

## 新冠肺炎疫情防控日常防护小知识

### 一、新冠病毒传播方式

目前新冠病毒的传播方式主要分为三种,即飞沫传播、气溶胶传播、粪口传播。新冠病毒主要经空气中飞沫传播,通过呼吸道进入人体,导致人体感染,经呼吸道途径感染的病毒传播速度是最快的,疏于防护不经意间就容易大范围感染。另外,其他途径的传播方式也应引起重视,如经手抠鼻孔、揉眼睛、抹嘴巴等间接呼吸道、眼结膜、消化道传播等。

### 二、防护措施

不管是飞沫传播、气溶胶传播、空气传播都属于经呼吸道传播,防范的方法也一样:疫情流行期间,不要到人员密集的地方去,室内常通风。另外,只要我们戴好、戴对了口罩就能有效避免经呼吸道感染。

除了有效佩戴口罩预防呼吸系统的感染和传播外,防护最有效的方法是注意手卫生,不仅饭前便后要洗手,去过公共

场所、触摸过公共用品后也要洗手。

**三、返工复工期间如何做好疫情防护**  
疫情对抗胜利在望,许多人即将返回工作岗位,在防控新冠肺炎疫情的关键时期,上班人员应该如何做好个人防护?

下面介绍几点防护知识:

#### 1、上下班途中做好个人防护

正确佩戴口罩。尽量不乘坐公共交通工具,建议步行、骑行或乘坐私家车上班。如必须乘坐公共交通工具时,务必全程佩戴口罩,途中尽量避免用手触摸车上物品。下班回到家中摘掉口罩后首先洗手消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。所穿衣物在60℃热水中浸泡30分钟,或使用含氯消毒液浸泡15分钟,羽绒服等难以清洗的外衣挂在通风处15分钟。居室保持通风和卫生清洁。

#### 2、少开会、少集中

会议尽可能以视频的形式召开。必需

集中召开的会议,参会人员须佩戴口罩,进入会议室前进行体温的测量,并进行洗手消毒。会议场所原则上不使用新风系统,中央空调应关闭回风系统,或使用分体空调。会场座位保持足够间隔,建议1米以上。尽量缩短会议时间,会议场地尽可能开窗通风。

#### 3、单独用餐不聚餐

有必要单位可以采取延长用餐时间,分时段分部门进行错峰用餐,尽量可以一人一餐桌的形式,用餐人员避免面对面就餐、扎堆就餐,避免就餐说话。餐厅每日至少消毒1次,餐具用品须高温消毒。

#### 4、少乘坐电梯

电梯属于密闭空间,有利于细菌及病毒的传播,目前新冠的传播途径已经明确,呼吸道飞沫、接触传播及气溶胶传播,所以在电梯内,三种危险因素都存在,建议大家减少乘坐电梯,多走楼梯,在防护自己的同

时增加日常运动,增加自身抵抗力。如必须乘坐电梯,应佩戴口罩,减少非必要的触摸按键或电梯门,如有触摸需严格按照要求洗手。

#### 5、勤洗手

正确洗手是预防新冠肺炎最有效措施之一。国家疾病预防控制中心、世界卫生组织等权威机构均推荐用肥皂和流动水充分洗手。最好采用卫生系统的规范七步洗手法进行。其实非常简单,在我们的工作中,对七步洗手法有一个简单好记的口诀,“内外夹攻大立丸(腕)”。哪些时刻需要洗手?到单位第一时间洗手;传递文件前后,咳嗽或打喷嚏后,吃东西前,上厕所后,到过电梯间、饭堂、外出回来后,要接触自己面部特别是鼻孔与眼睛前,在制备食品之前、期间和之后。

涇县信息中心 宣

