

共抗疫情

保定学院外语教育与国际商务学院总支教工支部

防疫手册-教师篇

**坚决打赢
疫情防控阻击战**

目录

CONTENTS

01

1.1 什么是新型冠状病毒？

1.2 病毒特征与传播途径

02

在家里，我们如何防疫？

03

在上班途中，我们如何防疫？

04

4.1 在学校，我们如何防疫？

4.2 在办公室，我们如何防疫？



1.1 什么是新型冠状病毒？



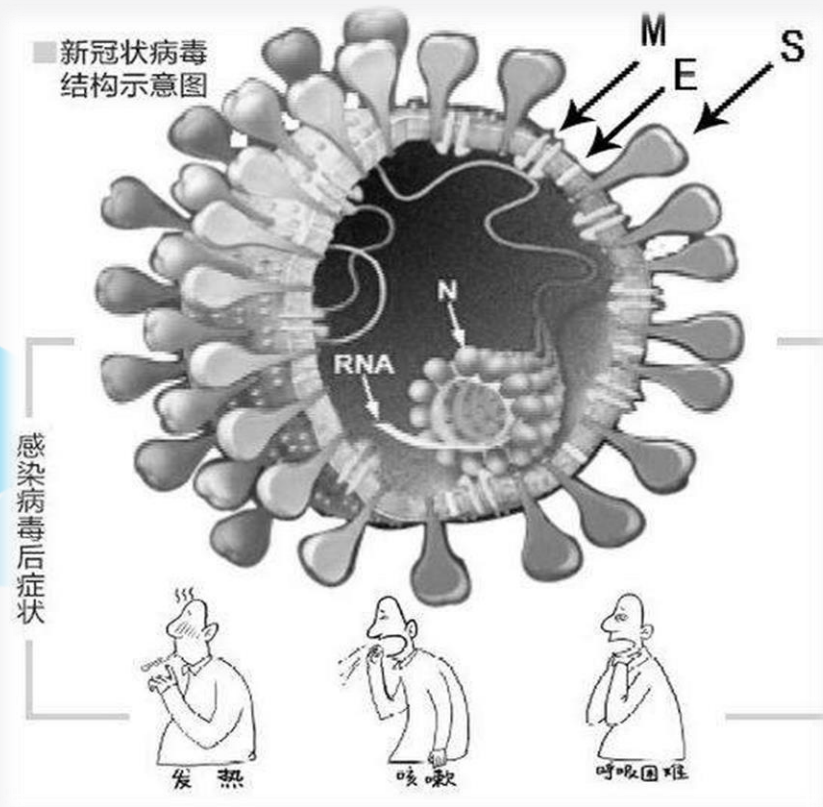
新型冠状病毒肺炎是一种急性感染性肺炎，其病原体是一种**先前未在人类中发现**的新型冠状病毒，即2019新型冠状病毒。2020年2月7日，国家卫健委决定将“新型冠状病毒感染的肺炎”暂命名为“新型冠状病毒肺炎”，简称“新冠肺炎”。英文名称为“**Novel Coronavirus Pneumonia**”，简称“NCP”。2月11日，世界卫生组织（WHO）将其命名为2019冠状病毒病，英文名称为Corona Virus Disease 2019（COVID-19）。

2020年1月30日，WHO宣布将新型冠状病毒肺炎疫情列为国际关注的突发公共卫生事件（PHEIC）。

1.2 病毒特征与传播途径

基于目前的流行病学调查，潜伏期1-14天，多为3-7天。潜伏期具有传染性，无症状感染者也可能成为传染源，人群普遍易感。患者初始症状多为发热、乏力和干咳，并逐渐出现呼吸困难等严重表现。多数患者预后良好，部分严重病例可出现急性呼吸窘迫综合征或脓毒症休克，甚至死亡。目前，缺乏针对病原体的有效抗病毒药物，以隔离治疗、对症支持治疗为主。

经呼吸道飞沫和密切接触为主要的传播途径。在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下中存在经气溶胶传播的可能。密闭、不通风场所可能存在气溶胶传播风险，需加强预防和隔离处理。



新型冠状病毒如此可怕，我们应该如何预防呢？
我们可以将预防工作实施在以下三个地方。



家里



上班途中



学校和办公室

2. 在家里，我们如何防控？

(1)

自我防护 应该怎么做？

这些情况要洗手

- ✓ 咳嗽或打喷嚏后
- ✓ 护理患者后
- ✓ 准备食物前、中、后
- ✓ 用餐前
- ✓ 上厕所后
- ✓ 接触动物或处理动物的粪便后



增强卫生健康意识，适量运动，早睡早起，不熬夜，不断提高自身免疫力；

保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或者打喷嚏时用纸巾或手肘衣袖掩住口鼻，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于有盖的垃圾桶内。勤洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻口；

及时清理垃圾，定期清洗消毒家用垃圾桶；

家庭成员不共用洗漱用品和餐具；

避免接触野生动物或家畜家禽，禁食野味；

坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟；饭前饭后要洗手。

(2)

人多、空气不流通的地方是最容易感染病毒的。为了减少病毒的浓度，我们首先需要做的就是勤通风，保持室内的空气流动，减少病菌的聚集，这个是最简便的一种消毒方式。

室内卫生要经常打扫，最好采用湿式清扫，然后用含有有效氯500mg/L的含氯消毒剂进行定期消毒。消毒方法一般采用喷洒消毒或者擦拭消毒。进行喷洒消毒时，不要有人员在被消毒的居室内，需要等消毒1小时以后才能进入。消毒顺序由室内到室外，按照先上后下，先左后右的顺序进行。

如果人员不方便撤出居室，这个时候最好进行擦拭消毒，可以用墩布和抹布将居室的地板、墙面、桌面等进行擦拭消毒，30分钟后再用清水洗净的墩布和抹布擦拭，去除残留的消毒剂。

通风换气勤消毒



(3)

除此以外，在家里我们还应该知道什么？



家庭备置**体温计**，建议在家每日进行健康检测（最好早中晚各一次），常备**口罩、家用消毒用品**等物品。

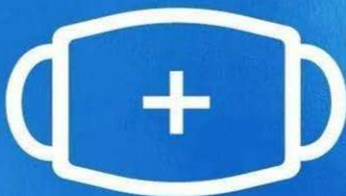
如若发现**发热、咳嗽、咽喉痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛**等可疑症状，应及时**报告社区相关管理人员**，做好防护后及时到**定点医院**就诊；

响应国家号召在家自我隔离期间，可以适当养一些**植物**或者购买一些感兴趣的**书籍**，条件允许的情况下可以利用一些**健康且内容充实的网站**进行学习从而提高自身涵养，放松心情。



3.在上班途中，我们如何防控？

口罩 # 见外



自测体温

超过37度2, 停止出行自行隔离
未见异常, 可以出发

出门准备

- ① 戴好口罩再出门!
上下班全程佩戴
- ② 备好纸巾/手套
用作按电梯或接触物品

尽量步行、骑车、开车上下班，避免乘坐公共交通。

如果坐公共交通，务必全程戴口罩；尽量避免接触车上物品并与其他乘客保持安全距离（有条件情况下1.5米）。如被人飞沫污染或喷溅，应立即更换口罩。

出门时，尽量避免乘坐电梯，避免前去人流密集的区域。

在公共交通里，
如被人飞沫污染
或喷溅，应立即
更换口罩



除此以外

我们在路上还应该这样做



接触公共卫生间的把手及按钮之后要**及时清洗双手**；

无论是在马路上或者是在车上，尽可能与周围其他人**保持距离**（条件允许时至少1.5米），避免近距离谈话；

妥善**保存**自己的乘车**票据**并尽可能记录所到过的地方，**配合**可能的相关密切接触者**调查**。



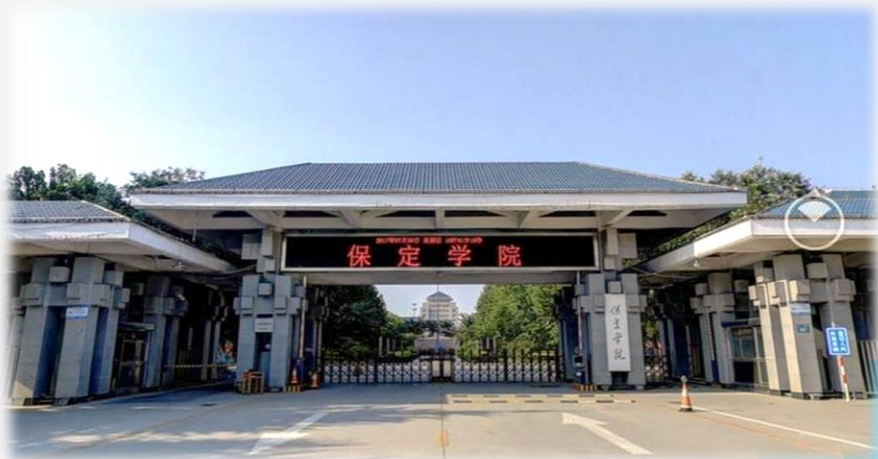
4.1 在学校，我们如何防控？

学校想要预防传染病，教师应同学生一起保持好学校内部的环境卫生，定期进行大扫除，清除传染病的污染源。

进入校门前自觉接受体温检测，体温正常进校门；若体温超过 37.2°C ，回家观察休息，必要时到医院就诊。

批阅学生作业，分发学生作业、游戏器材、资料及其他用品前后均需洗手，批阅及分发过程中，都需要佩戴口罩。

教师上课必须佩戴口罩，与学生保持安全距离；使用随身扩音器等设备，上课前后必须使用75%浓度的医用酒精擦拭。



除此外 我们还应该知道

食堂安全就餐 疫情期间如何防范新冠肺炎

分散或打包单独就餐

在疫情期间，建议不集中到单位食堂内就餐。若必须就餐，可采取轮流或者分散方式就餐。为了减少在集中场所的驻留时间，鼓励打包带回到各自办公地点（或住地）单独就餐。



错时就餐

避开就餐高峰期



凡进入校园的教师必须出示有效证件，同时佩戴口罩等个人防护用具，且均需按要求进行登记并接受体温检测，体温正常方可入内；

教师于就餐期间应采用分餐进食，尽量分散就餐，避免扎堆就餐；就餐前、就餐后注意洗手；

教室、图书馆、自习室作为校园人口密集区域，出入时必须全程佩戴口罩并尽量与他人保持合适距离。咳嗽打喷嚏时请用纸巾、手肘衣袖遮挡，防止飞沫传播；教师在疫情期间未经学校批准，禁止进入学校内活动。

4.2在办公室，我们如何防控？

除右侧图片内提示以外，我们还应该注意以下几点：

内办公室是相对封闭的一个空间，所以**定时通风**，保持办公室内的空气流动十分重要。

然后对于办公室内部的一些地方，一定要及时消毒，而且对于一些经常使用的地方一定要多消毒几次。此外对于像门把手，鼠标这样的经常会用手触碰的地方，一定要注意及时清理和做一些消毒措施，注意**提高自我防护措施**。

此外我们也要注意要**谨慎使用中央空调**，现在气温逐渐升高，能够不使用中央空调最好不要使用。

建议在工作之余，进行**适度的运动**，保证身体状况良好。

疫情期间，尽量**采取电子形式进行办公**，减少人员往来。

同一办公空间内有多人时，建议佩戴一次性使用医用口罩，保持适度距离（提倡保持1米以上距离）。

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、咳嗽用手捂之后、饭前便后，用洗手液（肥皂）流水洗手，或者使用速干手消毒剂；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼。

打喷嚏或咳嗽时用纸巾、手绢等遮捂口鼻，防止唾液飞溅，临时无纸巾、手绢时用手肘衣服遮住口鼻。使用后的纸巾应丢到垃圾桶。打喷嚏或咳嗽后应立即用流水清洗双手或免洗消毒液进行手消毒。

推广健康的生活方式，适当运动，避免久坐。

疫情流行期间，建议尽量通过网络采用远程视频、电话等方式召开会议。建议原则上不召开、延期或减少召开集中会议。



除了如何预防疫情以外，还为大家准备了一些防疫小知识。

预防新型冠状病毒感染的肺炎 七步洗手法



掌心相对
手指并拢
相互揉搓



手心对手背沿
指缝相互揉搓
双手交换进行



掌心相对
双手交叉沿指缝
相互揉搓



弯曲各手指关节
半握拳把指背放在
另一手掌心旋转揉搓
双手交换进行



一手握另一手
大拇指旋转揉搓
双手交换进行



弯曲各手指关节
把指尖合拢在另一
手掌心旋转揉搓
双手交换进行



螺旋式擦洗手腕
交替进行



检查口罩有效期及外包装



鼻夹侧朝上，一般深色面朝
外或褶皱朝下



上下拉开褶皱，使口罩
覆盖口、鼻、下颌



双手指尖向内触压



适当调整面罩，使口罩周边
充分贴合面部





打喷嚏 捂口鼻

防控疫情 我们在一起

@人民日报



打喷嚏后 慎揉眼

防控疫情 我们在一起

@人民日报



戴口罩 讲卫生

防控疫情 我们在一起

@人民日报



从我做起

防控新型冠状病毒感染



戴口罩 保护自己，对他人负责。

勤洗手 用流动的水和肥皂（液）洗手至少 15 秒。

不扎堆 不去人群密集的地方。

拒聚餐 不串门、不聚餐，平安过年。

常通风 适时通风，注意保暖。

吃熟食 生熟分开，食物彻底煮熟。

禁野味 不食用野生动物。

早就医 出现发热、乏力、干咳等症状，戴上口罩到医院就诊。

勿恐慌 不信谣、不传谣。通过正规渠道，关注疫情报道。

莫轻视 人群普遍易感，不要轻视。

相信国家，听党指挥；
热爱生活，共克时艰

众志成城
抗疫情！