的有这样一些内容，如尽量避免外出，保持环境卫生和室内通风，每日通风不少于2次，每次不少于15分钟。如家中有呼吸道症状病人时，应增加通风换气的次数。合理佩戴口罩，做好个人防护。在必须前往公共场合时，减少接触公共场所的物品，养成勤洗手的好习惯，尤其是在准备食物、饭前便后、外出回家。垃圾分类、接触动物或处理动物粪便后，要用洗手液或肥皂洗手，要注意使用流动的清水。不确定手是否清洁时，要避免用手接触口、鼻、眼。打喷嚏或咳嗽时用纸巾或胳膊肘弯处捂住口鼻。以上都是很好的防护措施，但做到这些还远远不够。市民应注意保持规律作息，不暴饮暴食，保持健康的生活方式，保证充足睡眠和营养，适量锻炼，提高身体抵抗力。合理搭配饮食，避免密切接触家禽和野生动物，不屠宰或食用病、死禽畜或野生动物。烹调时彻底煮熟肉类和蛋类。

不仅要关注个人及居家环境卫生，还要对自身健康状况监测。自觉发热要主动测量体温，关注家庭成员健康，如出现发热、呼吸道感染等症状，要避免接触

他人，佩戴口罩，及时到当地定点医疗机构发热门诊就诊，如果可以，应避免乘坐公共交通工具前往医院。就诊时要全程佩戴口罩，主动告知医务人员描述外出史及接触史。

目前，宁波市已经有部分企业复工，对不同场合的疫情防控工作我们也应当保持清醒的头脑。应该主动建立各企业内部疫情防控指导领导小组，加强写字楼等人员聚集公共场所的公用物品及公共接触物品或部位定期清洗和消毒。保持公共场所空气流通，在洗手间配备洗手液，保持环境卫生清洁，定期消毒并及时清理垃圾。首层电梯厅等区域，应采取必要的措施，避免人员密集。保持电梯通风系统处于常开状态，采用喷雾消杀方式对轿厢空间进行消毒，并做好消毒记录。学校、企业单位等人员上下班(学)尽量不乘坐公共交通工具。如必须乘坐，要做好个人防护，途中不要用手触摸车上物品。配合单位（学校）做好体温监测，及时洗手，减少与他人的正面交流及物品传递，减少公共用品使用，分餐进食，减少会议。

在疫情中，老年、儿童等重点人群尤其需要注意健康管理。老年群体要尽量减少到公共场所活动，减少乘坐公共交通工具，必须出行时，尽量做好个人防护。减少儿童外出，如果家人出现了相应的上呼吸道感染症状，要注意做好对儿童的保护，避免交叉感染。

尽管我们已经罗列了多种防制措施，但措施最终的落实需要全体宁波市民共同努力，请大家一定严格按照宁波市政府疫情防控指挥部制定的疫情防控措施执行，做好自己健康的第一责任人。相信我们会在不久的将来终将赢得这场战斗的胜利！

宁波市疾控健康教育工作组

2020年2月

目 录

第一篇 新冠病毒核心信息-----	3
第二篇 不同人群健康防控指引-----	6
第一部分 老年人健康防护指引-----	6
第二部分 儿童健康防护指引-----	6
第三部分 学生健康防护指引-----	7
第四部分 慢性病患者健康防护指引-----	7
第三篇 个人防护必备的健康技能-----	11
第四篇 不同场所健康防护指引-----	18
宁波市新冠肺炎流行期普通家庭健康防护指引-----	18
宁波市新冠肺炎流行期地铁站、火车站、高铁站、飞机场、港口(码头)健康防护指引-----	20
宁波市新冠肺炎流行期商场(超市)健康防护指引-----	23
宁波市新冠肺炎流行期农贸市场健康防护指引-----	27
宁波市新冠肺炎流行期公共交通工具健康防护指引-----	29
宁波市新冠肺炎流行期私家车健康防护指引-----	31
宁波市新冠肺炎流行期中小学及托幼机构健康防护指引-----	33
宁波市新冠肺炎流行期大专及以上院校、职校健康防护指引-----	37
宁波市新冠肺炎流行期机关事业单位健康防护指引-----	40
宁波市新冠肺炎流行期工矿企业健康防护指引-----	43
宁波市新冠肺炎流行期养老机构健康防护指引-----	48
第五篇 膳食健康指引-----	53

第一篇 新冠病毒核心信息

一、什么是新型冠状病毒？

冠状病毒是自然界广泛存在的一类病毒，因该病毒形态在电子显微镜下观察类似王冠而得名。



图1 新冠病毒电子扫描图

冠状病毒是一个大型病毒家族，除此次新发现的冠状病毒外，已知会感染人的冠状病毒有 6 种：其中 4 种在人群中较为常见，但致病性较低，一般仅引起类似普通感冒的轻微呼吸道症状；另外两种是我们熟知的严重急性呼吸综合征（SARS）冠状病毒和中东呼吸综合征（MERS）冠状病毒，可分别引起严重急性呼吸综合征和中东呼吸综合征等疾病。

此次在我国武汉发现的新型冠状病毒是以前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株，世界卫生组织将其命名为“2019 新型冠状病毒（2019-nCoV）”。

新型冠状病毒与 SARS 冠状病毒虽同属于冠状病毒这一大家族，但基因进化分析显示，它们分属于不同的亚群分支，病毒基因序列有差异。

冠状病毒对热敏感，56℃ 30 分钟、乙醚、75% 的乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒，但氯己定不能有效灭活病毒。

二、新型冠状病毒肺炎的传染源是什么？

目前所见传染源主要是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。

三、新型冠状病毒肺炎的传播途径是什么？

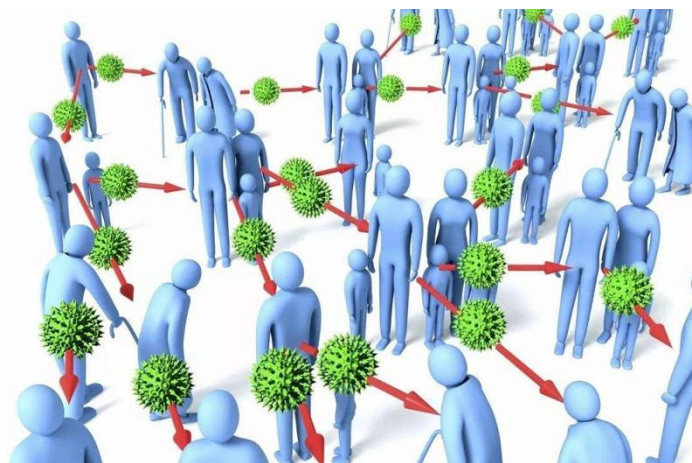


图2 传播模拟传播图

经**呼吸道飞沫和接触传播**是主要的传播途径。气溶胶和消化道等传播途径尚待明确。

飞沫传播：病人或病原携带者在呼气、打喷嚏或咳嗽时，病毒经口鼻排出，健康人吸入后可引起感染。

接触传播：直接或间接接触携带病毒的分泌物、血液、体液或排泄物以及被病毒污染的物品时，有可能造成感染。

四、哪些人群容易感染新型冠状病毒？

人群对新型冠状病毒普遍缺乏免疫力，该病毒具有人群易感性。老年人及有基础疾病者感染后病情较重，儿童及婴幼儿也有发病。

五、感染新型冠状病毒后有哪些主要症状



图3 新冠肺炎感染后的临床表现

该病潜伏期 1-14 天，多为 3-7 天。以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状。重症患者多在发病一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、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍等。值得注意的是重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。

轻型患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现。多数患者预后良好。

六、新型冠状病毒肺炎有没有疫苗和特效药？

目前尚无疫苗和特效药，主要为对症治疗。

因此做好防护非常重要。

115.213.73.116
2020-03-09 12:21:46

第二篇 不同人群健康防控指引

第一部分 老年人健康防护指引

一、确保老人掌握预防新型冠状病毒感染的肺炎的个人防护措施、手卫生要求、卫生和健康习惯，避免共用个人物品，注意通风，落实消毒措施。倡导老人养成经常洗手的好习惯。

二、老人出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状时，应采取以下措施：

（一）自我隔离，避免与其他人员近距离接触。

（二）由医护人员对其健康状况进行评估，视病情状况送至医疗机构就诊，送医途中应佩戴医用外科口罩，尽量避免乘坐公共交通工具。

（三）曾与可疑症状者有无有效防护的密切接触者，应立即登记，并进行医学观察。

（四）减少不必要的聚会、聚餐等群体性活动，不安排集中用餐。

（五）若出现可疑症状的老人被确诊为新型冠状病毒感染的肺炎，其密切接触者应接受 14 天医学观察。病人离开后（如住院、死亡等），应及时对住所进行终末消毒。具体消毒方式由当地疾控机构的专业人员或具有资质的第三方操作或指导。没有消毒前，该住所不建议使用。

第二部分 儿童健康防护指引

一、不要去人多的地方，不参加聚会。

二、外出一定要戴上口罩，记得提醒爸爸妈妈和爷爷奶奶戴好口罩。

三、作息规律，健康饮食。饭前便后认真洗手。在家多和爸爸、妈妈一起做体育运动。

四、从现在起，养成打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖肘遮住嘴巴、鼻子的习惯。

五、如果有发烧、生病的情况，一定要配合爸爸、妈妈及时去医院就医。

第三部分 学生健康防护指引

一、寒假期间

（一）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，居家或在指定场所医学观察 14 天。

（二）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。

（三）建议学生每日进行健康监测，并根据社区或学校要求向社区或学校指定负责人报告。

（四）寒假结束时，学生如无可疑症状，可正常返校。如有可疑症状，应报告学校或由监护人报告学校，及时就医，待痊愈后再返校。

二、返校途中

（一）乘坐公共交通工具时全程佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。

（二）随时保持手卫生，减少接触交通工具的公共物品和部位。

（三）旅途中做好健康监测，自觉发热时主动测量体温。

（四）留意周围旅客健康状况，避免与可疑症状人员近距离接触。

（五）若旅途中出现可疑症状，应主动戴上医用外科口罩或 N95 口罩，尽量避免接触其他人员，并视病情及时就医。

（六）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，配合医生开展相关调查。

（七）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。

第四部分 慢性病患者健康防护指引

与普通人群相比，慢性病患者感染新型冠状病毒以后，病情进展相对更快，严重程度更高，死亡风险更大。所以，疫情期间，慢性病患者要做到：

一、加强慢性病自我管理

（一）按医生要求治疗和管理已有的慢性病。备齐药品、按时服药，密切观

察所患慢性病的症状变化和病情进展，加强与医生的联系。

（二）高血压患者应每天测量血压。若出现收缩压 $\geq 180\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 110\text{mmHg}$ ；意识改变、剧烈头痛或头晕、恶心呕吐、视力模糊、眼痛、心悸、胸闷等危急情况之一时，请及时联系医生或到医院就诊。

（三）糖尿病患者应自我检测血糖和血压。若出现血糖 $\geq 16.7\text{mmol/L}$ 或血糖 $\leq 3.9\text{mmol/L}$ ；收缩压 $\geq 180\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 110\text{mmHg}$ ；意识或行为改变、或有其他的突发异常情况，如视力突然骤降等状况，请及时联系医生或到医院就诊。

（四）合理营养。尽量做到食物多样，谷类为主，粗细搭配，多食蔬菜水果，兼食畜禽鱼蛋、奶类、大豆坚果类等。进食有规律，七八分饱。少吃油腻、高盐、烟熏和腌制肉制品。

（五）遵医嘱适量运动。慢性病患者根据身体状况选择适当的锻炼方式，一般建议每周5-7天、每天30分钟以上中等强度的运动。运动应循序渐进，疫情时期避免到人多的地方，尽量居家锻炼。可适当开展户外运动，在开阔通风环境进行，尽量不参加集体项目，注意晒太阳。

（六）保持乐观积极心态。对待新型冠状病毒感染不要恐惧，做好必要的防护。以自己喜爱、可行的方式，如听音乐、唱歌、跳舞、微信联络亲友等方式放松心情。

二、采取更严格的预防措施

（一）减少聚集性活动。尽量避免去疾病流行地区和人员密集地方，不去售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物）的市场；减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。

（二）外出必须戴口罩。外出前往公共场所、乘坐公共交通工具时，佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

（三）保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手；打喷嚏或咳嗽时，不用手捂，用手肘衣服遮住口鼻。

（四）保持良好卫生习惯。居家勤开窗，经常通风；家庭成员不共用毛巾，

保持家居、餐具清洁，勤洗勤晒衣被；不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好扔到
有盖垃圾箱内。

（五）保持健康生活方式。合理膳食，少油少盐，多吃蔬菜水果，不食用野
生动物（即野味）；适量运动，提高自身免疫；戒烟戒酒；做好心理调试，正确
看待疫情，多陪伴家人。

（六）健康监测与就医。主动做好个人和家庭的健康监测，包括体温测
量和症状观察；若出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、
腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状时，不要惊慌，立即告知社区医生，按要求
到就近定点医疗机构及时就医。

三、必须去医院时务必做好就医防护

（一）疫情流行期间慢性病患者尽量减少去医院次数。疫情稳定时不去或少
去医院，病情有变化时优先选择家庭医生或与原就诊医生联系，可采用远程和线
上医疗咨询；必须去医院时做好就医前准备已经就医途中和就医时的防护。

（二）就医前要做好预约和准备，选择能满足需求的就近医疗机构。必须去
医院就诊或治疗者，提前网上或电话了解就诊医院情况和看病流程，做好预约，
减少就诊时间和就诊科室；尽量避免去人流量大的医院、避免去发热门诊、急诊
等科室就诊；减少陪同就诊人员。

（三）就医途中患者和家属做好防护。尽量避免乘坐公共交通工具，建议私
家车和出租车，必要时打开车窗保持通风；注意防寒保暖；要全程佩戴医用口罩
或 N95 口罩；触摸公共设施之后，避免手接触口鼻眼并及时、规范洗手或消毒（可
携带免洗洗手液或消毒湿巾）。

（四）慢性病患者要规范就医，尽可能减少在医院的逗留时间。患者就医、
检查和取药时，尽量保持与人的距离至少 1 米，少触碰医院内的设施和物品并及
时洗手消毒；听从医生安排制作必需的检查和治疗，其他项目和操作可以择期或
延后；尽量选择居家治疗，咨询医生并掌握自身慢性病用药及居家治疗注意事项；
如需住院，遵守医院隔离消毒灯制度，除必要外出检查治疗外，不离开病房。

（五）就医后的及时处理和科学应对。患者和家属返家后立即更换衣服，及
时正确处理戴过的口罩和手套；规范洗手、面部等暴露部位，尽快清洗或消毒衣

物；对私家车内相关物体表面进行消毒；就医后尽量减少外出活动、避免接触其他人，做好自我观察。

115.213.73.116
2020-03-09 12:21:46

第三篇 个人防护必备的健康技能

一、正确佩戴口罩

戴口罩是预防新型冠状病毒肺炎等呼吸道传染病的重要手段之一。

（一）口罩种类

口罩有很多种，比如工业用、医用等。目前我们常见的口罩主要有 4 类：

（1）普通脱脂纱布口罩。

（2）一次性医用口罩。

（3）一次性医用外科口罩。医用外科口罩分 3 层，外层有阻水作用；中层有过滤作用；内层有吸湿作用。

（4）一次性医用防护口罩。通常执行美国 N95、中国 KN95、欧洲 FFP2 、日本 DS2 等标准，不仅满足对非油性颗粒物至少 95% 过滤效率要求，还具有阻隔血液或传染性体液喷溅的能力，更适合医务人员临床使用。

（二）选择合适的口罩

（1）居家室内活动、散居居民、通风良好的工作场所工作者、空旷场所的户外活动者可不戴口罩。非医用口罩，如棉纱、活性炭和海绵等口罩，也有降低咳嗽、喷嚏和说话等产生的飞沫播散的作用，可视情选用。

（2）超市、商场、交通工具、电梯等人员密集区；室内办公环境；医疗机构就诊（除发热门诊）的患者、集中学习的幼托机构儿童和学生佩戴一次性医用口罩。

（3）普通门诊、病房工作医护人员等；医院、公共交通工具、超市、餐厅等相对密闭场所的工作人员；从事疫情相关的行政管理、警察、保安、快递等从业人员；居家隔离及其共同生活人员佩戴医用外科口罩。

（4）可能接触疑似或确诊病例的高危人群，原则上建议佩戴医用防护口罩（N95 及以上级别）并佩戴护目镜。某些心肺系统疾病患者，佩戴前应向专业医师咨询，并在专业医师的指导下选择合适的口罩。

（三）正确佩戴口罩

1. 一次性医用口罩和医用外科口罩

（1）佩戴口罩时，分清楚口罩的内外、上下，颜色深的是正面，正面朝外，

颜色浅的是反面，反面朝内，贴着嘴鼻；金属条（鼻夹侧）朝上。佩戴前洗手。

（2）将口罩折面完全展开，注意动作轻柔。

（3）将口罩覆盖鼻、口、下颌。如果为系带式，口罩上方带系于头顶中部，下方带系于颈后；如果为挂耳式，直接挂于耳际。

（4）将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边，慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁。

（5）适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。



图4 口罩正确佩戴方法

2. 一次性医用防护口罩

（1）一手托住防护口罩，有鼻夹的一面背向外。将防护口罩罩住鼻、口及下巴，鼻夹部位向上紧贴面部。

（2）用另一只手将下方系带拉过头顶，放在颈后双耳下。

（3）再将上方系带拉至头顶中部。

（4）将双手指尖放在金属鼻夹上，从中间位置开始，用手指向内按鼻夹，并分别向两侧移动和按压，根据鼻梁的形状塑造鼻夹。

（5）气密性检查。双手捂住口罩，快速呼气（正压检查方法）或吸气（负压检查方法），应感觉口罩略微有鼓起或塌陷。若感觉有气体从鼻梁处泄漏，应重新调整鼻夹；若感觉气体从口罩两侧泄露，进一步调整头带位置。

（四）正确摘脱口罩

1. 不要接触口罩外表面（污染面），不要接触口罩内表面。
2. 如为系带式，先解开下面的系带，再解开上面的系带。如为挂耳式，请直接从耳际取下。
3. 健康人群佩戴过的口罩按照生活垃圾分类的要求处理；疑似病例或患者佩戴的口罩，不可随意丢弃，应视作医疗废物处理。
4. 摘掉口罩后应洗手。

（五）正确处理使用过的口罩

1. 健康人群使用后的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理即可；
2. 疑似病例或确诊病例佩戴的口罩，不可随意丢弃，应视作医疗废弃物，严格按照医疗废弃物有关流程处理。

（六）其他注意事项

1. 注意医用口罩的有效期。一般医用外科口罩的有效期是三年，医用口罩的有效期是五年。
2. 使用医用防护口罩或医用外科口罩时不要用一只手捏鼻夹，防止口罩鼻夹处形成死角漏气，应用双手指尖调整鼻夹。
3. 医用口罩只能一次性使用，不能重复使用，如果口罩内侧湿了或被污染了要及时更换，建议每4小时更换一次口罩。
4. 特殊人群如孕妇、老年人及慢性病患者选择防护口罩应结合自身身体情况，选择舒适性较好的产品，如配有呼吸阀的防护口罩，如戴口罩后出现不适，要向医生咨询，寻求专业指导。

二、正确洗手

洗手是预防传染病最简单有效的措施之一，保持手部清洁卫生可以有效降低感染新型冠状病毒的风险。

（一）需要洗手的情况

以下情况应及时洗手：外出归来；戴口罩前及摘除口罩后；接触过鼻涕、唾液和泪液后，咳嗽打喷嚏后；准备食物前；饭前便后；接触过公共设施或物品后（如扶手、门把手、电梯按钮、钱币、快递等物品）；去医院或接触病人后。

（二）七步洗手法



图5 正确洗手方法

第一步：洗手掌。在流动水下淋湿双手，涂抹洗手液（肥皂），双手掌心相对，手指并拢，相互揉搓；

第二步：搓手背。手心对手背，沿指缝相互揉搓，双手交替进行；

第三步：洗指缝。双手掌心相对，手指交叉，沿指缝相互揉搓；

第四步：洗指背。手指并拢，双手弯曲相互扣住揉搓；

第五步：洗拇指。一手握住另一手大拇指旋转揉搓，双手交替进行；

第六步：洗指尖。手指并拢放在另一手掌心旋转揉搓，双手交替进行。

第七步：洗手腕。一只手握住另一只手的手腕旋转清洗，双手交替进行。

（三）洗手注意事项

每次洗手时间不少于 30 秒。洗手时使用肥皂、香皂或洗手液等清洁用品，并使用流动水洗手。没有洗手设施时，可使用免洗洗手液进行手部清洁，回家后尽快洗手。

三、咳嗽和喷嚏礼仪

1. 咳嗽和打喷嚏时，尽量避开人群，用纸巾捂住口鼻，避免用双手遮盖口鼻。
2. 如果临时找不到纸巾，可弯曲手肘后，再遮盖口鼻。
3. 使用过的纸巾要丢到垃圾桶里。
4. 咳嗽或打喷嚏后要立即清洗双手或使用免洗消毒液对手消毒。

5. 日常说话时音量不要高，避免“唾沫横飞”。

四、体温

（一）正常体温

正常体温不是一个具体的温度点，而是一个温度范围。由于身体内部的温度不容易测量，所以临床上常以口腔、腋窝和直肠的温度来代表体温。正常人的口腔温度为 $36.3\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ （平均为 37.0°C ），腋窝温度为 $36.0\sim 37.0^{\circ}\text{C}$ （平均为 36.5°C ），直肠温度为 $36.5\sim 37.7^{\circ}\text{C}$ （平均为 37.5°C ）。其中直肠温度最接近人体内部的温度，但测量不方便，因此大多采用腋下和口腔测量。

（二）玻璃汞柱式体温计

玻璃汞柱式体温计分为口表、腋表和肛表三种，分别测量口腔、腋下和肛门的体温。目前比较常用的是口腔测量法。使用玻璃汞柱式体温计前，先要检查体温计汞柱是否在 35°C 以下，如果超过了这个刻度，就轻轻甩几下，使其降到 35°C 以下，然后用棉花蘸酒精擦拭消毒。看体温表的数字时，应横持体温表玻璃端缓慢转动，取水平位置，观察水银柱所示温度的刻度。

口腔测量法：静坐数分钟，将口表水银端斜放于舌下，注意是舌下，闭口用鼻呼吸，勿用牙咬体温计，5 分钟后取出检视记录。测量时间不得少于 5 分钟。体温表用完后，要用 75% 的酒精消毒。

（三）红外线体温计

1. 接触式红外体温计。常见的为耳温计，使用时要轻轻拉直耳道，套上干净的耳套，将测温探头轻柔缓慢地伸入耳道，按下测量键，持续一秒钟，就可从液晶屏上读取体温。

2. 非接触式红外体温计。最常见的是额温枪。开机后将红外探测器对准被测人前额头正中央眉心上方并保持垂直，保持距离在 $1\sim 3$ 厘米左右，按下测量键，几秒钟就可得到测量数据。注意测量部位不能有毛发遮挡，如有汗水应擦干。

五、科学就医

（一）及时就医

如果出现有发热、乏力、干咳等症状，发病前 14 天内有疫情高发地区的旅行史或居住史；发病前 14 天内曾接触过来自疫情高发地区的发热或有呼吸道症

状的患者；有聚集性发病或与新型冠状病毒感染者有流行病学关联者，应到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

（二）疑似病人就诊注意事项

1. 前往医院的路上，避免乘坐地铁、公交车等公共交通工具，可以呼叫救护车或者使用私人车辆。

2. 就诊时应主动告诉医生自己的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

（三）因其他疾病就诊注意事项

1. 尽可能少去或不去医院。

2. 如果必须去医院就医，可事先通过网络和电话了解就诊医疗机构情况、就诊流程，尽可能减少在医院的停留时间。

3. 应就近选择能满足需求的、门诊量较少的医疗机构。

4. 除非必须的、急需的医疗检查和医疗操作，其他项目和操作尽可能择期补做。

（四）就医过程中个人防护措施

1. 全程佩戴口罩。在路上和医院时尽可能离其他人至少 1 米。

2. 随时保持手卫生。准备便携含酒精成分免洗洗手液。尽量减少接触医院中的公共物品。避免用手直接触摸口鼻。打喷嚏或咳嗽时用纸巾或手肘遮掩口鼻。

3. 不要有过多人员陪同就诊，尽可能固定家中年纪较轻、身体健壮的中青年一人陪护，陪同人员应佩戴口罩。

4. 回家后尽快洗手。

5. 对所乘坐的车及家中物品（如居室地面、卫生间、家具台面，门把手，餐具等）进行消毒。衣物可用洗衣机 60 度-90 度清洗。

六、居家预防性消毒

1. 如果家中没病人，做好日常清洁就行，没有必要消毒。一定要消毒的话，请选择对呼吸道刺激小的产品。消毒优先使用 75%浓度的酒精棉片或酒精擦拭。也可以使用 84 消毒液，或其它含氯消毒液擦拭家具地面。但如果家中有人对氯过敏或者会产生呼吸道刺激症状，则不应使用。

2. 在疫情期间，外出回家后应及时在流动水下用洗手液或肥皂洗手。

3. 桌椅等物体表面每天做好清洁，有身体健康状况不明的客人来访后，及时对室内相关物品进行消毒，可选择消毒剂或消毒湿巾擦拭。室内做好通风换气，冬天开窗通风时需注意室内外温差大而引起感冒。

4. 家中有人出现可疑症状时，应对其房间和公共物品，如居室地面、卫生间、家具台面、门把手、餐（饮）具等进行消毒。物品表面可选择含氯消毒剂、二氧化氯等消毒剂擦拭、喷洒或浸泡消毒。手、皮肤建议选择有效的消毒剂如碘伏、含氯消毒剂和过氧化氢消毒剂等手皮肤消毒剂或速干手消毒剂擦拭消毒。室内空气消毒可选择过氧乙酸、二氧化氯、过氧化氢等消毒剂喷雾消毒。餐（饮）具清除食物残渣后，煮沸消毒 30 分钟。也可用有效氯为 500mg/L 的含氯消毒液浸泡 30 分钟，再用清水洗净。

6. 家中出现新型冠状病毒感染患者时，在病人离开后应进行终末消毒。终末消毒一般由专业人员完成，具体可联系当地疾控中心。

7. 1 瓶盖 84 消毒液兑 4 瓶 500 毫升矿泉水，可配制成 250mg/L 含氯消毒剂。

第四篇 不同场所健康防护指引

第一部分 家庭健康防护指引

宁波市新冠肺炎流行期普通家庭健康防护指引

一、“三勤”

- (一) 勤洗手：饭前、便后、外出后、进食前、双手弄脏后应立即洗手。
- (二) 勤通风：勤开窗，多通风。少去不通风、人流密集的场所。
- (三) 勤运动：坚持室外运动，如步行、跑步等非团体运动。

二、“四主动”

(一) 主动防护

1. 不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场。
2. 减少外出，避免去人员聚集场所，与人保持一定距离。
3. 外出时佩戴口罩。
4. 不聚餐、不串门，提倡电话问候，避免到医院探望病人，避免近距离接触咳嗽、发热病人。
5. 家庭配备体温计、口罩、家用消毒用品等物资。
6. 保持卫生，勤晒衣被。

(二) 主动监测

主动做好家庭成员健康监测，自感发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要测量体温。

(三) 主动就医

家庭成员中出现发热、咳嗽等症状时，患者应尽量与家人隔离，且及时电话向社区报告，由专车送发热门诊就诊。

怀疑家庭成员感染新型冠状病毒，不要带病上班或上学，应主动戴口罩到医院发热门诊就诊。主动告诉医生 14 天内旅行史，以及可疑病人接触史。

(四) 主动报告

1. 14 天内有市域外旅行史或居住史，或与可疑病人有接触的，主动向社区（村）申报。

2. 发现周边 14 天内有市域外旅行史或居住史，或与可疑病人有接触的人员，主动向社区报告。

三、居家医学观察

根据专业部门要求，需要居家医学观察的人员应积极配合，严格做到与家人隔离，即一人单居一家，与家人接触时应佩戴口罩，定期开窗通风，每日测体温 2 次，并主动向社区报告。居家观察期间严禁外出，若出现发热、咳嗽等症状第一时间向社区报告。

四、获取健康知识

关注“健康宁波”和“宁波疾控”微信公众号，获取更多疾病防控知识。



健康宁波



宁波疾控

第二部分 公共场所健康防护指引

一、当前，公共场所（如商场、影院、网吧等）应根据疫情防控要求，停止营业。仍需做好防控工作。

二、保持公共场所空气流通。不使用空调和中央空调，做好建筑物室内开窗通风换气。公用物品及公共接触物品或部位要进行预防性消毒。

三、保持环境卫生清洁，及时清理垃圾。

四、洗手间要配备足够的洗手液，保证水龙头等供水设施正常工作。

五、公用物品及公共接触物品或部位要加强清洗和消毒。

六、加强宣传教育，设置新型冠状病毒肺炎相关防控知识宣传栏。

七、工作人员要实行健康监测，若出现发热、咳嗽等症状，不要带病上班，应主动戴上口罩到医疗发热门诊就诊。如果有湖北等重点区域的旅行史，以及发病后接触过什么人，应主动告诉医生，配合医生开展相关调查。

八、不进行群体聚集性活动。

九、严格执行有关管理规定，严禁未成年人进入网吧，严格控制网吧人员密度。

十、若发现新型冠状病毒感染的可疑症状者，工作人员应要求其离开，并提醒其按防控要求就医。

宁波市新冠肺炎流行期地铁站、火车站、高铁站、飞机场、 港口(码头)健康防护指引

为做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作，最大程度减少新型冠状病毒对公众健康造成的危害，防止疫情通过火车站（含高铁站）、地铁站、汽车客运站、飞机场和港口码头“三站一场一港口”传播，保障广大人民群众身体健康和生命安全，维护正常的运输生产秩序，特制订本消毒指引。

一、通风换气，保持空气流通

非空调公共交通等候室、购票厅等及公共交通工具的窗户应尽量打开，保持

室（车）内良好的通风状态。

密闭的空调等候室及公共交通工具可调节新风装置，加大新风量和换气量或开启换气扇以增加空气流通。对初效滤网应每周清洁消毒一次，可浸泡于有效氯含量为 250mg/L~500mg/L 的消毒液中 30min 后，用清水冲净晾干后使用。

二、清理清洁，保持卫生整洁

公共交通等候室、购票厅等公共交通服务场所及公共交通工具车厢内应保持卫生整洁，及时打扫卫生和清理垃圾。

三、加强设施设备配置

（一）在入口处使用快速红外体温探测仪对进入人员检测体温。

（二）进出口处和洗手间要配备足够的洗手液，洗手间保证水龙头等供水设施正常工作。

（三）在门口提供一次性口罩，供进入人员使用。

四、公共场所工作人员要实行健康监测

建立工作人员体温监测登记本，若出现发热、乏力、干咳及胸闷等疑似新型冠状病毒感染的症状，不要带病上班，应主动戴上口罩到就近的定点救治医院发热门诊就诊。如果有相关疾病流行地区的旅游史，以及发病后接触过什么人，应主动告诉医生，配合医生开展相关调查。

五、消毒与防护

对等候室和公共交通工具的高频接触部位，例如门把手、座椅扶手、电梯开关、电梯扶手、方向盘、地铁车厢内扶杆、掉环拉手等重点部位，应严格按照以下消毒作业方法进行消毒。新型冠状病毒感染的肺炎疫情时期需增加等候室、临时隔离室和车厢内清洁消毒频次（至少每天一次），指派专人进行清洁消毒工作的检查，并做好清洁消毒工作记录和标识。

（一）日常消毒。由保洁人员进行，使用含氯消毒剂（有效氯浓度 500 mg/L）擦拭重点部位，每天 1 次。

（二）随时消毒。公共交通工具在运营途中发现新型冠状病毒感染的肺炎疑似病例时，跟班工作人员在疾控部门指导下实施。

1. 消毒人员应做好个人卫生防护，消毒完成后及时消毒双手。

2. 根据疾控部门的指导确定消毒范围，对疑似病例的生活用品（包括餐具、洗漱用品、痰罐等）、排泄物、呕吐物（含口鼻分泌物、脓液、痂皮等）等，用应急呕吐包覆盖包裹，或用干毛巾覆盖后喷洒 10000mg/L 含氯消毒剂至湿润；对疑似病例座位及其前后三排座位用有效氯 1000mg/L-2000mg/L 含氯消毒剂进行喷雾处理或 2-3 遍的擦拭消毒。具体方法由疾控中心对相关人员进行培训。

3. 卫生间消毒：可使用含氯消毒剂（有效氯浓度 2000mg/L）喷雾（洒）消毒。

4. 填写并保存随时消毒处理记录（附表）。

（三）终末消毒。

该交通工具到达终点后，疾控部门按照《疫源地消毒总则》（GB 19193-2015）要求，在交通工具维护维修点或站台对病人曾就座的厢体实施终末消毒。

六、加强宣传教育

1. 设置新型冠状病毒感染的肺炎相关防控知识宣传栏。利用各种显示屏宣传新型冠状病毒和冬春季传染病防控。

2. 关注“健康宁波”和“宁波疾控”微信公众号，获取更多疾病防控知识。



健康宁波



宁波疾控

宁波市新冠肺炎流行期商场（超市）健康防护指引

一、适用范围

本指南适用于新型冠状病毒肺炎流行期间，正常运营的商场、商业综合体、超市等的卫生防护。主要内容包括经营场所运营管理、环境卫生要求、加强清洁消毒、个人卫生防护和功能区要求等。

二、经营场所运营管理

（一）落实主体责任。商场（超市）负责人是疫情防控第一责任人，建立防控制度，做好员工信息采集工作。

（二）提高风险防范意识。可通过视频滚动播放或张贴宣传材料等，加强从业人员和顾客对新冠病毒感染的风险防范认知。

（三）加强员工健康监测和管理。商场（超市）应严格落实员工健康监测和管理制度，严禁员工带病上班，合理安排从业人员轮休。员工在岗期间如出现发热、咳嗽等症状时，应立即转至商场（超市）的应急区域，同时上报所属社区，由专车运送至定点医院发热门诊就诊。

（四）商场（超市）入口处严格排查。应在商场（超市）所有入口设置专人排查，设置无论本商场员工还是顾客，一律要求“测体温”、“戴口罩”，体温正常且佩戴口罩者方可进入。

（五）禁止组织聚集性活动。避免集体餐食，集中会议、培训、娱乐等；不得组织开展大规模促销活动、展览展示等聚集性活动；员工应当避免自发性的聚集活动。

（六）暂停商场（超市）内部分服务设施。如商场（超市）内的母婴室、儿童游乐场所、室内娱乐场所等。

（七）实行错时分桌就餐。员工应当采取错峰、打包的方式就餐，可考虑一人一桌就餐；避免聚集堂食用餐，尽量减少近距离交谈。

（八）合理使用电梯。所有人员乘梯时相互之间注意保持适当距离；低楼层购物推荐走安全通道，较高楼层优先使用扶梯并尽量避免与扶手直接接触，高楼层乘用直梯时，不要直接用手接触按键并快进快出。

（九）建立巡查制度。商场（超市）要落实专人在营业时间开展不间断巡查，及时疏导减少人员局部密集，及时提醒商场内所有人员做好个人防护。

（十）设置应急区域。可在经营场所内设立应急区域；当出现疑似症状人员时，及时到该区域进行暂时隔离，再按照相关规定处理。

三、环境卫生要求

（一）加强室内通风。在保证经营场所温度达标前提下，加强室内空气流通，首选自然通风，尽可能打开门窗通风换气，保证室内空气卫生质量符合《公共场所卫生指标及限值要求》（GB37488-2019）。

运行的空调通风系统应当每周对开放式冷却塔、过滤网、过滤器、净化器、风口、空气处理机组、表冷器、加热（湿）器、冷凝水盘等设备部件进行清洗、消毒或更换。若场所内空调无消毒装置，需关闭回风系统。

（二）垃圾清运处理。每天产生的垃圾应当在专门垃圾处理区域内分类管理、定点暂放、及时清理。存放垃圾时，应当在垃圾桶内套垃圾袋，并加盖密闭，防止招引飞虫和污染其他食品和器具。垃圾暂存地周围应当保持清洁，每天至少进行一次消毒。

（三）其他卫生要求。确保商场（超市）地面无污水。下水道口应当每天清洁、除垢、消毒。确保公共卫生间及时清洁，做到无积污、无蝇蛆、无异味。

四、加强清洁消毒

（一）加强餐饮具消毒。员工用餐场所应当保持通风换气，加强公用餐（饮）具的清洁消毒，餐（饮）具应当一人一具一用一消毒，每日对餐桌椅及地面进行清洁和消毒。

（二）物体表面清洁消毒。应当保持环境整洁卫生，每天定期消毒，并做好清洁消毒记录。对高频接触的物体表面（如收银台、柜台、休息区、服务台、游戏机、电梯间按钮、扶手、门把手、公共桌椅座椅、公共垃圾桶、购物篮、购物车、临时物品存储柜等），可用含有效氯 250mg/L~500mg/L 的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭，也可采用消毒湿巾或 75%酒精进行擦拭。建议每天至少在营业前、营业结束后各消毒一次，营业结束后的消毒要彻底。可根据客流量增加情况适当增

加消毒次数。

（三）垃圾桶消毒。可定期对垃圾桶等垃圾盛放容器进行消毒处理。可用含有效氯 250mg/L~500mg/L 的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭。

（四）卫生洁具消毒。卫生洁具可用有效氯含量为 500mg/L 的含氯消毒剂浸泡或擦拭消毒，作用 30 分钟后，清水冲洗干净，晾干待用。

（五）地面消毒。地面做好环境清理，使用湿式清扫以减少粉尘扩散。

（六）墙面消毒。卫生间等室内公共场所的墙面，可使用有效氯含量为 250mg/L-500mg/L 的消毒剂喷洒或拖拭。每日至少 1 次。

（七）消毒工作服。定期更换工作服；可用流通蒸汽或煮沸消毒 30 分钟。

（八）方便顾客洗手。确保经营场所内洗手设施运行正常，在问询台和收银台等处配备速干手消毒剂；有条件时可配备感应式手消毒设施。

五、个人健康防护

（一）佩戴口罩。从业人员在岗时应当佩戴防护口罩，与顾客交流时不得摘下口罩。顾客在商场（超市）内要始终佩戴口罩。

（二）保持安全距离。从业人员与顾客服务交流时宜保持一定距离和避免直接接触。

（三）注意手卫生。工作人员在上岗期间应当经常洗手，可用有效的含醇速干手消毒剂；特殊条件下，也可使用含氯或过氧化氢手消毒剂；有肉眼可见污染物时，应当使用洗手液在流动水下洗手。在工作中避免用手或手套触碰眼睛。

（四）商场（超市）内的重点防护人群包括柜台销售人员、收银员、接货员、理货员、保洁员、保安等与顾客接触较多的工作人员，需要注意在上岗时佩戴手套和口罩。

（五）接货员和采购人员传递文件或物品的前后都要洗手，传递时都要佩戴口罩；对于负责收发文件或其他用品频繁的工作人员，应当佩戴口罩和手套。

（六）收银员优先采用无线扫码支付方式，有条件的商场（超市）现金收银岗位人员可配护目镜。

（七）商场（超市）快递交接优先考虑网络下单付款和使用快递柜办理交接。

六、商场（超市）功能区要求

（一）商场（超市）中的酒吧、舞厅、电影院、电子游戏厅、健身场所等人员密集的娱乐区域应当考虑关闭。

（二）商场（超市）中的学习培训机构应当暂停组织集中学习培训，推荐使用网络远程授课方式。

（三）商场（超市）中的服装专卖店等物品销售区，销售人员与顾客交谈时保持 1 米及以上距离，尽量不要直接接触；视情况适当控制销售大厅的顾客人员数量。

（四）商场（超市）中的餐饮集中区，应当推荐顾客采用打包带走方式用餐；或提供远程网络订餐，顾客取餐时注意不与服务人员直接接触。

七、开展健康宣教

（一）开展新型冠状病毒肺炎相关防控知识宣传。

（二）关注“宁波疾控”和“健康宁波”微信公众号，获取疾病防控知识。



健康宁波



宁波疾控

宁波市新冠肺炎流行期农贸市场健康防护指引

一、一般措施

（一）保持工作场所清洁卫生，应定期进行清洁、消毒，尤其是活禽畜类专用场所，垃圾、粪便集中进行无害化处理。

（二）保持工作环境中空气流通。保持室内空气流通，每天开窗换气两次，每次至少 10 分钟，或使用排气扇保持空气流通。

（三）发现不明原因病、死禽畜时要及时向农业农村部门报告，不自行处理病、死禽畜。

（四）不购进、不运输、不销售野生动物及其制品。

（五）从事禽畜养殖、分拣、运送、销售、宰杀等人员做好个人防护，佩戴口罩、工作帽、工作服、长筒胶鞋、橡胶手套等防护用品。

二、出现病死禽畜时

（一）任何单位和个人不得抛弃、收购、贩卖、屠宰加工病、死畜禽。

（二）发现病、死禽畜要及时向畜牧兽医部门报告，并按照规定妥善处理病死禽畜。

（三）如果发现有禽畜类大量生病或死亡等异常情况，立即关闭工作场所，并及时向当地畜牧兽医部门报告。

三、开展健康宣教

（一）开展新型冠状病毒肺炎相关防控知识宣传。

（二）关注“宁波疾控”和“健康宁波”微信公众号，获取疾病防控知识。



健康宁波



宁波疾控

115.213.73.116
2020-03-09 12:21:46

第三部分 特殊场所健康防护指引

宁波市新冠肺炎流行期公共交通工具健康防护指引

一、员工健康管理和监测

公共交通运营企业应严格落实员工健康监测和管理制度，严禁员工带病上班，合理安排从业人员轮休。员工在岗期间如出现发热、咳嗽等症状时，应立即上报公司，公司应及时调换岗位，并上报所属社区，由专车运送至定点医院发热门诊就诊。

二、个人防护

(1) 司乘人员防护措施：在岗时应全程佩戴口罩，戴手套，与乘客交流时不得摘下口罩；穿着工作服并保持清洁，定期洗涤、消毒。

(2) 乘客防护措施：乘客一律要求佩戴口罩方可乘坐公共交通工具。上车后尽量分开就坐保持 1 米以上距离，避免交谈。

三、通风及消毒

保持公共交通工具良好的通风状态。车窗应尽量全部打开，保持车内良好通风状态。对于无法开窗的密闭空调车，可使用换气扇排风装置，以增加空气流通。

保持车厢内卫生整洁，及时打扫卫生和清理垃圾。增加车厢内清洁消毒频次，车辆到达终点站后，应对重点部位（如扶手、扶杆、把手、刷卡机等）进行擦拭消毒，每日停运后应对车厢进行一次彻底消毒。企业应指派专人进行清洁消毒工作的督导检查，做好清洁消毒工作记录和标识。

消毒方法如下：

(1) 物体表面：对经常触摸的部位，如扶手、门把手等进行消毒，用 250 mg/L-500 mg/L 的含氯消毒剂擦拭或喷洒，作用时间不少于 30min，然后用清水洗净。

(2) 地面：可使用含氯消毒剂（有效氯浓度 250mg/L-500 mg/L）用拖布湿式拖拭或喷洒，作用时间不少于 30min，再用清水洗净。

(3) 工作服、椅垫等纺织物品：可用流通蒸汽或煮沸消毒 30 分钟。

(4) 注意事项：含氯消毒剂有皮肤黏膜刺激性，配置和使用建议佩戴口罩和手套，儿童请勿触碰。乙醇消毒液使用应远离火源。

四、防护措施

公共交通工具建议备置体温计、口罩等物品。司机等工作人员要佩戴口罩，实行健康监测。若出现发热、咳嗽等症状，不要带病上班，应主动戴上口罩到医疗机构发热门诊就诊。如果有湖北等重点区域的旅行史，以及发病后接触过什么人，应主动告诉医生，配合医生开展相关调查。

五、工作安排

做好司乘人员工作与轮休安排，确保司乘人员得到足够休息。

六、开展健康宣教

积极利用移动电视、车载广播、LED 滚动字幕等载体开展多种形式的新型冠状病毒肺炎相关防控核心知识宣传。核心健康教育信息应以下内容：乘客应全程佩戴好口罩；主动出示绿色健康码；主动分散就坐保持 1 米距离；不随地吐痰，不乱扔垃圾；咳嗽或打喷嚏时应及时用纸巾或衣肘掩住口鼻。

可关注“健康宁波”和“宁波疾控”微信公众号，获取更多疾病防控知识。



健康宁波



宁波疾控

宁波市新冠肺炎流行期**私家车**健康防护指引

一、日常预防控制工作

（一）做好私家车清洁卫生工作，处于空旷场所时，做好通风换气。冬天开窗通风时，需注意车内外温差大而引起感冒。处于地下停车场等密闭环境，建议关闭车窗。

（二）司乘人员进入公共场所返回车辆后，建议先用手消毒剂进行手卫生。有亲友（身体健康状况不明）搭乘后，及时开窗通风，并对车内相关物体表面进行消毒，可选择合法有效的消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。

（三）物体表面可选择含氯消毒剂、二氧化氯等消毒剂或消毒湿巾擦拭。手、皮肤建议选择有效的消毒剂如碘伏、含氯消毒剂和过氧化氢消毒剂等手皮肤消毒剂或速干手消毒剂擦拭消毒。

二、私家车搭乘可疑症状者时应采取的预防措施建议

（一）可疑症状者（可疑症状包括发热、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）搭乘私家车时应佩戴医用外科口罩，尽量与同车人员保持距离，不要开启空调内循环，适度开窗通风。同时提醒及时就医。

（二）可疑症状者下车后，迅速开窗通风，并对其接触物品表面（车门把手、方向盘、车窗，风挡玻璃，座椅等）进行消毒。

三、如果事后发现私家车搭乘新型冠状病毒感染的患者，应采取的消毒措施建议

（一）做好自身严格保护工作。

（二）应及时做好私家车的终末消毒。私家车终末消毒的范围包括：物体表面（座椅、方向盘，车窗、车把手等）、空调系统和呕吐物等，消毒剂建议选择过氧乙酸和二氧化氯等，消毒处理时发动汽车，并打开空调内循环。具体消毒方式由当地疾控机构的专业人员或有资质的第三方操作，没有消毒处理前，车辆不建议使用。

（三）其他同乘者为密切接触者，应及时向村居和疾控中心报告，并接受14天医学观察。

四、开展健康宣教

积极利用车载广播等载体开展多种形式的新型冠状病毒肺炎相关防控核心知识宣传。核心健康教育信息应包含以下内容：多人乘坐时全程全员佩戴好口罩；主动分散就坐保持1米距离；不随地吐痰，不乱扔垃圾；咳嗽或打喷嚏时应及时用纸巾或衣肘掩住口鼻。

可关注“健康宁波”和“宁波疾控”微信公众号，获取更多疾病防控知识。



健康宁波



宁波疾控

115.213.73.115
2020-03-09 12:21:46

宁波市新冠肺炎流行期

中小学及托幼机构健康防护指引

一、开学前

（一）组织管理

成立由校长牵头的疫情防控工作领导小组，确定责任部门和专职人员具体负责疫情防控工作。提前建立和完善疫情防控应急预案，储备一定数量的消毒和个人防护用品，并设立临时隔离观察室。对校医、保健老师开展必要的培训。

（二）返校条件

根据当地政府及教育部门的正式通知，及时告知全体师生返校（园）计划。

（三）摸底调查及健康申报

各学校应安排专人负责返校人员的管理。提前下发“健康申报卡”，主要包括身体状况、旅居史、返校时间、交通方式等相关情况，并根据“健康申报卡”排查结果，合理安排人员返校。

二、开学后

（一）健康监测

1. 各学校应落实好晨午检制度，包括所有在校师生，必要时可对住校生进行晚检。凡有发热、乏力或咳嗽气促等症状的学生、教师及家长或其他成员，应立即向本校的疫情管理人员报告，疫情管理人员立即向社区报告，并按要求及时就医。
2. 认真落实因病缺勤登记、追踪制度，如发现短时间内因病缺勤人数明显增多，及时向社区报告。
3. 寄宿制学校加强宿舍值守管理，每天对进入集体宿舍的学生开展健康监测，谢绝非本楼访客。

（二）卫生管理

1. 学校实行封闭式管理，严格控制人员进出，尽量减少有外界人员的接触。校内配备足够的水龙头、洗手液、干手纸和含醇手消毒液。
2. 减少校内人员的聚集和交流。取消大型会议、集会等活动，合理选择佩戴

口罩，勤洗手，保持良好的卫生习惯。提倡使用网络、视频教学方式。

3. 重视教学环境卫生管理，加强通风换气。

4. 加强食堂卫生管理。坚持从业人员包括体温测量的晨检，杜绝服务人员带病上岗，餐饮从业人员工作过程中必须佩戴口罩、戴一次性手套。加强餐厅的通风、餐具消毒。推行分餐、错时就餐。

5. 保持校园环境整洁。实行生活垃圾分类，设置废弃口罩垃圾桶，厕所应有专人清扫、保洁、消杀。

6. 开展预防性消毒。可用高效低毒消毒剂对高频接触的物体表面（如电梯间按钮、扶手、门把手）和室内地面进行消毒；活动室、餐厅等共用的场所，使用后应进行预防性消毒。

7. 校内禁止饲养动物和宠物，加强不明来源动物监控。

三、预防性消毒和个人防护

（一）预防性消毒

物体表面消毒：应以清洁为主，预防性消毒为辅，应避免过度消毒，受到污染时随时进行清洁消毒。消毒方法如下：

1. 表面：可使用含氯消毒剂（有效氯浓度 250mg/L-500 mg/L）擦拭或喷洒，作用时间不少于 30min，再用清水擦拭。

2. 地面：可使用含氯消毒剂（有效氯浓度 250mg/L-500 mg/L），用拖布湿式拖拭或喷洒，作用时间不少于 30min，再用清水洗净。

3. 物体表面消毒：对经常触摸的部位，如扶手、门把手等进行消毒，用 250 mg/L-500 mg/L 的含氯消毒剂擦拭或喷洒，作用时间不少于 30min，然后用清水洗净。

4. 注意事项

（1）含氯消毒剂有皮肤黏膜刺激性，配置和使用建议佩戴口罩和手套，儿童请勿触碰。

（2）乙醇消毒液使用应远离火源。

（二）个人防护

1. 为员工配备一次性医用口罩或医用外科口罩等防护用品。

2. 体温检测人员应配备一次性医用外科口罩、一次性橡胶（或丁腈）手套、

工作衣或隔离衣、一次性工作帽等。

3. 设置废弃口罩专用箱，贴上“废弃口罩专用”的标识，箱内套上专用垃圾袋，普通职工佩戴后的口罩直接丢入专用箱，安排专门的保洁人员对废弃口罩专用箱周围进行清洗消毒。

四、家长

1. 帮助孩子养成良好的个人卫生习惯，勤洗手、勤洗澡、不要共用毛巾、口杯等日常用品，做到不随地吐痰。打喷嚏或咳嗽时用纸巾或用手肘衣服遮住口、鼻，使用过的纸巾投放至有盖垃圾桶，并立即洗手。

2. 在疾病流行期，暂缓各种线下培训，不带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场所。如必须外出，请全程佩戴口罩，口罩潮湿或超过4小时请及时更换。

3. 接送孩子请尽量避免使用公共交通工具，如果使用公共交通，请全程佩戴口罩。如果家长本人有发热、乏力、干咳等不适症状，请换其他家庭成员接送孩子，避免与孩子近距离接触和交谈，并及时就医。

4. 鼓励孩子积极参加体育锻炼，合理安排学习和休息时间，保证孩子充足睡眠、合理营养，提高抵抗力。

5. 每日给孩子测量体温，如有发热乏力、干咳等症状，请佩戴口罩前往医院发热门诊就诊。请及时告知学校，不要让孩子带病上课，以免延误病情并导致疾病传播。就医时不要乘坐公共交通工具。

6. 教育孩子人类也是自然的一部分，要保护动物，减少对他们的侵扰，拒绝食用野生动物（即野味）。保护动物和大自然就是保护我们人类自己。

五、学生的心理调适

1. 家长和教师应密切关注学生的心理状况，帮助他们平稳度过心理应激期。

2. 树立正确的疾病观。家长和教师要采用多种方式，帮助学生了解新型冠状病毒肺炎等呼吸道传染病防治知识和相关政策，不信谣，不传谣，理性对待，消除恐慌，坚定信心。对于小学低年龄段学生，老师和家长可以通过讲故事、玩游戏、角色扮演等游戏来教育孩子。

3. 有当身边有同学被隔离，没有顺利返校，老师和家长应告诉孩子隔离是防控疾病的重要手段，最终被隔离者一定会安全回来。可以安排适当的活动，让孩

子们与被隔离者有互动，比如打电话、送去祝福卡片等，从中学习到助人的态度和同理心的能力，也能缓解焦虑。

4. 面对疫情，我们不可掉以轻心，如出现生理或心理不适，及时寻求专业援助。若孩子出现以下异常行为，应格外留意：睡眠太少或太多；总是显得很疲倦；逃学或者躲避别人；话说得很少；表现任性或易怒；与他人有较多的争吵或打斗；发生行为问题；吃得过多或过少；悲伤或焦虑；成绩突然变差。

六、健康宣教

1. 利用宣传栏、电子显示屏、宣传横幅等宣传新冠肺炎防控知识。
2. 密切关注师生的心理健康。
3. 关注“健康宁波” “宁波疾控”微信公众号，获取疾病防控知识。



健康宁波



宁波疾控

115.213.73.116
2020-03-09 12:21:46

宁波市新冠肺炎流行期

大专及以上院校、职校健康防护指引

一、日常预防控制工作

(一) 开展多种形式的健康宣教,普及新型冠状病毒肺炎等呼吸道传染病防控知识。

(二) 搞好学校各类场所环境卫生,加强通风,保持空气流通。

(三) 开展手卫生教育,各类场所应配备洗手龙头及洗手液。

(四) 若有老师或学生出现发热、咳嗽等呼吸道症状,应戴口罩并到就近的医疗机构发热门诊就医,不要带病上课。

(五) 学校校医室要储备一定数量的医用口罩、一次性手套、洗手液。要有专人落实晨、午检制度,因病缺课登记追踪制度。

(六) 建立健全校内有关部门和人员、学校与家长、学校与当地医疗机构及教育行政部门的联系机制,完善信息收集报送渠道,保证信息畅通。

二、出现发热、干咳等疑似新型冠状病毒感染患者时

除做好上述日常防控措施外,还须实施:

(一) 疑似患者应立即戴上口罩,立即拨打 120 到医疗机构发热门诊就医。

(二) 及时报告当地教育行政部门。

(三) 停止举办校内各种大型师生集会和会议等活动。

(四) 进一步加强晨、午检和因病缺课登记追踪制度。

(五) 学校由专人负责离校学生的家访联系,了解其每日健康状况。

(六) 实行日报和零报告制度,掌握每日出现发热、咳嗽等呼吸道症状学生增减情况。

(七) 配合卫生健康部门做好疫情处置等工作。

(八) 学校要在当地疾病预防控制机构的指导下,对教室、寝室及公共教室如电脑室、视听室、图书馆等场所的消毒与通风。

(九) 引导师生假期尽量不要前往疾病正在流行的地区(如湖北省),非去

不可的要做好预防措施。

三、预防性消毒和个人防护

（一）预防性消毒

物体表面消毒：应以清洁为主，预防性消毒为辅，应避免过度消毒，受到污染时随时进行清洁消毒。消毒方法如下：

1. 表面：可使用含氯消毒剂（有效氯浓度 250mg/L-500 mg/L）擦拭或喷洒，作用时间不少于 30min，再用清水擦净。

2. 地面：可使用含氯消毒剂（有效氯浓度 250mg/L-500 mg/L）用拖布湿式拖拭或喷洒，作用时间不少于 30min，再用清水洗净。

3. 物体表面消毒：对经常触摸的部位，如扶手、门把手等进行消毒，用 250 mg/L-500 mg/L 的含氯消毒剂擦拭或喷洒，作用时间不少于 30min，然后用清水洗净。

4. 注意事项

（1）含氯消毒剂有皮肤黏膜刺激性，配置和使用建议佩戴口罩和手套，儿童请勿触碰。

（2）乙醇消毒液使用应远离火源。

（二）个人防护

1. 为员工配备一次性医用口罩或医用外科口罩等防护用品。

2. 体温检测人员应配备一次性医用外科口罩、一次性橡胶（或丁腈）手套、工作衣或隔离衣、一次性工作帽等。

3. 设置废弃口罩专用箱，贴上“废弃口罩专用”的标识，箱内套上专用垃圾袋，普通职工佩戴后的口罩可直接丢入专用箱。安排专门的保洁人员对废弃口罩专用箱周围进行清洗消毒。

四、健康宣教

1. 利用宣传栏、电子显示屏、宣传横幅等宣传新冠肺炎防控知识。

2. 密切关注师生的心理健康。

3. 关注“健康宁波”“宁波疾控”微信公众号，获取疾病防控



健康宁波



宁波疾控

115.213.73.116
2020-03-09 12:21:46

宁波市新冠肺炎流行期机关事业单位健康防护指引



图6 集体单位如何做好防控措施

一、入口管理

- 1. 测体温。**在入口处设置体温监测点, 配备红外体温扫描仪或手持体温测量仪。工作人员戴一次性医用外科口罩, 对所有进入人员测量体温。
- 2. 问询。**询问来访人员 14 天内市域外旅行史或居住史。
- 3. 通行条件。**体温正常 (红外体温扫描仪 $<38^{\circ}\text{C}$, 手持体温测量仪 $<37.5^{\circ}\text{C}$) 且持绿码者, 予以放行。要求来访人员全程佩戴口罩, 未带口罩者不予进入。
- 4. 异常情况处置**

(1) 发现职工或来访人员发热, 与机关所在社区联系, 由专车送到医院发热门诊就诊。

(2) 发现持有红卡或黄卡的人员登记，并报告辖区镇（街道）乡、村（居委会）处理。

二、单位内管理

（一）职工管理

1. 减少公务外出。确需出行，应佩戴口罩。
2. 建立健康报告制度。落实人员每日登记职工健康状况，每日上下午测量体温 1 次。职工有发热、干咳等症状的，应停止工作。由专车送至医院发热门诊就诊。

（二）就餐管理

1. 减少集中就餐。提倡送餐或错峰就餐。就餐时避免人员聚集，排队时应保持一定距离，进餐时减少交谈。
2. 如单位出现病例或发生社区传播流行，严格实行送餐制，减少人员接触。

（三）办公管理

1. 单人办公时可不戴口罩。多人办公或会议时建议佩戴口罩。
2. 减少会议。尽可能采用视频会议形式。
3. 集中开会时，尽量缩短会议时间，提供口罩，开会人员间隔 1 米以上。会议超过 1 小时，应开窗通风 1 次。
4. 办公室每日通风 3 次以上，每次 15-30 分钟，通风时注意保暖。对不能采取自然通风的，可采取机械强制通风。

三、卫生管理

（一）保洁。保持环境卫生清洁，及时清理垃圾。洗手间要配备足够的洗手液，保证水龙头等供水设施正常工作。使用过的口罩按照有关规定处理。

（二）消毒。环境及物品以清洁为主，预防性消毒为辅，避免过度消毒，受

到污染时随时清洁消毒。工作人员应穿工作衣，戴口罩、防水手套等。

1. 物体表面：电梯、楼梯、桌椅、水龙头、门把手等公共部位，可使用有效氯含量为 250mg/L-500mg/L 的消毒液擦拭，作用 30 分钟后清水擦净。

2. 物品用品：体温探测仪、传真机、公用电话等精密贵重物品，可使用消毒湿巾或 75%酒精擦拭。

3. 墙面地面：楼道、会议室、卫生间等公共场所，使用有效氯含量为 250mg/L-500mg/L 的消毒液喷洒或拖拭消毒。

四、健康宣教

（一）开展新型冠状病毒肺炎相关防控知识宣传。

（二）提倡戴口罩，减少外出，如前往人群密集场所必须佩戴口罩。

（三）倡导职工多走楼梯，减少电梯使用。

（四）关注“宁波疾控”和“健康宁波”微信公众号，获取疾病防控知识。



健康宁波



宁波疾控

宁波市新冠肺炎流行期工矿企业健康防护指引

一、复工前

1. 成立领导小组。成立由主要负责人牵头的疫情防控工作领导小组，确定责任部门和专职人员具体负责。

2. 制度落实。必须制定本企业疫情防控和复工方案，包括领导体系、责任分工、排查制度、日常管控、后勤保障、应急处置等内容。严格落实全员健康申报、体温监测、就餐管理、会议管理、作业场所卫生管理等制度。

3. 物资保障。设立企业测温点和临时隔离点，配备口罩、消毒液、红外体温枪或耳温测试仪等疫情防控用品。

4. 有序开展复工前人员信息排摸工作。精准排摸本企业外来员工相关信息，制定返岗人员名册。掌握返岗人员的健康情况，参加集会聚会情况，返甬时间和交通方式，建立“一人一档”，并确保信息安全。

5. 开工前应提前对厂区、车间内公共场所、人员聚集场所（宿舍、餐厅等）的设施、设备进行清洁消毒，使用含有效氯 500mg/L 消毒液擦拭，作用 30 分钟后，清水擦净。

二、复工后

复工后，企业员工对外接触、工作中相互接触必不可免，因此用人单位要树立风险意识，尽量减少员工和外界接触，减少员工和员工间相互接触，降低传播风险。

（一）人员管理

全员健康监测。由专人负责每日 2 次对所有员工进行体温测量和健康询问，并登记。凡有发热、咳嗽等症状的，立即联系属地社区，按要求前往医院就诊。

认真落实因病缺勤登记、追踪制度，如发现短时间内因病缺勤人数明显增多，及时向社区报告。

一旦出现确诊病例或疑似病例时，要积极配合卫生健康部门做好各项工作。

（二）场所管理

1. 厂区入口管理。设置体温监测点，对所有进入人员（含企业员工）测量

体温、询问健康状况和外出旅居史，对来访人员要着重询问。体温正常（红外体温扫描仪 $<38^{\circ}\text{C}$ ，手持体温测量仪 $<37.5^{\circ}\text{C}$ ），无其他相关症状，且 14 天内无市域外旅居史的人员，予以放行。来访人员应佩戴口罩。

2. 重点场所卫生管理。

（1）通风管理。办公室、会议室、生产车间和职工宿舍等各类区域加强通风换气，每日上下午各 1 次，每次不少于 30 分钟；对不能采取自然通风的，应采取机械强制通风。不能停用的加大机械通风量或空调新风量，提高工作车间的新风量。

（2）保洁消毒。环境及物品以清洁为主，预防性消毒为辅，避免过度消毒，收到污染时随时清洁消毒。

物体表面：电梯、楼梯、桌椅、水龙头、门把手等公共部位，可使用含有效氯含量为 250mg/L – 500mg/L 的消毒液擦拭，作用 30 分钟后清水擦净。

物品表面：体温测量仪、传真机、公用电话等精密贵重物品，可使用消毒湿巾或 75% 酒精擦拭。

墙面地面：厂房车间、楼道、会议室、卫生间等公共场所，使用含有效氯含量为 250mg/L – 500mg/L 的消毒液喷洒或擦拭消毒。

注意事项：①含氯消毒剂有皮肤黏膜刺激性，配置和使用时建议佩戴口罩和手套，儿童请勿触碰。②乙醇消毒液使用应远离火源。

（3）洗手设施。配备足够的水龙头和洗手液，方便员工随时使用。

3. 停用中央空调。

（三）工作管理

1. 减少集中工作。确需要多人集中工作，应佩戴口罩，人与人之间应保持 1 米以上距离。

2. 尽量避免集中会议等聚集性活动

3. 减少外出。市外出勤返回人员需居家隔离观察 14 天。

4. 倡导健康的生活方式，有条件的单位安排做工间操，尽量不加班。

（四）就餐管理

1. 减少集中就餐。提倡送餐或错峰就餐。

2. 若只能在食堂就餐，采取分餐制。排队时保持 1 米以上的距离，不扎堆

就餐，不面对面就坐，吃饭时不相互交谈。

3. 就餐前洗手。

（五）个人防护

1. 所有人员按要求做好个人防护，工作期间均应佩戴口罩。

2. 入口工作人员、健康监测人员、保洁人员应穿工作服，佩戴一次性医用外科口罩、乳胶手套和工作帽。

3. 消毒人员应穿工作服、胶鞋，戴口罩、橡胶手套和工作帽。有条件的加戴护目镜。

4. 设置废弃口罩专用箱，贴上“废弃口罩专用”的标识，箱内套上专用垃圾袋，普通职工佩戴后的口罩可直接丢入专用箱，安排专门的保洁人员对废弃口罩专用箱周围进行清洗消毒。

三、出现发热、干咳等疑似新型冠状病毒感染患者时

除做好常规措施外，还须实施：

（一）疑似患者应立即戴上口罩拨打 120 到医疗机构发热门诊就医。

（二）根据有关部门建议，实行轮休、集中休假等措施减少人员密集。必要时，企业可实施停工、停产，防止疫情扩散。

四、其他需要注意的事项

（一）工作期间取快递应注意什么？

一般情况下，快递运输过程被污染可能性较小。在有新冠肺炎传播的地区，为避免接触风险，尽量将快递存放在快递柜或传达室。如必须当面签收，接收快递时佩戴口罩和手套，与快递员保持至少 1 米以上的距离，处理完包裹要及时摘下手套并立即洗手。

（二）外来人员到访时应注意什么？

1. 外来人员进入办公楼前应先进行体温检测。

2. 接待外来人员时，双方均需佩戴口罩，保持一定距离，避免握手、拥抱等肢体接触。

3. 及时洗手。

（三）公务出行应注意什么？

1. 佩戴口罩出行，避开密集人群。避免在公共场所长时间逗留。
2. 与人接触，保持1米以上距离。
3. 保持手卫生。不要用手直接接触摸口鼻眼。
4. 若乘坐单位的公务专车出行，上车后开窗通风，车内部及门把手建议每日用75%的酒精擦拭一次，或用消毒湿巾擦拭。
5. 若集体外出需要乘坐单位的班车，上车后开窗通风，出行人员在车内需佩戴口罩，并尽量隔开一定距离乘坐。班车在使用后，车内及门把手用含有效氯250mg/L-500mg/L的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭，也可用消毒湿巾擦拭。

（四）员工做工间操应注意什么？

1. 做好工间操，保持适当、适度活动，提高身体抵抗力。
2. 不建议多人集中锻炼。
3. 可做一些太极拳、八段锦等传统运动或广播体操等运动量适度的健身操，也可在座位区域做一些简易便行的运动。

（五）怀孕和哺乳期女职工，该如何做好个人防护？

1. 尽量选择在家远程办公，如确需到岗上班，要正确佩戴口罩，尚无医学证据证明戴口罩会影响胎儿的氧气供应。上下班途中尽量乘坐私家车，并做好个人防护。
2. 在家办公的孕妇要每日自测胎动、合理饮食、适当运动，保持室内通风，环境清洁；如出现临产症状要立即前往医院。
3. 疫情流行期间，若无严重合并症和并发症的孕妇可适当延长产检间隔时间，但是部分必需且又规定时间的产前检查（如胎儿唐氏筛查、大畸形筛查）要按时完成。

（六）疫情期间，员工如何进行心理调适。

1. 当员工陆续返回各自的工作岗位时，要正确地面对因疫情产生的应激状态，更好地投入到工作和生活中。
2. 接纳改变。疫情的持续存在令我们仍然处在“应激”的状态里，这种适度的紧张能让我们以更好的姿态来面对和处理工作中带来的问题和挑战。
3. 与情绪共处。在疫情和工作的双重压力下，我们出现与以往不同的情绪变化是难免的，也是正常的。我们还可以试着合理地宣泄情绪，如做一些室内运动、

在一张纸上写下自己的烦恼和焦虑，然后把这张纸撕掉。寻求同事和亲朋好友的支持。在累了的时候先照顾好自己，满足自己的需要，这样才能更快恢复，更好地投入到工作中。

4. 用行动策略找回自信。尝试找回原来的生活节奏，制定计划，并去执行它们，以获得稳定感和掌控感。也可以尝试进行身体劳动和其他具体工作，来缓解自己的焦虑，如工间操、个人运动等。

5. 掌握一些小秘诀，可以帮助我们快速放松。如采用腹式呼吸、着陆技术等。

五、健康宣教

- （一）开展新型冠状病毒肺炎相关防控知识宣传。
- （二）提倡戴口罩，减少外出，如前往人群密集场所必须佩戴口罩。
- （三）倡导职工多走楼梯，减少电梯使用。
- （四）关注“宁波疾控”和“健康宁波”微信公众号，获取疾病防控知识。



健康宁波



宁波疾控

宁波市新冠肺炎流行期养老机构健康防护指引

疾病流行期间,养老机构实施封闭式管理,原则上不接待外来人员走访慰问,老人不能离院外出,不再接受新入住老人,必须外出的老人,回到养老院后应密切观察。

一、日常预防控制工作

(一)确保工作人员和护养老人掌握预防新型冠状病毒肺炎的个人防护措施、手卫生要求、卫生和健康习惯,避免共用个人物品,注意通风,落实消毒措施。

(二)建立老人和工作人员的健康档案,每日开展晨检和健康登记。

(三)工作人员一旦出现发热、咳嗽、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、胸闷、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等新型冠状病毒感染的可疑症状,应立即停止工作并去医院就诊排查,排除新型冠状病毒感染和其他传染性疾病后,方可重新上岗。

(四)建立探访人员登记制度。近期原则上应停止探访。特殊情况需探访,应符合防控要求,所有探访人员应佩戴医用外科口罩。拒绝新型冠状病毒感染的可疑症状探访人员探访。

(五)通风换气保持室内空气新鲜。至少每半日开窗通风30分钟以上;不宜开窗通风的,应配备机械换气通风设备,保证室内无异味;必要时宜采用循环风空气消毒机等进行空气消毒;停止使用中央空调,但仍须定期对空调通风系统进行清洗消毒。冬季开窗通风时,应注意避免因室内外温差过大而引起感冒。

(六)洗手间应配备足够的洗手液、抹手纸或干手机,保证水龙头等供水设施正常工作。倡导老人养成经常洗手的好习惯。

(七)确保环境清洁卫生。经常晾晒老人的被褥衣服活动室的桌椅、物体表面每天用清水擦拭1次每周擦拭消毒1-2次;卧室的地面、窗台、床头柜、床围栏等,每天用清水擦拭1次;门把手、水龙头、便器扶手、便器水箱按钮每天清水擦拭1次,每周擦拭消毒1-2次。

(八)预备隔离房间,以供未来出现可疑症状的老人隔离治疗使用。有症状的老人应及时予以隔离,避免传染给其他老人。隔离房间应设置在人流不密集、通风良好、有独立厕所的单人房间,并处于养老院内的下风向。隔离区的生活垃

圾应统一收集,按医疗废物处理。

二、老年人的普通就医情况

(一) 密切关注老年人健康状况

1. 测量体温。每天早晚各为老年人测量 1 次体温(接触式体温计要做到个人专用,若不能做到个人专用,则需彻底消毒后再用。非接触式体温枪应当按照使用要求定期消毒),随时询问老年人身体情况。

2. 慢性疾病老年人管理。提醒慢性病长期服药老年人,要规律服药,不轻易自行换药或停药,有身体不适要及时告知护理人员。有条件的养老机构应当通过检测血压、血糖、呼吸状况、体重等方式,观察慢性病老年人身体状况,注意有无用药不足或过量的表现,以及药物不良反应(特别是体位性低血压、低血糖),预防跌倒。

3. 加强新冠肺炎知识宣教。告知老年人,目前针对新冠肺炎,没有确认有效的抗病毒治疗方法,切勿擅自预防性服药。

(二) 老年人身体出现不适或疾病发作。养老机构应当及时与老年人和家属沟通商量,达成一致后,通过机构内医务人员处置、电话求助医疗机构、请医疗机构医生出诊、拨打 120 急救电话就医或由家属送医。有条件的或根据入住服务协议,由养老机构工作人员随同协助就医。

1. 慢性基础疾病(高血压、糖尿病等)、皮肤病、一般过敏、轻微扭伤擦伤、普通牙科治疗、常规康复等,可采取上门诊视等方式保守治疗,不建议外出就医。老年人常用药物由家属、机构通过委托取药、代购等方式解决。

2. 出现咳嗽、咳痰、咽痛、头痛等症状且无加重,没有流行病学史的老年人(14 天内没有接触过新冠肺炎确诊患者或疑似患者、没有出入有确诊或疑似患者社区或活动场所),可在机构内按一般感冒治疗,暂不外出就医;有慢性呼吸道疾病(慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘等)、病情稳定的老年人可在医生指导下常规用药,若病情加重危及生命则须立即联系医疗机构进行转诊。

3. 急性发热,如确无流行病学史,可先在机构内隔离观察,按一般感冒发热进行治疗;如机构内有条件,可完善血常规、肝肾功能、CRP 等常规检查(或抽血送附近医疗机构检验)。同时咨询相关医疗机构,有必要再送医。

4. 急危重症患者应当及时就医。老年人一旦出现慢性病急性加重或突发急病,

养老机构应当立即实施力所能及的抢救措施,同时拨打 120 急救电话送医,并及时通知老年人家属。

急危重症包括但不限于急性心衰、卒中、心肌梗塞、心跳呼吸骤停、急性损伤创伤、急性中毒、急性胸痛腹痛、消化道出血、肠梗阻、重症肺炎、严重腹泻脱水等疾病,以及神经、心脏、呼吸、消化、泌尿等系统的危急重情况。

三、出现发热、干咳等疑似新型冠状病毒感染患者时

除做好上述日常防控措施外,还须实施:

(一) 对该老人单间自我隔离,避免与其他人员近距离接触。

(二) 由医护人员对其健康状况进行评估,及时送至医疗机构就诊,送医途中应佩戴口罩,避免乘坐公共交通工具。

(三) 及时联系当地社区卫生机构或疾控中心请求指导,并协助开展相关调查处置工作。曾与可疑症状者有无有效防护的密切接触者,应立即登记,并进行医学观察。

(四) 暂停探访活动。

(五) 不要聚会、聚餐等群体性活动。不安排集中用餐,可以安排老人在各自房间用餐。

(六) 若出现可疑症状的老人被确诊为新型冠状病毒肺炎,其密切接触者应接受 14 天医学观察。病人离开后(如住院、死亡等),应及时对住所进行终末消毒。具体消毒方式由当地疾控机构的专业人员或具有资质的第三方操作或指导。没有消毒前,该住所不建议使用。

四、预防性消毒和个人防护

(一) 预防性消毒

物体表面消毒:应以清洁为主,预防性消毒为辅,应避免过度消毒,受到污染时随时进行清洁消毒。消毒方法如下:

1. 表面:可使用含氯消毒剂(有效氯浓度 250mg/L-500 mg/L)擦拭或喷洒,作用时间不少于 30min,再用清水擦净。

2. 地面:可使用含氯消毒剂(有效氯浓度 250mg/L-500 mg/L)用拖布湿式拖拭或喷洒,作用时间不少于 30min,再用清水洗净。

3. 物体表面消毒：对经常触摸的部位，如扶手、门把手等进行消毒，用 250 mg/L-500 mg/L 的含氯消毒剂擦拭或喷洒，作用时间不少于 30min，然后用清水洗净。

4. 注意事项

（1）含氯消毒剂有皮肤黏膜刺激性，配置和使用建议佩戴口罩和手套，儿童请勿触碰。

（2）乙醇消毒液使用应远离火源。

（二）个人防护

1. 为员工配备一次性医用口罩或医用外科口罩等防护用品。

2. 体温检测人员应配备一次性医用外科口罩、一次性橡胶（或丁腈）手套、工作衣或隔离衣、一次性工作帽等。

3. 设置废弃口罩专用箱，贴上“废弃口罩专用”的标识，箱内套上专用垃圾袋，普通职工佩戴后的口罩可直接丢入专用箱，安排专门的保洁人员对废弃口罩专用箱周围进行清洗消毒。

五、工作人员

1. 工作人员要自行进行健康监测，若出现发热、乏力、干咳等不适症状，不要带病上班，戴好口罩及时就诊。

2. 工作时请注意呼吸道防护，全程佩戴一次性医用外科口罩，口罩潮湿应及时更换。若出现发热、乏力、干咳等不适症状，应立即停止工作，戴好口罩尽早去医院就诊治疗。

3. 勤洗手，尤其是下班回家后立即洗手。

4. 每天给养护老人测量体温，做好老人健康监测，如发现老人出现发热、乏力、干咳等不适症状，请协助当地医务人员做好疾病预防控制工作。

5. 给护养老人开展新型冠状病毒肺炎和冬春季呼吸道传染病防控的知识教育，劝说老人疫情期间不要外出和聚会，不去人群密集场所，如需外出请佩戴口罩；勤洗手，勤通风；如有发热、乏力、干咳等不适症状要及时告知工作人员。

6. 保持健康生活方式，注意规律作息，合理营养、充足睡眠、适量运动、戒烟限酒，提高身体抵抗力。

7. 做好人员工作与轮休安排，确保工作人员得到足够的休息。

六、健康宣教

- (一) 开展新型冠状病毒肺炎相关防控知识宣传。
- (二) 提倡戴口罩，减少外出，如前往人群密集场所必须佩戴口罩。
- (三) 关注“宁波疾控”和“健康宁波”微信公众号，获取疾病防控知识。



健康宁波



宁波疾控

115.213.73.116
2020-03-09 12:21:46

第五篇 膳食健康指引

科学合理的营养膳食能有效改善营养状况、增强抵抗力，有助于新型冠状病毒感染的肺炎防控与救治。中国营养学会联合中国医师协会、中华医学会肠外肠内营养学分会，针对新型冠状病毒感染的肺炎防控和救治特点，并根据《中国居民膳食指南》（2016 版）和国家卫生健康委员会发布的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版）》，研究提出营养膳食指导，供公众和医疗机构参考。

一、新型冠状病毒感染的肺炎患者临床营养膳食指导

（一）普通型或康复期患者的营养膳食。

1. 能量要充足，每天摄入谷薯类食物 250–400 克，包括大米、面粉、杂粮等；保证充足蛋白质，主要摄入优质蛋白质类食物（每天 150–200 克），如瘦肉、鱼、虾、蛋、大豆等，尽量保证每天一个鸡蛋，300 克的奶及奶制品（酸奶能提供肠道益生菌，可多选）；通过多种烹调植物油增加必需脂肪酸的摄入，特别是单不饱和脂肪酸的植物油，总脂肪供能比达到膳食总能量的 25–30%。

2. 多吃新鲜蔬菜和水果。蔬菜每天 500 克以上，水果每天 200–350 克，多选深色蔬果。

3. 保证充足饮水量。每天 1500–2000 毫升，多次少量，主要饮白开水或淡茶水。饭前饭后菜汤、鱼汤、鸡汤等也是不错选择。

4. 坚决杜绝食用野生动物，少吃辛辣刺激性食物。

5. 食欲较差进食不足者、老年人及慢性病患者，可以通过营养强化食品、特殊医学用途配方食品或营养素补充剂，适量补充蛋白质以及 B 族维生素和维生素 A、维生素 C、维生素 D 等微量营养素。

6. 保证充足的睡眠和适量身体活动，身体活动时间不少于 30 分钟。适当增加日照时间。

（二）重症型患者的营养治疗。

重症型患者常伴有食欲下降，进食不足，使原本较弱的抵抗力更加“雪上加霜”，要重视危重症患者的营养治疗，为此提出序贯营养支持治疗原则：

1. 少量多餐，每日 6-7 次利于吞咽和消化的流质食物，以蛋、大豆及其制品、奶及其制品、果汁、蔬菜汁、米粉等食材为主，注意补充足量优质蛋白质。病情逐渐缓解的过程中，可摄入半流质状态、易于咀嚼和消化的食物，随病情好转逐步向普通膳食过渡。

2. 如食物未能达到营养需求，可在医生或者临床营养师指导下，正确使用肠内营养制剂（特殊医学用途配方食品）。对于危重症型患者无法正常经口进食，可放置鼻胃管或鼻空肠管，应用重力滴注或肠内营养输注泵泵入营养液。

3. 在食物和肠内营养不足或者不能的情况下，对于严重胃肠道功能障碍的患者，需采用肠外营养以保持基本营养需求。在早期阶段可以达到营养摄入量的 60%-80%，病情减轻后再逐步补充能量及营养素达到全量。

4. 患者营养方案应该根据机体总体情况、出入量、肝肾功能以及糖脂代谢情况而制定。

二、一线工作者营养膳食指导

根据平衡膳食原则，一线工作者的营养膳食要做到。

（一）保证每天足够的能量摄入。建议男性能量摄入 2400-2700 千卡/天、女性 2100-2300 千卡/天。

（二）保证每天摄入优质蛋白质，如蛋类、奶类、畜禽肉类、鱼虾类、大豆类等。

（三）饮食宜清淡，忌油腻，可用天然香料等进行调味以增加医护人员的食欲。

（四）多吃富含 B 族维生素、维生素 C、矿物质和膳食纤维等的食物，合理搭配米面、蔬菜、水果等，多选择油菜、菠菜、芹菜、紫甘蓝、胡萝卜、西红柿及柑橘类、苹果、猕猴桃等深色蔬果，菇类、木耳、海带等菌藻类食物。

（五）尽可能每日饮水量达到 1500-2000 毫升。

（六）工作忙碌、普通膳食摄入不足时，可补充性使用肠内营养制剂（特殊医学用途配方食品）和奶粉、营养素补充剂，每日额外口服营养补充能量 400-600 千卡，保证营养需求。

（七）采用分餐制就餐，同时避免相互混合用餐，降低就餐过程的感染风险。

(八) 医院分管领导、营养科、膳食管理科等，应因地制宜、及时根据一线工作人员身体状况，合理设计膳食，做好营养保障。

三、一般人群防控用营养膳食指导

(一) 食物多样，谷类为主。每天的膳食应有谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物，注意选择全谷类、杂豆类和薯类。

(二) 多吃蔬果、奶类、大豆。做到餐餐有蔬菜，天天吃水果。多选深色蔬果，不以果汁代替鲜果。吃各种各样的奶及其制品，特别是酸奶，相当于每天液态奶 300 克。经常吃豆制品，适量吃坚果。

(三) 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

(四) 少盐少油，控糖限酒。清淡饮食，少吃高盐和油炸食品。足量饮水，成年人每天 7-8 杯 (1500-1700 毫升)，提倡饮用白开水和茶水；不喝或少喝含糖饮料。成人如饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超过 25 克，女性不超过 15 克。

(五) 吃动平衡，健康体重。在家也要天天运动、保持健康体重。食不过量，不暴饮暴食，控制总能量摄入，保持能量平衡。减少久坐时间，每小时起来动一动。

(六) 杜绝浪费，兴新食尚。珍惜食物，按需备餐，提倡分餐和使用公筷、公勺。选择新鲜、安全的食物和适宜的烹调方式。食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。学会阅读食品标签，合理选择食品。