

# 安徽省学校新冠肺炎师生员工个人防护手册

(精简版)

为切实做好安徽省教育系统新冠肺炎疫情防控工作，确保 2020 年春季学期学校工作平稳运行，需加强对广大师生员工个人卫生防护技能知识培训和心理健康教育，保证师生员工身心健康和安全。以下防护知识，请大家自觉认真学习并熟知。

## 一、个人卫生防护

### 1. 公共场所的个人卫生防护

- ☞ 在密闭公共场所要正确佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩；
- ☞ 减少接触公共物品；
- ☞ 打喷嚏或咳嗽时，如未佩戴口罩，须用纸巾或手肘衣服遮住口鼻；
- ☞ 外出回来后立即洗手，采用“七步洗手法”，全程保持手卫生；
- ☞ 尽量减少外出活动频率，缩小外出活动范围。

### 2. 医用口罩使用指引

☞ 更换和存放：每 4 小时更换一次性医用口罩。在此期间，若无明显脏污、变形、损坏，可重复使用；若口罩被污染，应立即更换，不可重复使用。每人需准备一个清洁、透气的纸袋存放个人医用口罩，并标记姓名，确保专人专用，避免交叉感染。

☞ 佩戴方法：佩戴口罩前应洗手，在戴口罩过程中避免接触到口罩内侧面，减少口罩被污染的可能。面向口罩无鼻夹的一面，两手各拉住一边耳带，使鼻夹位于口罩上方；用口罩抵住下巴；将耳带拉至耳后，调整耳带至感觉尽可能舒适；将双手手指置于金属鼻夹中部，

一边向内按压一边顺着鼻夹向两侧移动指尖，直至将鼻夹完全按压成鼻梁形状为止。

医用一次性口罩，蓝色面朝外，白色面贴口鼻。

☞ 摘脱方法：口罩外侧吸附了大量细菌，脱下口罩时避免触碰口罩外侧，用手抓着系带取下，应将口罩接触口鼻的一面朝外折好，放入清洁的自封袋中。不宜将摘下来的口罩直接塞进口袋里或随意丢弃，避免造成医用口罩二次污染。摘脱口罩之后，一定要记得清洗双手，保持手卫生。

☞ 处理：废弃的一次性医用口罩应统一收集处理。健康学生和教师使用过的一次性医用口罩，按照生活垃圾分类要求处理即可；出现发热、咳嗽等症状人员佩戴的医用口罩，需按照医疗废物处理流程交由有资质的单位处理。

### 3. 保持手卫生

☞ 要做到减少接触交通工具的公共物品或部位；

☞ 接触公共物品、咳嗽手捂之后、饭前便后，用肥皂、洗手液或免洗手消毒液清洁手部；

☞ 避免用手接触口鼻眼。

### 4. 正确的洗手方法

☞ 第一步，掌心相对，手指并拢相互摩擦；

☞ 第二步，手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行；

☞ 第三步，掌心相对，双手交叉沿指缝相互摩擦；

☞ 第四步，弯曲各手指关节，在另一手掌心旋转搓擦，交换进行；

☞ 第五步：一只手握住另一只手的拇指搓擦，交换进行；

☞ 第六步：将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行；

☞ 第七步：一只手的手掌握住另一只手的手腕部分，旋转揉搓，交换双手。

☑ 小技巧：按“内—外—夹—弓—大—立—腕”口诀进行；时间不应少于 20 秒，相当于唱完两遍“祝你生日快乐，祝你生日快乐，祝你生日快乐，祝你生日快乐！”的《生日快乐歌》。

## 5. 健康打卡与报告制度

☞ 坚持每日健康打卡，报告健康状况和接触新冠肺炎病人、疑似病人及无症状感染者情况；

☞ 当出现发热、咳嗽等症状时，要马上告知家长和辅导员（班主任）老师；

☞ 若发热（额温 $\geq 36.8^{\circ}\text{C}$ 或腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ，后者更为准确），在校学生和教职员工到学校指定隔离观察室或健康观察室休息，必要时及时送诊。

## 6. 就诊防护

☞ 如果出现发热、咳嗽等症状，按规定去定点医院就医；

☞ 尽量避免乘坐公交车、地铁等公共交通工具，前往医院路上和医院内应全程佩戴医用外科口罩（或其他更高级别的口罩）。

## 二、健康生活方式

### 1. 作息规律，保证充足的睡眠时间

☞ 保证每天 8 小时的睡眠；

☞ 不打破平时的作息规律，上床睡觉时间不宜比平时推迟半小时以上，起床时间不宜比平时推迟 1 小时以上。

## 2. 健康饮食

- ☞ 一日三餐定时；
- ☞ 保持食物多样，不偏食、挑食；
- ☞ 不喝含糖饮料，多喝开水、茶水；

## 3. 减少视屏时间

- ☞ 除完成学校线上教学以外，要尽可能减少视屏时间。
- ☞ 用体力活动、家务劳动代替视屏行为。

## 4. 加强体力活动

☞ 教职员工及学生尽可能增加室内运动、家务劳动；在少接触他人或者与他人保持 1.5 米以上距离的情况下，进行户外体育锻炼，加强体力活动。

☞ 每周至少完成 150 分钟中等强度有氧体力活动或 75 分钟的高强度体力活动，每次应该至少持续 10 分钟。此外，每周还应有 2 次肌肉力量运动。

## 三、上课卫生要求

- ☞ 公共教室仅供教学使用，暂停其他聚集性活动；
- ☞ 上课时佩戴口罩；
- ☞ 必要时错峰上课；
- ☞ 上课前后均要洗手；
- ☞ 教室消毒、通风。

#### 四、进餐卫生要求

- ☞ 有潜在疫情风险的地区，教职员工和学生进餐可实行错峰制；
- ☞ 采用分餐制；
- ☞ 避免面对面就餐，若条件允许应隔位就座或保持人与人之间的安全防护距离（1.5 米），避免就餐时说话，避免扎堆就餐；
- ☞ 就餐前、就餐后洗手。

#### 五、学生和教职员工返校途中安全防护

- ☞ 如有发热、咳嗽等症状，应佩戴口罩及时就医，排除新冠肺炎病毒感染后再择期返校；
- ☞ 乘坐公共交通工具、进入公共场所时，全程佩戴口罩；
- ☞ 全程保持手卫生，减少接触交通工具上的公共物品或部位。当手接触了公共物品、咳嗽时用手捂、饭前便后等情况下，用洗手液或肥皂流水洗手，遵从“七步洗手法”；或者使用免洗手消毒液清洁双手；
- ☞ 避免用手接触口鼻眼；
- ☞ 打喷嚏或咳嗽时用纸巾捂住并妥善处理废弃纸巾，无纸巾时可用手肘衣服遮住口鼻；
- ☞ 应留意周围旅客状况，避免与可疑人员近距离接触。发现身边出现可疑症状者须及时报告乘务人员；
- ☞ 做好健康监测，自觉发热时要主动测量体温，若出现可疑症状，尽量避免接触其他人员，视病情及时就医；
- ☞ 旅途中如需到医疗机构就诊，主动告诉医生个人 14 天内是否到过新冠肺炎疫情高风险地区或国家的旅居史，是否途经疫情高风险

地区或国家，是否接触过确诊病例、疑似病例、无症状感染者等，积极配合开展相关流行病学调查；

- ☞ 妥善保存旅行票据信息，以配合密切接触者的调查；
- ☞ 到校按学校要求报告，登记相关信息，填写健康卡。

## 六、心理健康

### 1. 开展多形式心理健康教育

☞ 学校通过微博、公众号、微信群或 QQ 群向教职员工和学生推送心理健康科普类文章等；

☞ 利用校园公告栏、宣传栏、教室黑板报、宣传手册发放等方式做好心理健康教育；

- ☞ 教师学习心理健康知识，及时发现、疏导学生心理健康问题；
- ☞ 教师将心理健康教育融入教学活动。

### 2. 营造良好的心理健康氛围

☞ 营造良好的校园氛围来帮助学生恢复规律学习生活、获得稳定感；

☞ 提倡学生维护人际交往，通过远程方式与家人、朋友、同学等保持积极联系，彼此表达关心，获得情感支持；

☞ 学校建立心理健康热线，需要时拨打咨询；

☞ 鼓励学生和教职员工利用社会心理热线服务和心理危机干预服务系统。

### 3. 积极推进心理健康的自我调适

- ☞ 多运动，增强体质，促进身心健康；
- ☞ 听音乐，缓解紧张情绪；

☞ 不信谣，不传谣。

#### 4. 及时发现严重心理健康问题

☞ 充分利用属地省、市、县综合性医院心理门诊、精神卫生中心及各类有资质的心理咨询机构等资源，及时转介受疫情影响导致严重心理问题的学生和教职员工接受专业的心理咨询和治疗，并做好后续的衔接和支持性工作。

附件：

## 公众科学戴口罩指引

科学戴口罩，对于新冠肺炎、流感等呼吸道传染病具有预防作用，既保护自己，又有益于公众健康。目前，在抗击新冠肺炎疫情形势下，为引导公众科学戴口罩，有效防控疫情，保护公众健康，特提出以下指引。

### 一、普通公众

（一）居家、户外，无人员聚集、通风良好。

防护建议：不戴口罩。

（二）处于人员密集场所，如办公、购物、餐厅、会议室、车间等；或乘坐厢式电梯、公共交通工具等。

防护建议：在中、低风险地区，应随身备用口罩（一次性使用医用口罩或医用外科口罩），在与其他人近距离接触（小于等于1米）时戴口罩。在高风险地区，戴一次性使用医用口罩。

（三）对于咳嗽或打喷嚏等感冒症状者。

防护建议：戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

（四）对于与居家隔离、出院康复人员共同生活的人员。

防护建议：戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

### 二、特定场所人员

（一）处于人员密集的医院、汽车站、火车站、地铁站、机场、超市、餐馆、公共交通工具以及社区和单位进出口等场所。

防护建议：在中、低风险地区，工作人员戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。在高风险地区，工作人员戴医用外科口罩或符合KN95/N95及以上级别的防护口罩。

(二) 在监狱、养老院、福利院、精神卫生医疗机构，以及学校的教室、工地宿舍等人员密集场所。

防护建议：在中、低风险地区，日常应随身备用口罩（一次性使用医用口罩或医用外科口罩），在人员聚集或与其他人近距离接触（小于等于 1 米）时戴口罩。在高风险地区，工作人员戴医用外科口罩或符合 KN95/N95 及以上级别的防护口罩；其他人员戴一次性使用医用口罩。

### 三、重点人员

新型冠状病毒肺炎疑似病例、确诊病例和无症状感染者；新型冠状病毒肺炎密切接触者；入境人员(从入境开始到隔离结束)。

防护建议：戴医用外科口罩或无呼气阀符合 KN95/N95 及以上级别的防护口罩。

### 四、职业暴露人员

(一) 普通门诊、病房等医务人员；低风险地区医疗机构急诊医务人员；从事疫情防控相关的行政管理人员、警察、保安、保洁等。

防护建议：戴医用外科口罩。

(二) 在新型冠状病毒肺炎确诊病例、疑似病例患者的病房、ICU 工作的人员；指定医疗机构发热门诊的医务人员；中、高风险地区医疗机构急诊科的医务人员；流行病学调查、实验室检测、环境消毒人员；转运确诊和疑似病例人员。

防护建议：戴医用防护口罩。

(三) 从事呼吸道标本采集的操作人员；进行新型冠状病毒肺炎患者气管切开、气管插管、气管镜检查、吸痰、心肺复苏操作，或肺移植手术、病理解剖的工作人员。

防护建议：头罩式（或全面型）动力送风过滤式呼吸防护器，或半面型动力送风过滤式呼吸防护器加戴护目镜或全面屏；两种呼吸防护器均需选用 P100 防颗粒物过滤元件，过滤元件不可重复使用，防护器具消毒后使用。

## 五、使用注意事项

（一）呼吸防护用品包括口罩和面具，佩戴前、脱除后应洗手。

（二）佩戴口罩时注意正反和上下，口罩应遮盖口鼻，调整鼻夹至贴合面部。

（三）佩戴过程中避免用手触摸口罩内外侧，应通过摘取两端绳脱去口罩。

（四）佩戴多个口罩不能有效增加防护效果，反而增加呼吸阻力，并可能破坏密合性。

（五）各种对口罩的清洗、消毒等措施均无证据证明其有效性。

（六）一次性使用医用口罩和医用外科口罩均为限次使用，累计使用不超过 8 小时。职业暴露人员使用口罩不超过 4 小时，不可重复使用。