



南京邮电大学
Nanjing University of Posts and Telecommunications

新冠肺炎疫情防控健康教育手册

宣传部、信息中心 编

二〇二二年一月

为做好疫情防控健康教育工作，普及防控知识，提高师生防控意识和能力，促进广大师生养成并保持良好的卫生习惯和文明健康的生活方式，在国家卫生健康委、中国健康教育中心、江苏省疾病预防控制中心等疫情防控教育知识基础上编写了本手册。

随着疫情形势的变化，一些信息和措施可能会进一步更新，请各位师生及时关注权威机构发布的相关信息，我们也会适时更新。

目录

第一章 新冠肺炎防控基本知识	1
1. 新冠肺炎对健康有哪些危害	1
2. 新冠肺炎的主要症状和表现是什么	1
3. 新冠肺炎的传播途径有哪些	1
4. 什么是无症状感染者	2
5. 新冠肺炎的潜伏期是多久	2
第二章 新冠病毒变异毒株德尔塔	3
6. 德尔塔毒株有何特点	3
7. 国产新冠疫苗对德尔塔毒株同样有效	3
8. 公众如何防范德尔塔病毒	3
第三章 新冠病毒变异毒株奥密克戎	4
9. 奥密克戎变异株的发现和流行情况	4
10. 奥密克戎有什么特点	4
11. 奥密克戎有哪些症状	5
12. 现有疫苗对预防奥密克戎变异株感染的效果	5
13. 奥密克戎变异株对现有核酸检测试剂的影响	5
14. 有关国家和地区采取的措施	5
15. 我国的应对措施	6
16. 世界卫生组织应对奥密克戎变异株的建议	6
17. 如何防范奥密克戎变异株	6
18. 面对奥密克戎变异株，在日常生活工作中的注意事项	7
第四章 新冠疫苗加强免疫接种相关问答	7
19. 为什么要开展新冠疫苗加强免疫接种	7
20. 现阶段可用于实施加强免疫接种的疫苗有哪些	8
21. 目前，实施新冠疫苗加强免疫的人群年龄范围是如何规定的	8
22. 目前加强免疫接种的目标人群有哪些	8
23. 新冠疫苗加强免疫接种与全程免疫间隔多久	8
24. 如何确定加强免疫接种新冠疫苗的类型	9
25. 新冠疫苗加强免疫接种是否收费	9
26. 新冠疫苗加强免疫的注意事项有哪些	9

27. 流感等疫苗能和新冠疫苗加强针同时接种吗	10
第五章 核酸检测基本知识	10
28. 什么是“混采”	10
29. 为何重复进行核酸检测	10
30. 从排队采样到结果查询, 核酸检测有哪些程序	11
31. 核酸检测注意事项有哪些	12
第六章 中高风险地区居民注意事项	13
32. 全力配合	13
33. 避免聚集	13
34. 保持良好的个人卫生习惯	13
35. 做好健康监测	14
36. 保持良好心态	14
第七章 重点场所重点人群新冠肺炎疫情常态化防控防护指南	14
37. 学校	14
38. 学生	16
39. 教师	17
第八章 个人防护知识和技能	18
40. 个人应养成哪些良好的卫生习惯	18
41. 为什么要坚持戴口罩	18
42. 佩戴口罩时, 有哪些注意事项	19
43. 为什么洗手能够有效预防呼吸道传染病	20
44. 应如何正确洗手	20
45. 外出不方便洗手时怎么办	21
46. 室内为什么要经常开窗通风	22
47. 为什么要保持 1 米社交距离	22
48. 常用的家庭消毒方式有哪些	22
49. 家庭使用消毒剂有哪些注意事项	23
50. 外出回到家应该如何做	24
51. 外出就医有哪些注意事项	24
52. 出现发热症状如何就诊	25
53. 居住小区出现新冠肺炎病例或无症状感染者怎么办	25
54. 个人在传染病疫情防控中有哪些责任和义务	26

第九章 不同场景下个人防护要点	27
55. 前往公共场所应如何做好自我防护	27
56. 到超市、商场购物有哪些注意事项	28
57. 到农贸（集贸）市场购物有哪些注意事项	28
58. 外出就餐有哪些注意事项	29
59. 乘坐公共交通工具有哪些注意事项	30
60. 乘坐出租车（网约车）应如何做好防护	30
61. 工作场所如何做好防护	31
62. 召开会议有哪些注意事项	31
63. 在单位食堂就餐有哪些注意事项	31
64. 学生上学应遵守哪些防护要求	32
第十章 健康生活方式	32
65. 如何保持健康的生活方式	32
66. 为什么要推广分餐制、使用公勺公筷	33
67. 在家庭中如何实施分餐制和使用公勺公筷	33
68. 怎样做到合理膳食	34
69. 怎样做到科学锻炼	34
70. 如何保持心理健康	35

第一章 新冠肺炎防控基本知识

1. 新冠肺炎对健康有哪些危害

新冠肺炎是由新冠病毒感染引起，以发热、干咳、乏力为主要表现，重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和（或）低氧血症，严重者可快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒、出凝血功能障碍及多器官功能衰竭等，极少数患者还可有中枢神经系统受累及肢端缺血性坏死等表现。

新冠病毒是一种全新的病毒，目前对其研究和认识还在不断深入，可以确定的是新冠病毒的传染性比流感强，容易造成人际传播，由于人群对它普遍缺乏免疫力，在人群密集场所极易暴发流行。此外，新冠肺炎的流行没有明显的季节性，只要防控措施落实不到位，随时存在流行的风险。

2. 新冠肺炎的主要症状和表现是什么

新冠肺炎患者以发热、干咳、乏力为主要表现。部分患者以嗅觉、味觉减退或丧失等为首发症状，少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状。

3. 新冠肺炎的传播途径有哪些

经呼吸道飞沫和密切接触传播是新冠肺炎的主要传播途径，接触受到病毒污染的物品也可造成感染。

在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播的可能。

由于在粪便、尿液中可分离到新冠病毒，应注意其对环境污染造成接触传播或气溶胶传播的可能。

4. 什么是无症状感染者

新冠病毒无症状感染者是指无相关临床表现，如发热、咳嗽、咽痛等可自我感知或可临床识别的症状与体征，但核酸检测阳性的人。无症状感染者多在聚集性疫情调查、重点人群筛查和检测等过程中发现。无症状感染者通常有两种情形：一种经 14 天的隔离医学观察，均无任何可自我感知或可临床识别的症状与体征；另一种是处于潜伏期的“无症状感染”状态。无症状感染者具有传染性，存在着传播风险。

对于无症状感染者，需要集中医学观察 14 天，期间如出现新冠肺炎相关临床症状和体征者转为确诊病例。集中医学观察满 14 天且连续两次标本核酸检测呈阴性者可解除集中医学观察，核酸检测仍为阳性且无临床症状者需继续集中医学观察。对解除集中医学观察的无症状感染者，还需继续进行 14 天的医学观察、随访，解除集中医学观察后第 2 周和第 4 周需要到定点医院随访复诊，及时掌握健康状况。

5. 新冠肺炎的潜伏期是多长

新冠肺炎潜伏期为 1~14 天，多为 3~7 天。新冠肺炎患者和无症状感染者在潜伏期即具有传染性。因此，与新冠肺

炎患者、疑似患者、无症状感染者发生无有效防护的接触后均需隔离观察 14 天。

第二章 新冠病毒变异毒株德尔塔

6. 德尔塔毒株有何特点

德尔塔目前已成为全球疫情流行的最主要的毒株，根据此前相关疫情看，在临床表现上有几方面新特点：病毒传播力强、更加适应人体、复制快、体内载量高，病人转阴速度慢、治疗时间长等。

7. 国产新冠疫苗对德尔塔毒株同样有效

针对德尔塔毒株，疫苗仍有保护作用。根据前期研究，确诊病例中没有接种过疫苗的人群，转为重症或者发生重症的比例，显著高于接种过疫苗的人。相比未接种疫苗的病例，接种疫苗的病例从确诊到产生抗体的时间短，CT 值高、住院时间短。中国的全病毒灭活疫苗对感染、肺炎和重症的保护率都是有效的，公众可放心注射国产疫苗，对德尔塔变异株都有效，呼吁未接种人群尽快接种疫苗。

8. 公众如何防范德尔塔病毒

要及时全程接种新冠疫苗，降低感染风险；在公共交通工具、两站一码头等公共场所要严格佩戴口罩，做好手卫生；在接触公共场所门把手、水龙头、电梯按钮等设施后及时清

洁和消毒双手，比如可以选 75%酒精消毒等；减少扎堆，公共场所与他人保持 1 米以上距离，避免人群聚集；在公共场所打喷嚏等及时用纸巾或手肘遮挡口鼻；减少使用公共餐具，坚持分餐制；一旦出现发热、乏力、干咳或者有嗅觉、味觉的减退等症状，一定要去就近的发热门诊就诊，避免乘坐公共交通工具，及时开展核酸检测，排除新冠感染。

第三章 新冠病毒变异毒株奥密克戎

9. 奥密克戎变异株的发现和流行情况

2021 年 11 月 9 日，南非首次从病例样本中检测到一种新冠病毒变异株。11 月 26 日，世界卫生组织将其命名为 Omicron（奥密克戎）变异株。全球新冠病毒数据库 GISAID 显示，截至 2022 年 1 月 17 日，118 个国家提交了奥密克戎病毒基因组序列 374314 条。目前，奥密克戎变异株已成为全球优势流行株。

奥密克戎变异株最早于 2021 年 11 月 27 日输入我国香港，12 月 9 日首次输入我国内地。

10. 奥密克戎有什么特点

(1) 在新冠病毒刺突蛋白上携带 32 中不同变异，而德尔塔毒株的刺突蛋白突变为 16 处。

(2) 传染性很强，传播速度快。国外一些数据显示，传播的代际的天数可以短到 2-3 天就是一代，传播力是德尔

塔变异株的 5 倍之强。

(3) 传播隐匿性非常强，症状不明显，更容易多点散发或集中暴发。

11. 奥密克戎有哪些症状

头痛、流鼻涕、疲劳、打喷嚏、喉咙痛……

12. 现有疫苗对预防奥密克戎变异株感染的效果

目前已有的研究结果显示，奥密克戎变异株对现有疫苗并未完全出现免疫逃逸；现有疫苗对奥密克戎变异株仍有一定的保护效果，但对其预防感染的能力有所下降；未发现奥密克戎变异株引起重症率和死亡率的上升，针对奥密克戎变异株，现有疫苗预防重症和死亡仍有效果。

13. 奥密克戎变异株对现有核酸检测试剂的影响

对奥密克戎变异株的基因组分析显示，其突变位点不位于我国第八版《新型冠状病毒肺炎防控方案》公布的核酸检测试剂引物和探针靶标区域，不影响我国主流核酸检测试剂的敏感性和特异性。

14. 有关国家和地区采取的措施

鉴于奥密克戎变异株在全球的快速流行趋势，近期美国、英国、俄罗斯和欧盟等均建议民众加强日常卫生防护（洗手、戴口罩和安全社交距离），卫生部门加强疾病监测、疫苗接

种，尤其是为一线医护人员注射新冠病毒疫苗加强针。

15. 我国的应对措施

我国“外防输入，内防反弹”总策略和“动态清零”总方针，对奥密克戎变异株仍然有效。中国疾控中心已针对奥密克戎变异株建立了特异性核酸检测方法，并持续针对可能的输入病例及关联的本土病例开展病毒基因组监测，有利于及时发现可能输入或关联本土的奥密克戎变异株。

16. 世界卫生组织应对奥密克戎变异株的建议

世界卫生组织建议各国加强新冠肺炎病毒的监测、报告与研究，采取有效的公共卫生措施阻断病毒传播。建议个人在公共场所至少保持 1 米距离、佩戴口罩、开窗通风、保持手清洁、对着肘部或纸巾咳嗽或打喷嚏、接种疫苗等，同时避免去通风不良或拥挤的地方。目前，所有变异株都可能导致重症或死亡。因此，预防病毒传播始终是关键，新冠病毒疫苗对减少重症和死亡仍然有效。

17. 如何防范奥密克戎变异株

(1) 保持良好的个人卫生习惯，注意手卫生、科学戴口罩、常通风、少聚集、注意保持“一米线”、咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘袖遮挡。

(2) 全程接种疫苗，接种新冠病毒疫苗是预防新冠肺炎最有效的方法，特别是对于减少重症和死亡意义重大。

(3) 提高自身免疫力，合理膳食、适量运动、充足睡眠。

(4) 收取快递时，减少与快递外包装直接接触，购买来自国外的冷链食品和国外邮包应妥善处理。

18. 面对奥密克戎变异株，在日常生活工作中的注意事项

(1) 戴口罩仍然是阻断病毒传播的有效方式，对于奥密克戎变异株同样适用。即使在完成全程疫苗接种和接种加强针的情况下，也同样需要在室内公共场所、公共交通工具等场所佩戴口罩。此外，还要勤洗手和做好室内通风。

(2) 做好个人健康监测。在有疑似新冠肺炎症状，例如发热、咳嗽、呼吸短促等症状出现时，及时监测体温，主动就诊。

(3) 减少非必要出行。密切关注疫情动态，不前往中高风险地区，旅途中加强个人防护，降低感染奥密克戎变异株的风险。

第四章 新冠疫苗加强免疫接种相关问答

19. 为什么要开展新冠疫苗加强免疫接种

预防新冠肺炎最好的办法是接种疫苗。从国内外研究结果来看，完成新冠疫苗全程接种，在预防重症、降低死亡率等方面效果显著。但接种疫苗一段时间后，疫苗对部分人员的保护效果可能会减弱，适时进行加强免疫接种可以使已经

逐步减少的中和抗体快速增长或反弹，从而产生更好的保护效果。

20. 现阶段可用于实施加强免疫接种的疫苗有哪些

根据新冠病毒疫苗研发进展和有关部门研究论证情况，当前可用于实施加强免疫接种的疫苗有国药中生北京公司、北京科兴公司、国药中生武汉公司的灭活疫苗和天津康希诺公司的腺病毒载体疫苗。

21. 目前，实施新冠疫苗加强免疫的人群年龄范围是如何规定的

根据疫情防控需要，在全程接种上述疫苗满6个月的18岁及以上人群中实施加强免疫接种。

22. 目前加强免疫接种的目标人群有哪些

目前，优先在新冠病毒感染高风险人群和保障社会基本运行的关键岗位人员及老年人群中开展加强免疫。对其他符合条件且有接种需要的人群，也可以根据需求进行加强免疫接种。

23. 新冠疫苗加强免疫接种与全程免疫间隔多久

现阶段加强免疫接种在完成接种6个月后实施。即在新冠病毒灭活疫苗第2针接种后一般要求间隔6个月，才能再进行加强免疫剂次的接种。腺病毒载体疫苗接种后6个月进

行加强免疫。

24. 如何确定加强免疫接种新冠疫苗的类型

现阶段，使用已接种过的原疫苗进行加强免疫。其中，使用同一种新冠病毒灭活疫苗完成两剂次接种的人群，原则上使用原灭活疫苗进行 1 剂次加强免疫；使用不同灭活疫苗完成两剂次接种的人群，原则上优先使用与第 2 剂次灭活疫苗相同的疫苗进行 1 剂次加强免疫，如遇第 2 剂次相同疫苗无法继续供应等情况，可使用与第 1 剂次灭活疫苗相同的疫苗进行 1 剂次加强免疫；使用腺病毒载体疫苗接种的人群，使用原疫苗进行加强免疫。

25. 新冠疫苗加强免疫接种是否收费

新冠疫苗加强免疫接种仍按照居民免费接种政策实施，不需要个人支付任何费用

26. 新冠疫苗加强免疫的注意事项有哪些

接种前，根据前期接种凭证，确认自己是否已全程接种，并且完成全程接种 6 个月以上。在接种时需携带身份证件、接种凭证等，并根据本地防控要求，做好个人防护，配合现场预防接种工作人员询问；既往所患疾病以及近期是否用药都应告知医师。

接种后，按规定留观 30 分钟；保持接种局部皮肤的清洁，避免用手搔抓接种部位。

27. 流感等疫苗能和新冠疫苗加强针同时接种吗

根据《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》的建议,其他疫苗与新冠病毒疫苗的接种间隔应大于 14 天。

第五章 核酸检测基本知识

28. 什么是“混采”

“混采”是相对于“单采”而言的,是将 5 个人或者 10 个人的采集拭子放在一个采集管中,检测结果为阴性时,代表这些人都是安全的。如果出现阳性,则会立即对这个“混采”管的 5 个或 10 个受试者暂时单独隔离,并重新采集单管拭子进行复核,来确定谁是阳性。“混采”最显著的作用就是能在最短时间内找出最大范围内的阳性感染者。

29. 为何重复进行核酸检测

因为新冠病毒的特点是具有有一定的潜伏期和隐匿性,第一次核酸检测的时候,如果体内病毒浓度不够,低于检测限,就可能检测不到;还有就是可能不同的人采样的手法不同,未能采集到合适的部位,可能造成漏检;最后就是可能有少部分感染者存在间隙排毒现象,采样时机如果不对,就有可能造成漏检。因此,为了更精准地检测出病原,更精准地实施防控,尽早发现感染人群,切断病毒传播链条,及时开展重复检测是很有必要的。

30. 从排队采样到结果查询，核酸检测有哪些程序

(1) **标本采集。**首先是正确地采集标本，如果咽拭子采集不正确很可能会造成假阴性。采集完的标本要迅速放入样本保存管中，保存管内保存液同时还具有灭活病毒的作用。

(2) **标本转运。**核酸检测是极其灵敏且精密的实验，针对传染病病原的核酸检测需要在相应等级的生物安全实验室中进行，以防实验过程中发生病原感染等情况。

(3) **标本签收及录入。**标本在严密包装下被护送到实验室后，再人工录入信息系统。这个步骤需要一个一个拆包装（双层密封包装），全手工进行条码录入，在海量标本的情况下，需要确保零错误率。

(4) **提取核酸。**标本到了实验室并不能直接用于检测，还需要对标本进行前处理灭活处理。经过灭活处理后，病毒基本就失去了感染力。技术人员需要将海量标本一个个拧开盖子，一个个用加样枪吸取标本进行核酸提取，才能进行扩增。

(5) **配制试剂。**完全零污染，严格精确操作，多少份标本就需要配置多少份试剂，需要多少份 EP 试管，全手工分装，还要做好保护，不能污染。

(6) **加样。**提取好的核酸只需要加入 5 μ L 进入试剂体系进行扩增，5 μ L 什么概念？一滴水的十分之一（大概 20 滴水是 1mL），用极小的枪头也只能看到头上那一点，操作过程要求快稳准！

(7) **设置上机。**上机检测仪器一旦启动扩增程序是不

能停下来中途添加新的标本，必须要等这一批的结果扩增完成后，才能进行下一批标本扩增。

除上述之外，在进行每一次检测时，还需要加入相应的各种阴性对照，阳性对照，质控，生理盐水对照用以监测此次实验全过程的质量，确保检测结果的可靠及准确。毕竟实验过程太多步骤，存在太多潜在的干扰因素了，所以就需要每批次都要采取这样的措施来确保检测质量。结果出来后，需要审核结果、核对标本信息、结果发放、数据传输，等等。

31. 核酸检测注意事项有哪些

(1) 核酸检测不需要空腹，检测前 2 小时尽量避免进食，以免引起呕吐。

(2) 采样前 30 分钟不应吸烟、喝酒、咀嚼口香糖，以免产生假阴性结果。

(3) 采样前半小时到一小时，不要大量饮水，可能会一定程度上影响检测结果。

(4) 不要把个人物品（手机、钥匙等）放在采样台，或者和医务人员有所接触，防止个人或其他人员有不适反应，会有一些飞沫喷溅、呕吐物污染个人物品。

(5) 进行核酸检测需要采取咽拭子，在取样过程中可能会感到不适，如果想要打喷嚏、咳嗽或者呕吐，尽量不要对着医护人员或者其他人员，对着地面或者准备好的纸巾都可以。

(6) 近期天气较为炎热，排队进行核酸检测时，要注

意防暑，按规定正确佩戴口罩，与他人保持安全人际距离，避免交谈，减少飞沫传播风险。

(7) 如果发现检测结果为阳性，卫生健康部门会第一时间通知到个人。未收到检测结果即为阴性，大家不必过度担心。

第六章 中高风险地区居民注意事项

32. 全力配合

要严格遵守当地疫情防控规定，服从管理，积极配合落实流行病学调查、核酸检测、居家隔离观察等措施，及时排除感染可能，自己放心，也保护他人。

33. 避免聚集

最好待在家中，不串门、不聚集、不聚餐、不扎堆。确实需要出门时，要科学做好个人防护，但也不要过度，如戴N95口罩、穿防护服等，天气炎热可能引发中暑。还有过度消毒（比如用消毒剂喷全身）也没有必要。

34. 保持良好的个人卫生习惯

做好手卫生，科学佩戴口罩，居室要常开窗通风，做好日常清洁，注意个人卫生，保证营养充足。三伏天不能贪凉，空调温度不要太低、更不要对着空调吹风。宅家也不要熬夜，要保证睡眠质量，提高自身免疫力。

35. 做好健康监测

建议早晚测量体温。如出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、肌痛、腹泻等症状，第一时间联系社区管理人员到附近医院发热门诊就诊，全程佩戴口罩，不乘坐公共交通工具，与他人保持一米以上距离。

36. 保持良好心态

不焦虑、不恐慌，从官方发布平台获取疫情信息，不信谣、不传谣。

第七章 重点场所重点人群新冠肺炎疫情常态化防控防护指南

37. 学校

(1) 应做好口罩、洗手液、消毒剂、非接触式测温设备等防疫物资储备，制定应急工作预案，完善疫情防控联合工作机制，落实单位主体责任，加强人员培训。

(2) 建立教职员工和学生健康监测制度，实行“日报告”“零报告”制度，出现发热、咳嗽、呼吸困难等症状的人员，须及时报告并就医排查。教职员工和服务人员的疫苗接种做到应接尽接，接种疫苗后仍需注意个人防护。

(3) 加强校门管理。在入口处对教职员工和学生进行体温检测，对来访人员进行体温检测、核验健康码并进行登

记，正常者方可进入。体温异常者，建议及时就医，就医途中正确佩戴口罩，做好手卫生。

(4) 加强教室、图书馆、宿舍等重点区域通风换气。如使用集中空调，开启前检查设备是否正常，新风口和排风口是否保持一定距离，对冷却塔等进行清洗，保持新风口清洁；运行过程中以最大新风量运行，加强对冷却水、冷凝水等卫生管理，定期对送风口等设备和部件进行清洗、消毒或更换。

(5) 增加对宿舍、食堂、澡堂、洗衣房、公共活动区等环境和灯开关、水龙头、门把手、楼梯扶手、健身器材等高频接触的物体表面的清洁消毒频次。

(6) 校园垃圾“日产日清”，并做好垃圾盛装容器的清洁消毒。

(7) 食品等原料从正规渠道采购，保证来源可追溯，食堂错峰、分散用餐。

(8) 引导学生注意用眼卫生，做好近视防控。适当科学运动，平衡营养膳食，安排好作息，提高机体免疫力。

(9) 严格控制举办大型群体性或聚集性活动，如运动会等。教职员工、学生减少外出。

(10) 注意个人卫生，及时进行手卫生，避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。

(11) 学校进出值守人员、清洁人员及食堂工作人员等服务人员应全程戴医用外科口罩或以上级别口罩，戴一次性

手套。校园内师生需佩戴口罩。口罩弄湿或弄脏后，及时更换。

(12) 加强教职员和学生新冠肺炎防控知识培训，开展心理健康援助和疏导。

(13) 教职员或学生中如出现新冠肺炎疑似病例，学校应当立即向辖区疾病预防控制机构报告，并配合相关部门做好密切接触者的管理。

(14) 由专人负责与接受隔离的教职员或学生进行联系，掌握其健康状况。

(15) 设立应急区域。教职员或学生出现发热等疑似症状时，立即在应急区域进行暂时隔离并及时就医。

(16) 当出现新冠肺炎确诊病例、疑似病例和无症状感染者时，应在当地疾病预防控制机构的指导下对相关场所进行终末消毒，同时对空调通风系统进行清洗和消毒处理，经卫生学评价合格后方可重新启用。

38. 学生

(1) 保持科学规律的作息时间和充足的睡眠，劳逸结合，减少久坐，适度运动。应接种疫苗，接种疫苗后仍需注意个人防护。

(2) 注意个人卫生，及时进行手卫生，避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口、鼻或采用肘臂遮挡等。

(3) 日常生活用品单独使用。

(4) 尽量减少前往人员密集和通风不良的场所，减少聚会、聚餐等聚集性活动。

(5) 乘坐公共交通工具时需佩戴口罩。口罩弄湿或弄脏后，及时更换。

(6) 注意用眼卫生，做好近视防控。适当科学运动，平衡营养膳食，安排好作息，提高机体免疫力。

(7) 每日进行自我健康监测，测量记录体温并注意观察有无其它可疑症状，当出现发热、咳嗽及其它可疑症状时，及时报告辅导员。

(8) 患有呼吸道疾病期间，尽量减少外出，如需外出，应正确佩戴口罩，做好手卫生。

39. 教师

(1) 每日进行自我健康监测，出现发热、咳嗽等可疑症状时，须报告单位并及时就医。应接种疫苗，接种疫苗后仍需注意个人防护。

(2) 适度运动，保证睡眠充足。

(3) 注意个人卫生，及时进行手卫生，避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口、鼻或采用肘臂遮挡等。

(4) 加强工作和生活场所清洁消毒和通风换气。

(5) 工作期间建议戴一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护等级口罩。口罩弄湿或弄脏后，及时更换。

(6) 错时、错峰用餐。

(7) 患有呼吸道疾病期间，尽量减少外出，如需外出，应正确佩戴口罩，做好手卫生。

(8) 减少参加聚餐、聚会等活动。减少前往封闭、空气不流通的公共场所和人员密集场所。

第八章 个人防护知识和技能

40. 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。

41. 为什么要坚持戴口罩

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。

42. 佩戴口罩时，有哪些注意事项

口罩的正确使用、储存和清洁是保持其有效性的关键。建议公众选用一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护级别口罩，并遵守以下规定：

（1）正确佩戴口罩，确保口罩盖住口鼻和下巴，鼻夹要压实；

（2）口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过 8 小时；

（3）在跨地区公共交通工具上，或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用；

（4）需重复使用的口罩在不使用时宜悬挂于清洁、干燥、通风处；

（5）戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适，应立即前

往空旷通风处摘除口罩；

(6) 外出要携带备用口罩，存放在原包装袋或干净的存放袋中，避免挤压变形，废弃口罩归为其他垃圾处理；

(6) 建议家庭存留少量颗粒物防护口罩、医用防护口罩备用。

43. 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。

44. 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“七步洗手法”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。

第七步，洗手腕。一手握住另一只手的腕部，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。

45. 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。

46. 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。

47. 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。

48. 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。

49. 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。

50. 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。

51. 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。

52. 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。

53. 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。

54. 个人在传染病疫情防控中有哪些责任和义务

根据《中华人民共和国传染病防治法》,公民在疫情防控中应当承担的责任和义务包括:

第十二条:一切单位和个人,必须接受疾病预防控制机构、医疗机构有关传染病的调查、检验、采集样本、隔离治疗等预防、控制措施,如实提供有关情况。

第十六条:传染病病人、病原携带者和疑似传染病病人,在治愈前或者在排除传染病嫌疑前,不得从事法律、行政法规和国务院卫生行政部门规定禁止从事的易使该传染病扩散的工作。

第二十七条：对被传染病病原体污染的污水、污物、场所和物品，有关单位和个人必须在疾病预防控制机构的指导下或者按照其提出的卫生要求，进行严格消毒处理；拒绝消毒处理的，由当地卫生行政部门或者疾病预防控制机构进行强制消毒处理。

第三十一条：任何单位和个人发现传染病病人或者疑似传染病病人时，应当及时向附近的疾病预防控制机构或者医疗机构报告。

第七十七条：任何个人违反相关规定，导致传染病传播、流行，给他人人身、财产造成损害的，应当依法承担民事责任。

第九章 不同场景下个人防护要点

55. 前往公共场所应如何做好自我防护

(1) 尽量减少到人员密集的公共场所活动，如必须去，应随身携带一次性使用医用口罩，在通风不良或与他人接触小于1米距离时佩戴。

(2) 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾将口鼻完全遮住或用肘袖遮挡；将用过的纸巾扔进封闭式垃圾箱内；如果咳嗽、打喷嚏时用手遮掩，需用流动水和肥皂洗手，或用含酒精的免洗消毒液擦洗双手。

(3) 随身携带消毒湿巾或手消毒液，在接触公共物品或公共设施后及时洗手或用消毒湿巾（手消毒液）擦拭，避

免直接接触口、眼、鼻。

(4) 外出回家后要正确洗手，确保手部卫生，避免经手传播。

56. 到超市、商场购物有哪些注意事项

(1) 购物前，列好购物清单，尽可能减少购物逗留时间。

(2) 尽量避开商场、超市的客流高峰期，减少与其他人接触的机会。

(3) 进入超市、商场前配合进行体温检测、“健康码”登记等。

(4) 全程正确佩戴口罩，购物、结账时尽可能与他人保持 1 米以上距离。

(5) 乘坐电梯时，优先使用扶梯；如果必须乘坐厢式电梯，应佩戴口罩。

(6) 结账时，优先选择非接触扫码方式付费。

(7) 回家后立即洗手，做好手卫生。

57. 到农贸（集贸）市场购物有哪些注意事项

(1) 配合体温检测：根据要求，在市场入口处主动接受体温检测，体温正常者方可进入。

(2) 做好个人防护：在低风险地区农贸（集贸）市场内应当随身携带口罩，在人多的摊位和难以保持 1 米以上间距的摊位购物时，应当佩戴口罩。中高风险地区顾客进入市

场应当全程佩戴口罩，挑选商品时建议佩戴手套。优先采用扫码付费方式结账。

(3) 加强个人卫生：避免用不干净的手触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡。尽量减少触碰货架、摊位等公共物品表面。离开市场后，应及时进行手卫生。有条件时，可随身携带速干手消毒剂。

针对在进口冷冻食品中或其外包装上检测出新冠病毒这一情况，特别提示：在购买冷冻食品时，尤其是进口冷冻食品时，尽量避免直接用手触碰；回家后，及时用肥皂或洗手液洗手；食品加工前要认真清洗，清洗时不要在水龙头下直接冲洗冷冻食品，防止水花飞溅污染（可放在水盆中清洗）；加工时，注意生熟分开，煮熟煮透后再食用；储存时，最好采用保鲜袋独立封闭包装。

58. 外出就餐有哪些注意事项

(1) 尽量减少多人聚餐。

(2) 选择卫生条件好的餐厅，尽可能错峰用餐，避免人员拥挤。

(3) 进入餐厅前，要配合工作人员测量体温，服从餐厅工作人员管理。

(4) 在餐厅期间，尽量减少接触公共设施，如需排队取餐，注意保持1米距离。

(5) 多人围桌合餐时，使用公筷、公勺或实行分餐制，减少接触传播的机会。

(6) 尽量通过线上或扫码等非接触方式进行点餐和付费。

59. 乘坐公共交通工具有哪些注意事项

(1) 优先采用线上或扫码等非接触方式购票或付费。

(2) 全程佩戴口罩，尽量与他人保持 1 米以上安全距离。

(3) 在车站、机场、码头等要主动配合体温检测，尽量减少滞留时间。

(4) 乘车期间，保持手卫生，尽量少碰触扶手、扶杆、车门、厕所门及把手等，触摸后不要用手直接接触口、眼、鼻。

(5) 妥善保留旅行票据信息，以备查询。

60. 乘坐出租车（网约车）应如何做好防护

(1) 乘坐出租车（网约车）期间乘客和司机均要佩戴口罩。

(2) 在外界气温、行驶速度等条件允许的情况下，适当开窗通风。

(3) 尽量在后排落座，不触摸车上用品。

(4) 优先选择非接触扫码方式付费。

(5) 下车后及时洗手，或使用手免洗消毒剂进行手部清洁。

61. 工作场所如何做好防护

遵守单位防疫措施和规定。进入工作场所要配合做好体温检测、“健康码”出示、出入登记等措施。不要带病上班，出现发热等身体不适及时向单位报告。在工作场所中，应保持戴口罩、勤洗手、一米距离、开窗通风、少聚集。乘坐电梯时注意与他人保持距离，尽量避免用手直接接触按钮。对于机场、火车站、公交车、地铁、商场、农贸市场、餐饮、学校等重点场所的工作人员，要严格按照场所的疫情防控规定开展工作。

62. 召开会议有哪些注意事项

(1) 尽量控制开会次数、参会人数和会议时间，提倡召开网络视频会议。

(2) 保持会议室通风，如外界气温允许，尽量选择开窗通风换气。

(3) 提倡自带水杯。共用水杯使用过后应及时消毒。

(4) 会议结束后，立即对会场进行清理，必要时采用含有效氯 250~500mg/L 的消毒剂进行喷洒或擦拭，也可采用有效的消毒湿巾进行擦拭。

63. 在单位食堂就餐有哪些注意事项

(1) 错峰就餐，避免聚集。

(2) 排队取餐保持 1 米距离。

(3) 提倡自带餐具。

(4) 用餐时尽量同向间隔就坐，保持距离，减少交谈。

64. 学生上学应遵守哪些防护要求

(1) 遵守所在学校的防疫措施和规定。

(2) 按照学校要求每日监测体温并上报。

(3) 随身携带一次性使用医用口罩，低风险地区校园内学生无需佩戴口罩。

(4) 餐前、便前便后、接触垃圾后、使用体育器材等公用物品后，触摸眼、口、鼻等部位前，均要正确洗手。

(5) 就餐排队时与他人保持距离，避免扎堆就餐，减少交谈。

(6) 出现发热、干咳等症状要及时向学校如实报告，并立即到医院就诊，严禁带病上课。

第十章 健康生活方式

65. 如何保持健康的生活方式

健康生活方式是指有益于健康的习惯化的行为方式。广义的健康生活方式包括作息规律，没有不良嗜好，讲求个人卫生、环境卫生、饮食卫生，讲科学、不迷信，平时注意保健、生病及时就医，积极参加对健康有益的文体活动和社会活动等。注意保持心理平衡，生活态度乐观、开朗、豁达，能够恰当地评价自己并应对日常生活中的压力，建立良好的人际关系，有效率地工作和学习。

66. 为什么要推广分餐制、使用公勺公筷

分餐是指把主食和菜肴分配到不同就餐者的餐盘或碗中，用餐者使用个人餐具进食的就餐方式。公筷公勺是指将公用的筷子和勺子放在菜盘上，方便就餐者夹菜，但不可以用来进食，即“公筷夹菜，私筷进食”。

研究表明，幽门螺杆菌、甲肝病毒等消化道致病微生物可通过唾液污染筷子、勺子进而污染食物，传染给其他就餐者。提倡集体就餐时采用分餐制、使用公勺公筷，避免个人使用过的餐具污染公共食物，可以有效降低病从口入的风险，减少交叉感染。使用公勺公筷，剩余的饭菜可以放心打包或分装，减少食物浪费。

推广分餐制、使用公勺公筷是最简单有效的卫生防病习惯，文明健康、绿色环保的生活方式需要终身践行。

67. 在家庭中如何实施分餐制和使用公勺公筷

(1) 合理备饭：根据家庭成员人数、年龄阶段和活动强度，确定饭菜总量和营养搭配。

(2) 固定餐具：家庭成员固定餐具，即每人使用自己的碗、筷子、勺子、水杯，从外形、颜色、材质上加以区别。

(3) 践行分餐：在每个菜盘、盆、锅等盛食物的容器上，放上公筷公勺，每个人都用公勺公筷来盛、夹食物，用自己的碗、筷子和勺子吃饭。

(4) 儿童喂养：鼓励孩子尽早独立进食。对不能进食的婴幼儿，家长或监护人要用适当的方式感觉孩子食物的温

度，避免用嘴尝试孩子食物、帮助孩子咀嚼食物、口对口喂食孩子、与孩子共用餐具等。

(5) 家长示范：儿童时期是培养良好习惯的关键时期，父母要为孩子做榜样，养成使用公勺公筷的好习惯，并坚持下去。

68. 怎样做到合理膳食

合理膳食是指能提供全面、均衡营养的膳食。合理膳食讲求食物种类多样，以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。每天食用奶类、豆类及其制品。适当食用鱼、肉、蛋、坚果等食物。饮食要清淡，做到少油、少盐、少糖。足量饮水，多喝白开水，少喝含糖饮料。

69. 怎样做到科学锻炼

科学锻炼可以增强心肺功能，强健肌肉骨骼，改善耐力和体能，有助于保持健康体重，降低疾病风险、提高生命活力、促进心理健康，改善生活品质。科学锻炼应将身体活动融入日常生活中，适度量力，选择适合自己的运动方式、强度和运动量，并注意与全面的营养、充分的休息和安全的环境相结合，以达到理想的锻炼效果。

推荐成年人每周进行不少于 3 次，累计不少于 150 分钟中等强度的有氧运动；同时减少静坐的时间，鼓励随时随地、各种形式的身体活动。推荐儿童和青少年每天累计至少 1 小时中等强度及以上的运动，培养热爱运动的习惯，提高身体

素质。老年人应当进行与自身健康状况相适应的运动，在重视有氧运动的同时，重视肌肉力量练习，进行平衡能力锻炼，强健肌肉、骨骼，预防跌倒。

70. 如何保持心理健康

保持正常的生活节奏。保持积极乐观的态度和良好的作息习惯，劳逸结合；减少聚会，勤洗手，公众场所戴口罩。

调整良好的心理状态。勇于面对疫情带来的心理压力，多运动，多交流，听音乐，缓解紧张情绪，不道听途说，不传谣信谣，多做自己喜欢的事情。

提供必要的校园支持。开设心理咨询热线，提供有效支持服务。学会自我保护和帮助他人，同学之间互相陪伴，分享乐趣，倾听苦恼。

寻求专业的心理帮助。学校充分发挥心理咨询室的作用，主动发现并认真对待寻求帮助的师生员工，给予心理关怀。对于情况严重者，及时与家属沟通，寻找专业机构的心理帮助。

来源：国家卫生健康委、中国健康教育中心、江苏省疾病预防控制中心等