

《湖州防疫实战手册(公众版)》(预防篇)

新冠疫情防控常态化下的公民防疫基本行为准则

01

勤洗手

手脏后,要洗手;做饭前,餐饮前,便前,护理老人、儿童和病人前,触摸口鼻和眼睛前,要洗手或手消毒;外出返家后,护理病人后,咳嗽或打喷嚏后,做清洁后,清理垃圾后,便后,接触快递后,接触电梯按钮、门把手等公共设施后,要洗手或手消毒。



02

科学戴口罩



有发热咳嗽等症状时,就医时,拥挤时,乘电梯时,乘坐公共交通工具时,进入人员密集的公共场所时,要戴口罩。

03

注意咳嗽礼仪

咳嗽打喷嚏时,用纸巾捂住口鼻,无纸巾时用手肘代替,注意纸巾不要乱丢。



04

少聚集

疫情期间,少聚餐聚会,少走亲访友,少参加喜宴丧事,非必要不到人群密集的场所。



05

文明用餐



不混用餐具,夹菜用公筷,敬酒不闹酒,尽量分餐食;食堂就餐时,尽量自备餐具。

06

遵守1米线



排队、付款、交谈、运动、参观时,要保持1米以上社交距离。

07

常通风

家庭人多时,房间有异味、油烟时,有病人时,访客离开后,多开窗通风。



08

做好清洁消毒

日常保持房间整洁。处理冷冻食品的炊具和台面,病人及访客使用的物品和餐饮具,要及时做好消毒。



09

保持厕所卫生

勤清洁厕所,马桶冲水前盖盖,经常开窗或开启排气扇,保持地漏水弯有水。



10

养成健康生活方式

加强身体锻炼,坚持作息规律,保证睡眠充足,保持心态健康;健康饮食,戒烟限酒;有症状时,及时就医。



11

疫苗接种



响应国家新冠病毒疫苗接种政策,积极配合疫苗接种,保护个人健康。



新冠肺炎疫情期间如何做好日常清洁消毒

没有出现病人或无症状感染者的场所,通常以清洁卫生为主,预防性消毒为辅。当面临传染病威胁或者人群密集性活动时才有必要进行消毒。外环境原则上不需要消毒,不应对外空气进行消毒,对于很少用手触及的场所,如地面、绿植、墙面、宣传栏等,没有明确受到呕吐物、分泌物、排泄物污染时,不需要消毒。室外健身器材、公共座椅等人群使用较为频繁的物品,可增加清洁频次,如有明确污染时,进行表面消毒。

1、问:听说开窗通风就可以进行空气消毒,那没有窗户的房间怎么办?

答:室内空间以自然通风换气为主,每日开窗通风2-3次,每次不少于30分钟,疫情期间时间和频次可酌情提高,但需注意保暖以防着凉;不宜开窗通风或通风不良的室内空气宜采用机械通风,也可使用空气消毒机或无人条件下采用紫外线杀菌灯进行定期消毒。

2、问:家里的空调要消毒吗?

答:需要。每周一次对分体式空调回风网使用1000mg/L的84消毒液或等效消毒液浸泡作用30分钟后清水冲洗干净,晾干后使用。如使用集中空调送风系统,可使用250-500mg/L的84消毒液或等效消毒液,进行喷洒、浸泡或擦拭,作用10-30分钟,对需要消毒的金属部件建议优先选择季铵盐类消毒剂。

3、问:地面、墙面溅到污染物怎么处理呢?

答:如地面或墙面有明显污染物,使用浓度为1000mg/L的84消毒液或等效消毒液,擦拭或喷洒消毒作用30分钟,再用清水擦拭干净,开窗通风。也可用75%乙醇或同等效果的消毒湿巾擦拭消毒。

4、问:桌面台面、门把手、楼梯扶手等物体表面需要消毒吗?用什么消毒呢?

答:需要。如门把手、水龙头等,可用500mg/L的84消毒液或等效消毒液擦拭消毒,作用30分钟后用清水擦拭干净。

5、问:那电话/手机、传真机、复印机、电梯按钮、门铃按钮、电脑键盘、鼠标等呢?

答:用纸巾或抹布沾取75%乙醇擦拭消毒。手机等电子产品一般需切断电源后再进行消毒。

6、问:经常收到的外卖、快递包裹呢?

答:低风险地区的包裹,取件时戴好口罩和手套。中高风险地区的包裹,还需用消毒湿巾对包装的6个表面擦拭消毒,也可以用500mg/L的84消毒液或等效消毒液对包装的表面做喷雾消毒。处理完快递后及时用流动水洗手,必要时可用75%乙醇进行擦拭消毒。

7、问:我的手或者皮肤上粘到了污染物,我该怎么办?

答:以流动清水洗手为主,在接触可疑污染物的环境后,手部可用75%乙醇、皮肤可用0.5%碘伏溶液擦拭消毒。

8、问:家里卫生间便池又该如何进行有效消毒呢?

答:便池及周边可用2000mg/L的84消毒液或等效消毒液擦拭消毒,作用30分钟。

9、问:家里的碗和筷子煮沸就可以吗?

答:使用后的碗、筷子等餐(饮)具应先去除残渣、清洗后,首选煮沸消毒,作用15分钟,或采用250mg/L-500mg/L的84消毒液或等效消毒液浸泡消毒30分钟,再用清水洗净。

10、问:衣服、被褥等织物如何消毒呢?

答:用洗涤剂清洗干净后,置阳光直射下暴晒干燥,也可以用煮沸消毒,作用15分钟。毛巾类织物可使用500mg/L的84消毒液或等效消毒液浸泡消毒,作用30分钟后再用清水洗净。

11、问:使用过的拖布和抹布等卫生用具该如何消毒呢?

答:使用过的拖布、抹布用500mg/L(一般场所)或1000mg/L(风险场所)的84消毒液或等效消毒液浸泡消毒30分钟,清洗后晾干备用,拖把、抹布应专区专用,避免交叉感染。

12、问:我在超市刚买了5瓶84消毒液,该怎么配制呢?

答:含氯消毒剂的剂型不同,配制方式不同,配制公式:
消毒剂用量=(消毒剂使用浓度×用量)/消毒剂有效成分含量。
以84消毒液来说,一般市面上的84消毒液含有效氯含量为5%,现需配制500mg/L的溶液1L,则所需84消毒液原液为500×1/50000=0.01L,即取10ml(1满瓶盖)84消毒液,加入990ml(约2瓶矿泉水)水中,充分混匀。

记者 忻媛 整理

