

新型冠状病毒感染的肺炎预防控制系列指南(摘登)

清洁消毒通用篇

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,为做好疫情防控工作,最大程度减少新型冠状病毒对公众健康造成的危害,保障广大人民群众身体健康和生命安全,特制订清洁及消毒指引。

一、清洁消毒对象及方法

- 1.空气。保持家居通风,每天尽量开门窗通风,不能自然通风的用排气扇等机械通风。不使用中央空调系统。
- 2.垃圾。设置带有塑料袋并加盖的垃圾桶。用过的纸巾、口罩等放置到垃圾桶,每天清理。清理前用含有有效氯500mg/L~1000mg/L的含氯消毒液喷洒或喷洒垃圾至完全湿润,然后扎紧塑料袋口,按照不可回收垃圾处理。
- 3.餐饮具和茶具:首选物理消毒,煮沸15~30分钟,或按说明书使用高温消毒箱(柜)消毒;也可使用含氯消毒剂(有效氯浓度250mg/L~500mg/L)浸泡30分钟后,再用清水漂洗干净。

眼可见污染物时应先使用洗手液在流动水下洗手,然后消毒。皮肤被污染物污染时,应立即清除污染物,然后用一次性吸水材料沾取0.5%碘伏消毒液或过氧化氢消毒剂擦拭消毒3分钟以上,使用清水清洗干净;黏膜应用大量生理盐水冲洗或0.05%碘伏冲洗消毒。

8.污染物。主要指呕吐物、排泄物、分泌物直接污染地面。少量污染物可用一次性吸水材料(如纱布、抹布等)沾取5000mg/L~10000mg/L含氯消毒剂(或能达到高水平消毒的消毒湿巾)小心移除。大量污染物,应用一次性吸水材料(干毛巾)完全覆盖后用足量的5000mg/L~10000mg/L含氯消毒剂浇在吸水材料上消毒,作用30分钟以上,小心清除干净。再用500mg/L~1000mg/L含氯消毒剂(拖)被污染表面及其周围2米。处理污染物应戴手套与口罩,处理完后应沐浴、更换衣服。

二、常见消毒剂及配制使用

- (一)有效氯浓度500mg/L的含氯消毒剂配制方法:
 - 1.使用84消毒液(有效氯含量5%)。按消毒液:水为1:100比例稀释。
 - 2.消毒粉(有效氯含量12%~13%,20克/包)。1包消毒粉加4.8升水。
 - 3.含氯泡腾片(有效氯含量480mg/片~580mg/片)。1片溶于1升水。
 - (二)75%乙醇消毒液。直接使用。
 - (三)其他消毒剂按产品标签标识以杀灭肠道致病菌的浓度进行配制和使用。
- 三、注意事项
- (一)含氯消毒剂有皮肤黏膜刺激性,配置和使用时应建议佩戴口罩和手套,儿童请勿触碰。
 - (二)乙醇消毒液使用应远离火源。

4.物体表面:对台面、门把手、电话机、开关、热水壶把手、洗手盆、坐便器等经常接触的物体表面,可使用含氯消毒剂(有效氯浓度250mg/L~500mg/L)擦拭,作用30分钟,再用清水擦净。

5.地面:可使用含氯消毒剂(有效氯浓度250mg/L~500mg/L)用拖布湿式拖拭,作用30分钟,再用清水拖净。

6.普通织物:对毛巾、衣物、被罩等可使用含氯消毒剂(有效氯浓度250mg/L~500mg/L)浸泡30~60分钟,再用清水漂洗干净(注意:含氯消毒剂对织物有漂白作用),或采用煮沸15分钟消毒,或采用其他衣物消毒液按说明书使用。

7.手及皮肤、黏膜。手消毒可采用有效碘含量为0.5%碘伏消毒液或含75%乙醇消毒液擦拭手部1~3分钟,防止手造成的交叉感染。有肉

病例密切接触者的居家医学观察篇

新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例的密切接触者,应从和病人接触的最后一天起采取医学观察14天。在家中观察期间需与医学观察人员保持联系,并需要了解病情观察和护理要点,掌握家庭预防的洗手、通风、防护和消毒措施。

一、房间设置

家中如果有多套房屋,最好单独居住;如果只有一套房屋,则单独房间居住,并有独立卫生设施。如果条件不允许,其他家庭成员和密切接触者至少保持1米的距离(例如可以分床睡);最小化密切接触者活动区域,和其他家庭成员尽可能不产生重叠,可能重叠的区域(厨房、浴室等)需要做好通风(保持窗户开启)、消毒。

二、作为密切接触者应该做的事

- 1.自觉隔离观察14天,减少外出活动。除有必要请勿和他人密切接触。
- 2.每日至少测量体温2次,密切接触者应密切观察自身是否出现急性呼吸道症状或其他相关症状(如:发热、乏力等)。
- 3.注意咳嗽礼仪和手卫生,使用纸巾遮掩口鼻,接触呼吸道分泌物立即用流水与洗手液洗手并采取手消毒措施。
- 4.密切接触者如果出现症状,包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕

吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等,应立即联系居家隔离医学观察管理人员。

三、外出和探视

密切接触者应尽可能减少与共同居住人员的接触,原则上不得外出,拒绝一切探访。如果必须外出,经医学观察管理人员批准后方可,并要佩戴医用外科口罩或医用防护口罩(N95),避免去人群密集场所。

四、个人防护

家属应尽量减少与密切接触者及其用品接触,如避免共用牙刷、香烟、餐具、饭菜、饮料、毛巾、浴巾、床单等。看护人员与密切接触者共处一室时应戴好口罩,口罩需要紧贴面部,且佩戴过程中禁止触碰、调整(解释戴什么、怎么戴)。口罩因分泌物变湿、变脏时,必须立刻更换。摘下及丢弃口罩之后,进行双手清洁(口罩的处置)。

与密切接触者有任何直接接触,或离开密切接触者居住空间后,需清洁双手。准备食物、饭前便后也均应清洁双手。如果双手不是很脏,可用酒精免洗液清洁。如双手比较脏,则使用肥皂和清水清洗。(注意酒精使用安全,如意外食用或引发火灾)。

五、物品准备

居家隔离医学观察的房内应当准备:水银温度计、外科口罩、消毒纸巾、快速手消毒剂、84消毒液等消毒用品,带有盖的垃圾桶。

六、清洁和消毒

参照清洁消毒篇,并适当增加频次。

公共场所篇

一、预防控制措施

- (一)保持公共场所内空气流通。保证空调系统或排气扇运转正常,定期清洗空调滤网,加强开窗通风换气。
- (二)保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。
- (三)公共场所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使用。
- (四)公用物品及公共接触物品或部位要加强清洗和消毒。
- (五)加强宣传教育,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。
- (六)建议在入口处使用快速红外体温探测仪对进入人员检测体温。
- (七)进入人员应佩戴口罩。
- (八)公共场所工作人员要实行健康监测,若出现发热、乏力、干咳及胸闷等疑似新型冠状病毒感染的肺炎症状,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。

养老机构篇

一、日常预防控制工作

- (一)对工作人员和护养老人加强新型冠状病毒感染的肺炎和冬春季呼吸道传染病防控的知识教育。
- (二)建立晨检制度和健康申报制度。建立老人和工作人员的健康档案。
- (三)工作人员一旦发热、咳嗽等呼吸道感染症状,应立即停止工作,尽早就医治疗。
- (四)建立探访人员登记制度,如探访人员有发热、咳嗽等呼吸道感染症状,应拒绝其探访。
- (五)确保环境清洁卫生,定期用消毒水为老人住所、厕所、休息聊天场所、活动器械等抹洗消毒。经常将老人的被褥衣服晒太阳。
- (六)尽量开启门窗,保持室内空气流通,使用空调系统的单位,要定期清洗空调。开空调时,可同时进行排气扇。
- (七)设置适合老年人的洗手设施,提供洗手液、抹布或烘干机。倡导老人养成经常洗手的好习惯。
- (八)准备隔离后备房间(设置在人流不密集、通风、有独立厕所的房间),提供给急性发热、咳嗽的老人隔

企事业等集体单位篇

一、日常预防控制工作

- (一)利用单位宣传栏开展新型冠状病毒和呼吸道传染病防治知识健康宣教。
- (二)确保工作环境清洁卫生,保持室内空气流通。使用空调系统的单位,要定期清洗空调。每天开启门窗,通风换气。开空调时,可同时开排气扇。定期用消毒水为办公室设备、门把手和电梯按钮进行消毒。
- (三)开展手部卫生教育,各类场所配备洗手龙头、洗手液、抹手纸或干手机。倡导员工养成经常洗手的好习惯。
- (四)减少不必要的各种大型集会和大型会议等活动。
- (五)推广健康的生活方式,有条件的单位安排做工间操。尽量不加班。
- (六)建立员工的病假记录制度。有员工出现发热、咳嗽等呼吸道症状应劝其不上班,并尽早就医

二、出现发热、乏力、干咳及胸闷等疑似新型冠状病毒感染者时

- (一)疑似患者应立即戴上口罩就医。
- (二)及时联系当地疾病预防控制中心中心请求指导处理,并协助开展相关调查处置工作。
- (三)若被诊断为新型冠状病毒的肺炎患者,其密切接触者应接受14天医学观察。
- (四)根据有关部门建议,实行轮休、休假等减少人员密集的措施。
- (五)停止或减少使用中央空调,并清洗消毒,保持室内空气流通。
- (六)启动晨检制度和健康申报制度。

三、日常清洁及预防性消毒

参照清洁消毒篇,以清洁为主,预防性消毒为辅,应避免过度消毒,受到污染时及时进行清洁消毒。

普通家庭篇

一、家居环境

每天开窗通风,不能自然通风的可采用排气扇等机械通风;每天清洁家居,保持家居环境和物品清洁卫生。

二、个人卫生

- (一)什么情况戴口罩:到医院必须戴口罩。到人群密集通风不良的公共场所、农贸市场,乘坐公共交通工具建议戴口罩。
- (二)尽量避免到人群密集通风不良的公共场所,与别人谈话时尽量保持1米以上距离,回家后请第一时间用洗手液和流动水洗手或用含乙醇的手消毒剂进行手卫生。到医院回来尽量先洗澡,换洗衣物。
- (三)尽量避免与活禽接触,不购买、宰杀、接触野生动物。
- (四)注意咳嗽礼仪和手卫生。咳嗽、吐痰或者打喷嚏时用纸巾遮

掩口鼻或采用肘护。在接触呼吸道分泌物后应立即使用流动水和洗手液洗手。餐前便后、擦眼睛前后、接触宠物或家禽后、接触病人前后等应及时洗手。

(五)毛巾采用一人一巾一用原则,使用后悬挂于通风干燥处。

(六)设置带有塑料袋并加盖的垃圾桶,用过的纸巾、口罩等放置到加盖垃圾桶里,每天清理,清理时扎紧塑料袋口,再投放到分类垃圾桶里。

(七)若有发热、咳嗽、乏力等呼吸道症状,并且近期有与野生动物或发热咳嗽病人接触史,请戴上一次性医用口罩及时到医院就诊。

三、日常清洁及预防性消毒

参照清洁消毒篇,环境及物品以清洁为主,预防性消毒为辅,应避免过度消毒,受到污染时及时进行清洁消毒。

农贸市场篇

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,防止疫情通过农贸市场、花鸟虫鱼交易市场、活禽(畜)交易市场传播,保障广大人民群众身体健康和生命安全,参照禽流感防控模式,“一日一清洁、一周一大扫除、一月一大清洁”的防控措施,特制定本指引。

一、清洁消毒

- (一)一日一清洁。以清洁为主,消毒为辅。售卖活体动物(禽类、海产品、野生动物等)市场经营者在每日收市后,必须做到“三清一消”。
- 1.清除:必须把档口内鱼鳞、内脏、粪便、鸡毛、下脚料、其他垃圾等污物清除干净;
- 2.清洁:用水将台面、地面、下水沟渠和店面周边地面清扫干净;
- 3.消毒:主要对清洁后的台面、屠宰工具、砧板用具、笼具、档口地面进行消毒(具体方法按本指引中“一(四)”操作)。
- 4.清洗:用清水把消毒后的器具、台面、砧板等冲洗干净。

二、灭鼠除虫

- (一)抓源头管好垃圾。市场管理者承担市场灭鼠除虫的主体责任,确保市场鼠、蚊、蝇、蟑螂(病媒生物)控制水平达到国家标准要求。加强农贸市场垃圾管理,要求垃圾运输车推式垃圾收集车等密闭存放,运输、提高垃圾收集、运输、处理水平。
- (二)安装防鼠和防蝇设施。市场管理者要完善农贸市场病媒生物防治设施;市场地面硬化,沟渠要疏通,坑洼地面要填平,墙脚地缝要堵抹,下水道和沟渠要密闭,下水道口要安装防鼠设施;加工、销售、存放直接入口食品的场所要配备纱窗、纱门、风帘、纱罩、玻璃柜等防蝇设施;市场内及周边要按相关要求安置毒鼠屋。

三、措施落实

- (一)日常的清洁消毒工作由农贸市场经营者实施,对大型农贸市场的消毒工作可委托专业消杀公司进行。市场监管部门要加强监管,做到实施清洁消毒有计划、有记录。疾控部门要做好消毒与个人防护的技术指导工作。
- (二)病媒生物密度控制可采用购买专业有害生物防治公司服务与市场管理者协同相结合的方法,重点是清理卫生死角,消除鼠蝇蚊蟑等病媒生物孳生场所。

公众个人篇

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指引,适用于疾病流行期间公众个人预防指导。

一、尽量减少外出活动

- (一)避免去疾病正在流行的地区。
- (二)建议春节期间减少走亲访友和聚餐,尽量在家休息。
- (三)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。

二、个人防护和手卫生

- (一)外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时,佩戴口罩或N95口罩。
- (二)随时保持手卫生。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,或者使用含酒精成分的免洗洗手液;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。

三、健康监测与就医

- (一)主动做好个人与家庭成员的健康监测,自觉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,如有发热要为其测量体温。

(二)若出现可疑症状,应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等),应根据病情,及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具,避免前往人员密集的公共场所。就诊时应主动告诉医生自己的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。

四、保持良好卫生和健康管理

- (一)居室勤开窗,经常通风。
- (二)家庭成员不共用毛巾,保持家居、餐具清洁,勤晒衣被。
- (三)不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。
- (四)注意营养,适度运动。
- (五)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。
- (六)家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。

有疾病流行地区旅居史人员篇

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病。根据目前对该疾病的认识制定本指引,适用于在两周内内有武汉等流行地区居住、旅行史的人员。

- 一、尽快到所在村支部或社区进行登记,减少外出活动,尤其是避免到人员密集的公共场所活动。
- 二、从离开疾病流行地区的时间开始,连续14天进行自我健康状况监测,每天两次自测体温。条件允许时,尽量单独居住或居住在通风良好的单人房间,并尽量减少与家人的密切接触。
- 三、若出现可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻

度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等),应根据病情及时就医。就医途中具体指导建议如下:

- 1.前往医院的路上,病人应该佩戴医用外科口罩或N95口罩。
- 2.如果可以,应避免乘坐公共交通工具前往医院,路上打开车窗。
- 3.时刻佩戴口罩和随时保持手卫生。在路上和医院时,尽可能远离其他人(至少1米)。
- 4.若路途感染了交通工具,建议使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂,对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。