



健康知识普及行动之  
新冠肺炎系列

# 新冠肺炎疫情常态化防控

健康教育手册之三

## 个人防护知识和技能



湖南省卫生健康委健康教育宣传中心

2021年元月

# 新冠肺炎疫情常态化防控

健康教育手册之三

个人防护知识和技能

湖南省卫生健康委健康教育宣传中心

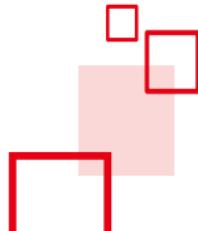
2021年元月



# 目 录

## CONTENTS

<b>01</b>	为预防呼吸道传染病，个人应养成哪些良好的卫生习惯？ .....	1
<b>02</b>	新冠肺炎疫情常态化防控情况下还需要戴口罩吗？ .....	2
<b>03</b>	普通公众应如何选戴口罩？ .....	4
<b>04</b>	佩戴口罩时，有哪些注意事项？ .....	6
<b>05</b>	口罩应如何保存和清洁？ .....	7
<b>06</b>	使用过的口罩如何处理？ .....	8
<b>07</b>	为什么洗手能够有效预防呼吸道传染病？ .....	9
<b>08</b>	应如何正确洗手？ .....	10
<b>09</b>	什么时候需要洗手？ .....	12
<b>10</b>	外出不方便洗手时怎么办？ .....	13



<b>11</b>	为什么要少去人员密集的公共场所？	14
<b>12</b>	室内为什么要经常开窗通风？	15
<b>13</b>	为什么要保持1米社交距离？	16
<b>14</b>	加工制作食物应注意哪些事项？	17
<b>15</b>	为什么不能捕猎、贩卖、购买、加工、食用野生动物？	18
<b>16</b>	常用的家庭消毒方式有哪些？	21
<b>17</b>	家庭使用消毒剂有哪些注意事项？	23
<b>18</b>	外出回到家应该如何做？	25
<b>19</b>	外出就医有哪些注意事项？	26
<b>20</b>	出现发热症状如何就诊？	28
<b>21</b>	居住小区出现新冠肺炎病例或无症状感染者怎么办？	29



## 1、为预防呼吸道传染病，个人应养成哪些良好的卫生习惯？

良好的卫生习惯和生活方式是预防传染病简单、经济、有效的方法。为预防呼吸道传染病，要把新冠肺炎疫情期间形成的良好卫生习惯继续坚持下去。做到勤洗手，常通风，不随地吐痰和擤鼻涕。咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘袖遮掩口鼻，鼻涕或痰液用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。不要用不干净的手触摸口、眼、鼻。保持居室清洁和周围环境整洁。与他人保持1米以上社交距离。随身携带口罩、消毒湿巾或免洗手消毒剂，必要时使用。推行分餐制，使用公勺公筷。注意饮食卫生，加工、储存食物做到生熟分开，煮熟煮透。不食用野生动物。





## 2、新冠肺炎疫情常态化防控情况下还需要戴口罩吗？

疫情防控进入常态化，大部分情况下人们可以摘掉口罩了，但有些特殊行业和场所仍然需要戴口罩。

戴口罩可以阻挡空气和飞沫中的细菌、病毒，是预防呼吸道传染病最重要的措施。在疫情防控常态化情况下，判断是否戴口罩主要根据以下几个标准：第一是所处地区的风险等级，如中、高风险地区要戴口罩；第

二是看所处的环境，如果处于人员密集、通风不良的场所，或者长时间停留在公共区域，则应佩戴口罩；第三，某些服务行业和特殊职业，如公共交通





工具的司机和乘务员，餐厅、超市、商场服务人员以及幼儿园教师、医生、养老院服务人员等，需要佩戴口罩；第四，出现咳嗽、咽痛、打喷嚏等呼吸道症状时，要戴口罩以防传染他人。另外，一些场所有特殊规定的，要遵从管理方要求佩戴口罩。

疫情防控常态化情况下，口罩应成为每个人不可或缺的日用品，建议平时随身携带备用口罩，在需要的情况下适时佩戴。





### 3、普通公众应如何选戴口罩？



佩戴口罩，是预防新冠肺炎、流感等呼吸道传染病的有效方法，既保护自己，又保护他人。公众应根据不同疫情风险等级和所处环境

选择适宜防护级别的口罩，不必过分追求高防护级别。做到科学选戴口罩，既达到防护效果，又避免资源浪费。

(1) 在居家、户外，无人员聚集、通风良好的情况下，可以不戴口罩。

(2) 处于人员密集场所，如办公、购物、餐厅、会议室、车间、乘坐厢式电梯、公共交通工具等，应随身备用一次性使用医



用口罩或医用外科口罩，在与其他人近距离接触（小于1米）时佩戴。

(3)有咳嗽或打喷嚏等症状者，佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

(4)与居家观察、出院患者共同生活的人员，佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。





#### 4、佩戴口罩时，有哪些注意事项？

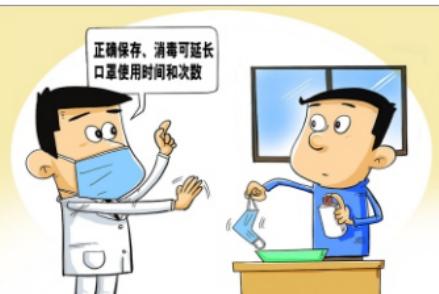
- (1) 戴口罩前、摘口罩后，均应做好手卫生。
- (2) 区分口罩正反面，不能两面戴。
- (3) 不与他人混用或共用口罩。
- (4) 捏紧鼻夹，使口罩与脸颊贴合，避免漏气。如佩戴口罩感觉胸闷、气短等不适时，应立即前往户外开放场所，摘除口罩。
- (5) 运动，尤其是剧烈运动时不应佩戴口罩。
- (6) 一次性使用医用口罩和医用外科口罩均为限次使用，应定期更换，不建议清洗或使用消毒剂、加热等方法进行消毒后使用。





## 5、口罩应如何保存和清洁？

需重复使用的口罩，使用后悬挂于清洁、干燥的通风处，或将其放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放，避免彼此接触，并标识口罩使用人员。



备用口罩建议存放在原包装袋内，如非独立包装可存放在一次性使用食品袋中，并确保其不变形。

口罩出现变湿、脏污或变形等情况后需及时更换。健康人使用后的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理即可。



## 6、使用过的口罩如何处理？

普通公众使用过的废弃口罩归为其他垃圾进行处理。医疗卫生机构、人员密集场所工作人员或其他可疑污染的废弃口罩，需单独存放，并按有害垃圾进行处理。





## 7、为什么洗手能够有效预防呼吸道传染病？

洗手是预防传染病最简便有效的措施之一。呼吸道传染病除了通过飞沫传播，也会经手接触传播。日常工作、生活中，人的手不断接触到被细菌、病毒污染的物品，如果不能及时正确洗手，手上的细菌、病毒可以通过手触摸口、眼、鼻进入人体。而用脏手触摸物体表面，一些细菌、病毒又可能通过接触传染给他人。通过洗手可以简单有效地切断这一途径，保持手的清洁卫生可以有效降低患呼吸道传染病的风险。





## 8、应如何正确洗手？

- (1)用流动水将双手淋湿。
- (2)取适量肥皂或洗手液均匀涂抹双手。
- (3)按照“六步洗手法”认真搓洗双手至少20秒：
  - 第一步，洗手掌。手心相对，手指并拢相互搓揉。
  - 第二步，洗手背。手心对手背，手指交叉，沿指缝相互搓揉。双手交换进行。
  - 第三步，洗指缝。手心相对，手指交叉，相互搓揉。
  - 第四步，洗指背。一手弯曲呈空拳，放另一手的手心，旋转搓揉。双手交换进行。
  - 第五步，洗拇指。一手握住另一只手的



大拇指，旋转搓揉。双手交换进行。

第六步，洗指尖。一手五指指尖并拢，放在另一只手的手心，旋转搓揉。双手交换进行。

(4) 用流动水将双手冲洗干净。

(5) 捧起一些水，冲淋水龙头后，再关闭水龙头（如果是感应式水龙头不用做此步骤）。

(6) 用清洁毛巾或纸巾擦干双手，也可用吹干机吹干。



1：掌心对掌心搓擦。



2：掌心对手背搓擦。



3：手指交错搓擦。



4：两手互握搓指背。



5：拇指在掌中转搓擦。



6：指尖在掌心搓擦。



## 9、什么时候需要洗手？



为了避免疾病经手传播，应注意正确洗手，洗手频率根据具体情况而定。以下情况应及时洗手：外出归来，戴口罩前及摘口罩后，接触过泪液、鼻涕、痰液和唾液后，咳嗽打喷嚏用手遮挡后，护理患者后，准备食物前，用餐前，上厕所前后，接触公共设施或物品后（如扶手、门柄、电梯按钮、钱币、快递等），抱孩子、喂孩子食物前，处理婴儿粪便后，接触动物或处理动物粪便后。



## 10、外出不方便洗手时 怎么办？

外出不方便洗手时，可选用含75%酒精的手消毒剂进行手部清洁，将消毒剂涂抹双手，持续揉搓15秒。特殊情况下，也可使用含氯或过氧化氢手消毒剂。应足量使用，要让手心、手背、指缝、手腕等处充分湿润，两手相互摩擦足够长的时间，等消毒剂差不多蒸发之后再停止。

对公众而言，不建议以免洗的手部消毒剂作为常规的手部清洁手段，只是在户外等没有条件用水和肥皂洗手的时候使用。





## 11、为什么要少去人员密集的公共场所？

公共场所人员多，流动量大，感染风险未知，且人与人之间难以保持1米距离，一旦有病毒感染者，在没有有效防护的情况下，很容易造成人与人之间的传播，空气流动性差的公共场所病毒传播的风险更大。



## 12、室内为什么要经常开窗通风？

室内环境密闭，容易造成病菌滋生繁殖，增加人体感染疾病的风险。勤开窗通风可有效减少室内致病微生物和其他污染物的含量，此外，阳光中的紫外线还有杀菌作用。每天早、中、晚均应开窗通风，每次通风时间不短于15分钟。寒冷季节开窗通风要注意保暖，不要对着窗口直吹，避免受凉。





### 13、为什么要保持1米社交距离？

呼吸道传染病大多通过飞沫近距离传播，因此，为了预防呼吸道传染病，日常工作、生活中人与人的社交距离应保持在1米以上，即为社交安全距离。保持社交安全距离不仅能降低新冠肺炎等呼吸道传染病传播的风险，也是文明礼仪的体现。





## 14、加工制作食物应注意哪些事项？

在加工、运输、储藏等过程中，食品表面或外包装上可能被细菌、病毒污染，因此在日常制作食物的过程中应注意以下事项。

**(1)注意手卫生。**接触生的肉、禽、水产品等生鲜食材后要及时洗手。

**(2)生熟分开。**生熟食品分开加工和存放，尤其在处理生肉、生水产品等食品时应格外小心，避免交叉污染。

**(3)煮熟煮透。**加工肉、水产品等食物时要煮熟、烧透。尽量不吃生的水产品。

**(4)分类储存。**生的肉、水产品等在放入冷冻层之前最好先分割成小块，单独包装，包装袋要完整无破损，生、熟食物分层存放。





## 15、为什么不能捕猎、 贩卖、购买、加工、食 用野生动物？

野生动物指所有非经人工饲养而生活于自然环境下的各种动物。近年来，新发传染病不断出现，严重威胁着人类健康，且很多都与野生动物有关。许多野生动物带有多种病毒，如果人类与之接触，就有可能将病毒传播给人类。如艾滋病病毒、莱姆病伯氏疏螺旋体、埃博拉病毒、亨德拉病毒、尼巴病毒、猴痘病毒、SARS病毒、MERS病毒以及新冠病毒等，都是通过与野生动物的接触传播到人类。

为了全面禁止和惩治非法野生动物交易行为，革除滥食野生动物的陋习，维护生物安全和生态安全，有效防范重大公共卫生风险，切实保障人民群众生命健康安全，加强



生态文明建设，促进人与自然和谐共生，2020年2月24日，第

十三届全国人民代表大会常务委员会第十六次会议通过《全国人民代表大会常务委员会关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定》，内容包括：严格禁止猎捕、交易、运输、食用野生动物，如有违反，在现行法律规定基础上加重处罚。全面禁止食用国家保护的“有重要生态、科学、社会价值的陆生野生动物”以及其他陆生野生动物，包括人工繁育、人工饲养的陆生野生动物。全面禁止以食用为目的猎捕、交易、运输在野外环境自然生长繁殖的陆生野生动物。因科研、药用、展示等特殊情况，需要



对野生动物进行非食用性利用的，应当按照国家有关规定实行严格审批和检疫检验。各级人民政府和人民团体、社会组织、学校、新闻媒体等都应当积极开展生态环境保护和公共卫生安全的宣传教育和引导，全社会成员要自觉增强生态保护和公共卫生安全意识，移风易俗，革除滥食野生动物陋习，养成科学、健康、文明的生活方式。



## 16、常用的家庭消毒方式有哪些？

在家庭中，要做好日常清洁工作，保持居家环境整洁卫生，经常开窗通风。门把手、电话机、手机、电视遥控器、桌面、地面等家人经常接触的公共物品表面，要经常用干净的湿毛巾擦拭或清洗，一般不需要消毒。必要时（如家中有身体状况不明客人来访等）进行消毒，主要的方式有煮沸消毒和化学消毒。

煮沸消毒主要用于对餐具、水杯的消毒，先将物品洗净，再放入沸水中煮（蒸）10分钟。

化学消毒是指用化学消毒剂作用于物体表面，达到消毒的目的。家庭一般选用含氯消毒剂（如“84”消毒液）和含醇消毒剂



（如75%酒精）进行擦拭消毒，作用30分钟后再用清水擦拭干净。

含氯消毒剂适用于物体表面、餐具等的消毒，对金属有腐蚀作用，对织物有漂白、褪色作用。含醇消毒剂乙醇含量为70%~80%，主要用于手和皮肤消毒，也可用于小物体表面的消毒。





## 17、家庭使用消毒剂有哪些注意事项？

消毒剂是用于杀灭传播媒介上的微生物使其达到消毒或灭菌要求的制剂。家庭常用的消毒剂主要是含醇消毒剂（如75%酒精）和含氯消毒剂（如“84”消毒液），使用消毒剂应注意以下事项。

- (1) 严格按照产品说明书规定的使用方法、剂量、浓度使用。
- (2) 消毒剂应存放在阴凉干燥处，并远离火源。
- (3) 消毒剂应存放在儿童接触不到的地方。
- (4) 不要使用饮料瓶等盛放消毒剂，防止儿童或不明情况者误服。
- (5) 严禁不同种类的消毒剂同时使用或



混合使用。

(6) 酒精只适用于物体表面擦拭或喷洒消毒，不适用于大面积喷洒，不能用于空气消毒，以免引起火灾。

(7) 使用酒精时应远离高温物体和明火，不要吸烟。

(8) 含氯消毒剂要用冷水稀释，现配现用，且不能与酸性物质混合。

(9) 含氯消毒剂有腐蚀性，不能直接接触皮肤，使用时应戴橡胶手套。





## 18、外出回到家应该如何做？



外出回到家后，有条件的建议将鞋子、外衣等挂在通风处。妥善存放好口罩。应先用肥皂（或洗手液）和流动水清洗双手。手机、钥匙等经常触摸的物品，应定期用消毒湿巾或手消毒液擦拭。



## 19、外出就医有哪些注意事项？



- (1) 遵守“小病在社区，大病到医院”的分级就诊原则，选择就近就医。
- (2) 提前网上或电话预约挂号，了解就诊流程，熟悉医院科室布局，减少在医院停留的时间。

- (3) 乘坐公共交通工具和就医期间全程佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。
- (4) 就医过程中尽量避免直接触摸门把手、挂号机、取款机等物体表面，触摸后应



及时洗手或用速干手消毒剂揉搓双手。

(5) 候诊和排队时，与他人保持1米以上距离；尽量选择楼梯步行，若乘坐轿厢电梯，应分散乘梯，避免同梯人过多。

(6) 尽量选择扫码支付等非接触方式付费。

(7) 注意个人卫生，保持手卫生，避免用不清洁的手触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮掩口鼻。

(8) 就医返家后，立即正确洗手。





## 20、出现发热症状如何就诊？

发热患者就诊时，除遵守外出就医要求外，还应全程佩戴医用外科口罩到发热门诊就诊，尽量避免乘坐公共交通工具。陪同人员也要注意做好防护。

就医时，应如实讲述患病和既往就医情况，尤其是应告知医生近期旅行和居住史、与可疑人员的接触史等。若被诊断为新冠肺炎疑似病例或确诊病例，应积极配合医院进行相关检查及隔离治疗。





## 21、居住小区出现新冠肺炎病例或无症状感染者怎么办？

如果居住的小区出现新冠肺炎确诊病例、疑似病例或无症状感染者，在这些人被诊治的同时，相关机构会按要求对他们的密切接触者进行隔离医学观察。当地疾病预防控制机构会到病例或无症状感染者家中进行消毒，公共区域也会由疾病预防控制机构指导物业进行清洁消毒。所以作为小区居民，无需过度恐慌。除继续做好外出戴口罩、勤洗手、常通风等日常防护外，还应注意以下事项：

**(1)配合社区疫情防控工作：**配合疾病预防控制机构或社区开展流行病学调查、疫情排查等工作，服从社区统一管理。

**(2)减少外出活动：**尽可能减少外出，如必须外出，一定要做好个人防护，并与他



人保持1米以上的距离，尽量减少在外滞留时间。

**(3)乘坐电梯做好防护：**尽量选择人少的时候乘坐电梯，避免拥挤，乘坐电梯佩戴口罩，注意和他人保持距离，尽量不要用手直接接触碰电梯按钮。

**(4)关注家人健康状况：**若自己或家人出现发热、呼吸道症状、畏寒、乏力、腹泻、结膜充血等症状，应第一时间报告村（居）委会或医疗卫生机构，配合做好相关的诊治。



**(5)不信谣、不传谣：**及时关注卫生健康部门等官方权威渠道发布的疫情信息，理性对待疫情，不制造、不听信、不传播不实言论。

