

安徽卫生健康职业学院新冠肺炎防控 个人防护手册

为切实做好我院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。同时，所有返校师生员工需向学校承诺其报告的真实性，签订承诺书，并做好以下防护：

一、个人卫生防护

1. 公共场所的个人卫生防护

(1) 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;

(2)减少接触公共物品:

(3) 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;

(4) 外出回来后立即洗手，采用“七步洗手法”，全程保持手卫生；

(5) 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

(1) 教职员工及学生外出前往公共场所(包括教室、会议室、办公室、食堂、图书馆等)、就医(除发热门诊)和乘坐公共交通工具时,应正确佩戴口罩。

(2) 口罩选择的方法: ①人员密集场所的工作人员、与居家隔离、出院康复人员共同生活的人员, 建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。②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, 和集中学习、活动的在校学生, 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。③宿舍内、户外空旷场所、通风良好工作场所, 可不佩戴口罩, 或视情况佩戴非医用口罩, 如棉纱、活性炭和海绵等口罩, 具有一定防护效果, 也有降低咳嗽、喷嚏和说话等产生的飞沫播散的作用。④进入临床的实习学生和带教老师, 严格按照医院的等级防护采取必要的个人防护措施。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佩戴医用外科口罩; 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佩戴医用防护口罩; 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。佩戴头罩式(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。

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。健康学生和老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

(1)减少接触交通工具的公共物品或部位;

(2)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;

(3)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(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)、咳嗽等症状时,要及时告知辅导员,按照学校应急预案规定流程启动应急处置。

6. 就诊防护

(1)如果出现发热、咳嗽等症状,按规定去定点医院就医;

(2)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

每天保持8小时睡眠,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

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、教师上班的健康要求

1. 近 14 天无发热、咳嗽等感冒样症状，无高风险地区和国家旅居史，无与新冠肺炎确诊病例、疑似病例、无症状感染者及境外来皖（回皖）人员接触史；

2. 在办公室入口醒目位置放置快速免洗手消毒液或普通洗手液，并有醒目标识提示保持手卫生；

3. 两人及以上办公时佩戴口罩；

4. 电脑专用，不使用他人及公共电脑；

5. 全天保持通风状态，中央空调暂停使用；

6. 每日夜间对办公室公共设施进行消毒。

四、上课卫生要求

1. 公共教室仅供教学使用，暂停其他聚集性活动；

2. 教师授课时佩戴医用口罩；

3. 学生上课时佩戴口罩；

4. 必要时错峰上课；

5. 教师在上课前后均要洗手；

6. 教室消毒、通风。要求见“安徽省学校新冠肺炎疫情重点场所防控工作指引”。

五、进餐卫生要求

1. 建议自带餐具，打包回宿舍用餐；
2. 错峰用餐，采用分餐制；
3. 在食堂用餐时，按照指定位置入座，保持人与人之间的安全防护距离（1.5 米），同向就餐，避免就餐时说话，避免扎堆就餐；
4. 就餐前、就餐后洗手；
5. 食堂消毒、通风要求见“安徽省学校新冠肺炎疫情重点场所防控工作指引”。

六、学生和教职员工返校途中安全防护

1. 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；
2. 乘坐公共交通工具、进入公共场所时，全程佩戴口罩；
3. 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；
4. 避免用手接触口鼻眼；
5. 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；
6. 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；
7. 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；

8. 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；

9. 妥善保存旅行票据信息，以配合密切接触者的调查；

10. 到校按学校要求报告，登记相关信息，填写健康卡。

七、心理健康

1. 开展多形式心理健康教育

(1) 学校通过微信公众号、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；

(2) 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；

(3) 教师学习心理健康知识，及时发现、疏导学生心理健康问题；

(4) 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

(1) 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；

(2) 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；

(3) 学校建立心理健康热线，鼓励学生和教职员工利用

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

- (1) 多运动，增强体质，促进身心健康；
- (2) 听音乐，缓解紧张情绪；
- (3) 家长和子女之间保持良好的亲子互动；
- (4) 不信谣，不传谣。

4. 及时发现师生的严重心理健康问题

(1) 家长和教师学习青少年心理发展规律的知识，关注他们的心理波动和行为表现，倾听他们的抱怨和愿望，了解他们封闭的心理活动；

(2) 学校教职员工同事之间要相互关心，及时发现同事有可能存在的严重心理健康问题，并向单位领导汇报；

(3) 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。

（具体内容请参考《安徽省学校新冠肺炎师生员工个人防护手册》要求）



