**新型冠状病毒性肺炎个人防护知识**

（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）保持寝室环境清洁和通风。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。国家疾病预防与控制中心、WHO及美国CDC 等权威机构均推荐用肥皂和清水（流水）充分洗手。

3、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。人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。

教室及公共活动场所防护指南

1.佩戴口罩：尽量佩戴医用口罩或者医用外科口罩。佩戴时，避免手接触到口罩内侧面，每隔4小时或者发现潮湿时更换。

2.保持手卫生咳嗽或打喷嚏后、饭前便后、接触或处理动物排泄物后、手脏时，请用肥皂和流水洗手，反复揉搓20秒。

3 咳嗽礼仪：咳嗽、打喷嚏时，应当尽量避开人群，用手肘内侧或纸巾将口鼻完全遮住。用过的纸巾立即丢弃到垃圾桶内，并及时洗手。

4.不随地吐痰：痰液应当用纸巾包裹，随后将纸巾丢弃至垃圾桶内，并及时洗手。

5.不乱扔口罩：一次性口罩用完即抛弃（最好剪坏），不能反复使用，不能两面轮流戴。用过的口罩单独装在塑料袋等密封袋中扔进垃圾桶里。摘除口罩后及时洗手。

6.不食野味：不要食用野生动物，也不要轻易接触野生动物。

7.及时就医：若出现身体不适，应寻求工作人员的帮助。戴上口罩，及时到就近医院诊治。

8.减少外出：尽量避免到封闭、空气流通差和人员密集的地方。防控传染病，你我共参与！

课后知识小问答：

1. 预防腹泻和呼吸道的最有效的措施是——？（洗手）
2. 寝室每天应该开窗通风——次，时间为——分钟？（3次，20—30分钟）
3. 一次性口罩每隔——个小时应该更换。（4个小时）