

防新冠 贴身宝典

 深圳市民新冠防护手册



深圳市疾病预防控制中心
SHENZHEN CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

目录

新冠，你知道多少?	1
人人做好8件事，新冠病毒不近身	5
洗一洗双手，不带走一粒病毒	7
会戴口罩，才能保护自己和他人	12
用好消毒液，病毒无处藏	17
跟我这样做，家里最安全	19
出门上班，处处留心，细节很重要哦	21
发热、咳嗽不用慌，问问医生该咋办	25
外地返深回家了，千万记得要申报	28
寄语	29

申明：本手册内容如有更新，以最新文件为准

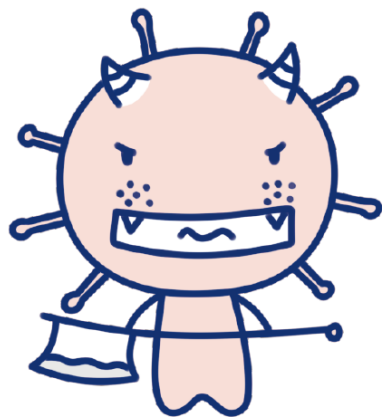


新冠，你知道多少

01 | 本次肺炎疫情的元凶 ——新型冠状病毒2019-nCoV

冠状病毒是在自然界广泛存在的一个大型病毒家族，因其在电子显微镜下的样子类似王冠而得名，主要引起人类呼吸系统疾病。

新型冠状病毒和SARS都属冠状病毒家族成员，但是新型冠状病毒的病死率比SARS低。多数病人预后良好，少数人病情危重。



02 | 传染源

感染新型冠状病毒的患者，**无症状的感染者**也可能会传染其他人。

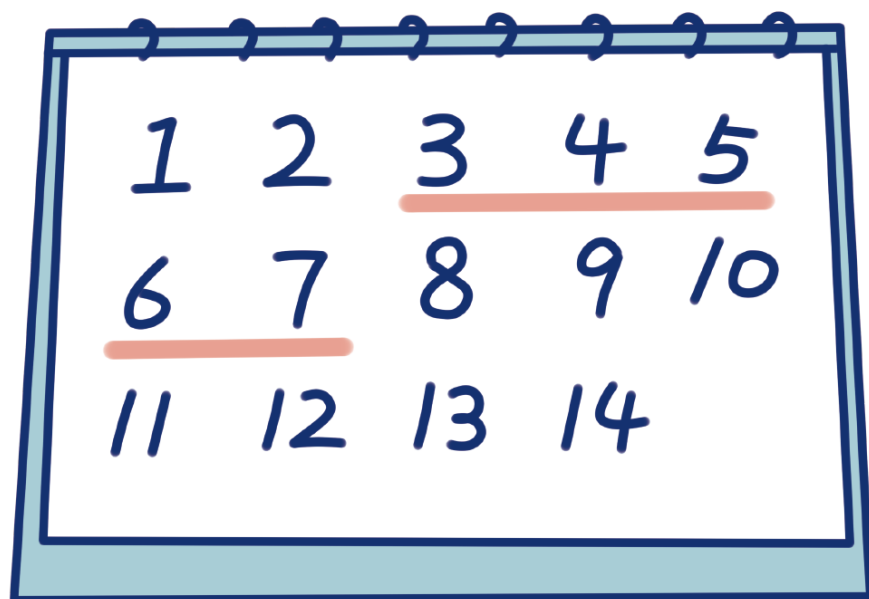
03 | 新冠病毒主要传播途径

- **飞沫传播**：如咳嗽、打喷嚏等。
- **接触传播**：如用接触过病毒的手挖鼻子、揉眼睛等。



04 | 潜伏期

从感染新型冠状病毒到发病的时间为1-14天, 多为3-7天。



人人做好 8 件事， 新冠病毒不近身



勤洗手



戴口罩



少聚会



开窗通风



不碰野味



煮熟食物



及时就医



不要恐慌

05 | 新冠肺炎症状

新冠肺炎以**发热、乏力、干咳**为主要表现；多数患者预后良好，少数会发展成为重症。死亡病例多见于**老年人**和**有慢性基础疾病的人**。

04



全球洗手日

儿童画创作大赛暨海报设计邀请展



子常曰
搓搓搓
不亦樂乎



06

本海报设计师:郑邦谦

洗一洗双手，
不带走一粒病毒

01 | 洗手的时刻

咳嗽或打喷嚏后，护理病人后，准备食物前、中、后，餐前便后，手脏时，接触动物或处理动物粪便后，戴口罩前和摘口罩后，都要记得洗手。



02 | 三个关键点

- 流动的水
- 使用洗手液或肥皂
- 洗够**20秒**（唱两遍生日快乐歌的时间）

在不能使用洗手液或肥皂的情况下，可以使用快干型免洗手消毒剂。



04 | 七步洗手法



掌心对掌心揉搓



手指交叉，
掌心对手背揉搓



手指交叉，
掌心对掌心揉搓



双手互握，
相互揉搓指背



拇指在掌中旋转揉搓



指尖在掌心揉搓



旋转揉搓腕部
直至肘部

洗手七字口诀：

内

外

夹

弓

大

立

腕



深圳市疾病预防控制中心
SHENZHEN CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

全球洗手日



本海报设计师：刘永清



深圳市疾病预防控制中心
SHENZHEN CENTER FOR DISEASE PREVENTION AND CONTROL

全 球 洗 手 日 儿 童 画 创 作 大 赛 暨 海 报 设 计 邀 请 展



本海报设计师:宫韶青



深圳市疾病预防控制中心
SHENZHEN CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

会戴口罩， 才能保护自己与他人

01 | 口罩怎么选？

- 室外通风场所与他人距离>1米，居家（共处的家人健康），通风好的单人办公室，独自开车、散步时，**不需要佩戴口罩。**
- 人员密集场所、密闭的公共场所，用**一次性医用口罩或普通口罩。**
- 到医院就诊，用**一次性医用外科口罩。**
- **医用防护口罩（N95 及以上级别）**主要供医护人员等使用，普通市民不需要如此高级别的防护。
- 如无口罩的应急措施：用围脖、骑行巾等遮掩口鼻，需要勤换勤洗。



02 | 一次性医用口罩怎么戴?

- 1 洗手
- 2 确认内外: 有鼻夹的一端朝上, 浅色一面朝自己
- 3 将耳挂绕在耳朵上, 拉开口罩, 确认鼻、口、下巴罩好
- 4 把鼻夹沿鼻梁处贴紧
- 5 适当调整口罩, 使口罩周边充分贴合面部



1



2



3



4



5

测一测:
你的口罩戴对了吗?



03 | 口罩怎么换?

如果口罩无破损、无污染、无异味,可以适当延长佩戴时间。

04 | 口罩怎么扔?

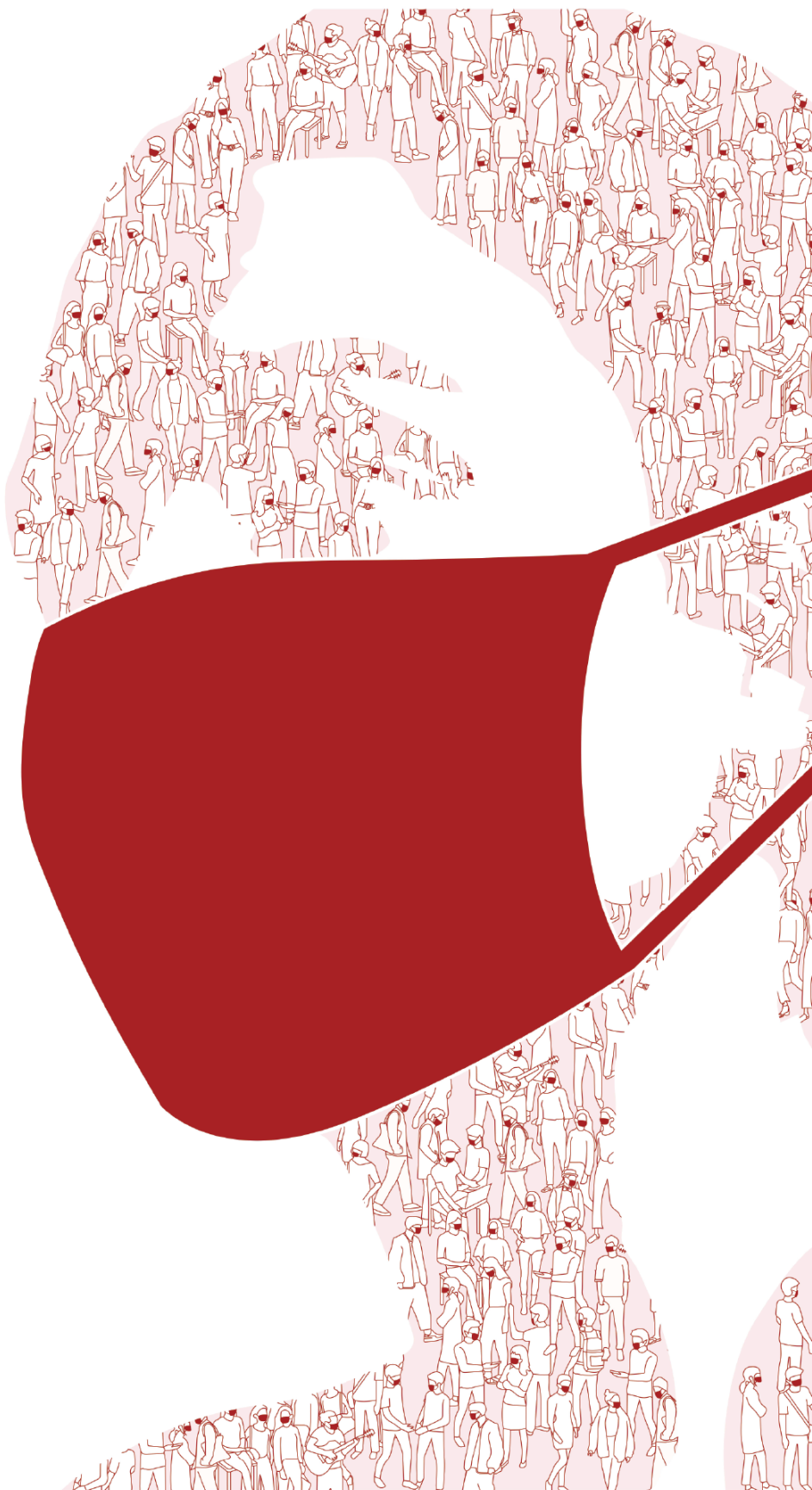
- 将口罩从双耳处摘下
- 尽量避免接触口罩向外的一侧
- 将废弃的口罩扔进有盖的垃圾桶
- 及时洗手



抗击肺炎 万众一心

BE TOGETHER AND GET OVER THE DISEASE

15



深圳市疾病预防控制中心
SHENZHEN CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION



深圳大学传播学院
School of Media and Communication, Shenzhen University



医患同心

携手共进

BE TOGETHER AND GET OVER THE DISEASE

16



深圳市疾病预防控制中心
SHENZHEN CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION



深圳大学传播学院
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH AND COMMUNICATION, SHENZHEN UNIVERSITY



用好消毒液，病毒无处藏

环境及物品应以清洁为主,预防性消毒为辅,应避免过度消毒。家里常用消毒液有医用酒精和含氯消毒剂两种,适用场合不一样。

01

医用酒精

75%浓度的效果最佳。

这些要注意哦：

- 不要把酒精大量喷洒在身体上，防止酒精过敏。
- 酒精不适用于楼道、会议室、办公室等大面积喷洒。
- 不要把酒精用于衣物消毒，容易引起燃烧。
- 应在通风的环境下使用酒精消毒，使用前应清理周边的可燃物，注意明火，防止火灾。



02

含氯消毒剂

含氯消毒剂指的是溶于水能产生次氯酸的消毒剂，如84消毒液、漂白粉、含氯消毒粉或含氯泡腾片等。需要按照产品说明书使用。

这些要注意哦：

- 含氯消毒剂具有强刺激性，使用时应注意避开皮肤和口鼻。尽量佩戴口罩、橡胶手套、护目镜和防水围裙，并在通风良好的地方用冷水配制和使用。

特别提醒：

含氯消毒剂不能和洁厕灵同时使用，容易产生有毒气体；储存应在低温、阴凉处和儿童触摸不到的地方；如有必要，要先使用清洁剂，彻底冲洗后再使用漂白剂消毒。



跟我这样做，家里最安全

- 1 回家第一件事就是要洗手！
- 2 保持室内通风，每天最少开窗通风3次，每次不少于30分钟。
- 3 把外套放在阳台上通风。
- 4 定时对门把手、门口地毯等位置进行消毒。
- 5 每天整理和清洗毛巾和抹布，放置处于通风处，保持其干爽。
- 6 冲厕所时应盖上马桶盖，防止脏污飞溅。
- 7 家中准备体温计、家用消毒用品、口罩等。



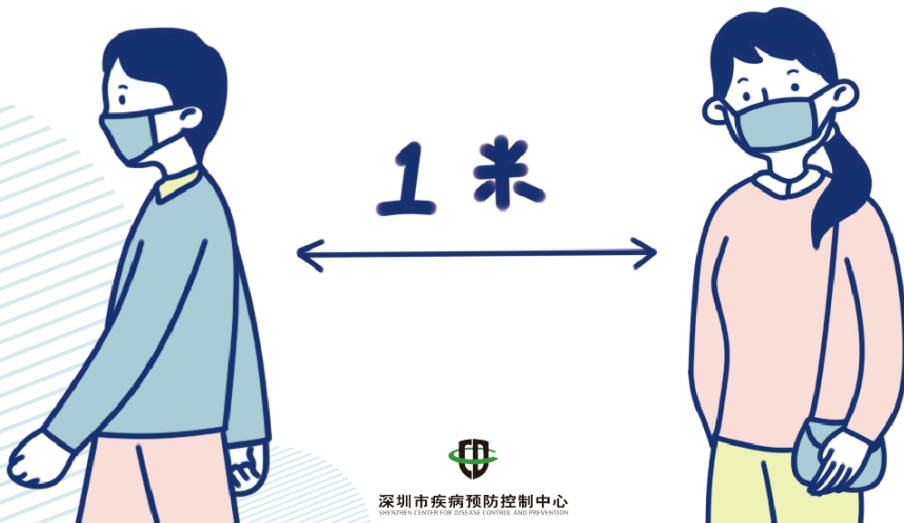
- ⑧ 每天尽量使用酒精棉片或消毒湿巾擦拭手机1-2次。
- ⑨ 吃饭时尽量使用公筷公勺。
- ⑩ 不食用野味，肉蛋需要煮熟煮透。食物种类要多样，多吃新鲜水果蔬菜，多喝水。
- ⑪ 不要听信偏方和食疗可以治疗新型冠状病毒感染的说法。
- ⑫ 每日垃圾及时处理。
- ⑬ 保持适当的运动；多听舒缓音乐，保持充足的良好的睡眠。
- ⑭ 关注权威机构发布的疫情信息，每日关注新冠疫情信息的时间不宜超过1小时。



出门上班，处处留心， 细节很重要哦

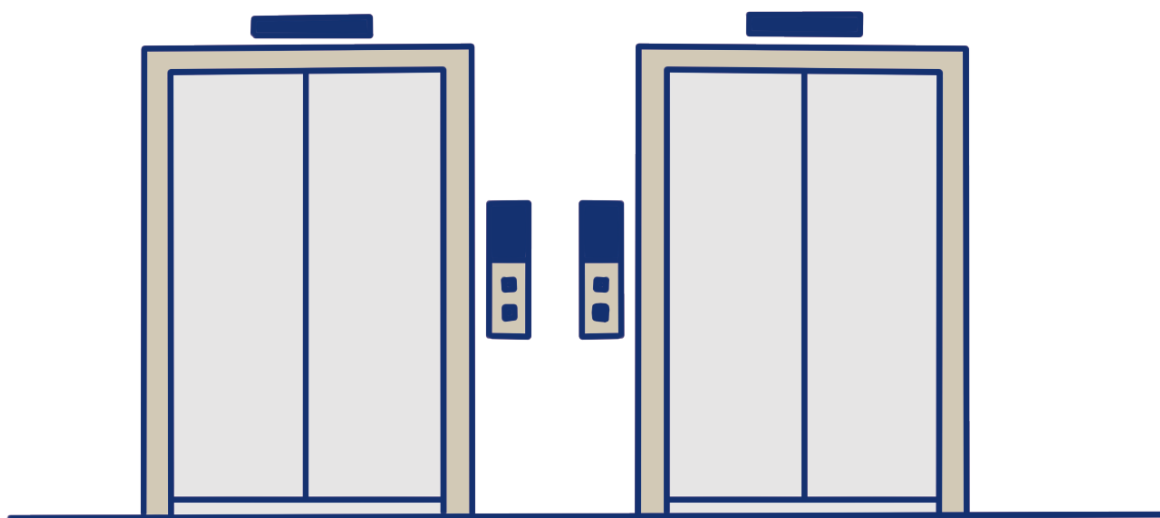
01 | 出行

- **步行：**少去人多不通风的公共场所，和他人保持1米以上的距离。
- **公共交通：**佩戴口罩，少碰车内设施，注意手部卫生。
- **自驾：**处于空旷场所时可开窗通风透气，处于地下停车场等密闭空间时，建议关闭车窗，打开空调内循环方式通风。



02 | 电梯（地方狭小，人和人之间距离近，风险较高）

- 推荐走通风的楼梯替代乘坐电梯。
- 进电梯前最好先戴上口罩。
- 用纸巾垫着按键。
- 保持和他人之间的距离，不触碰电梯内其他设施。



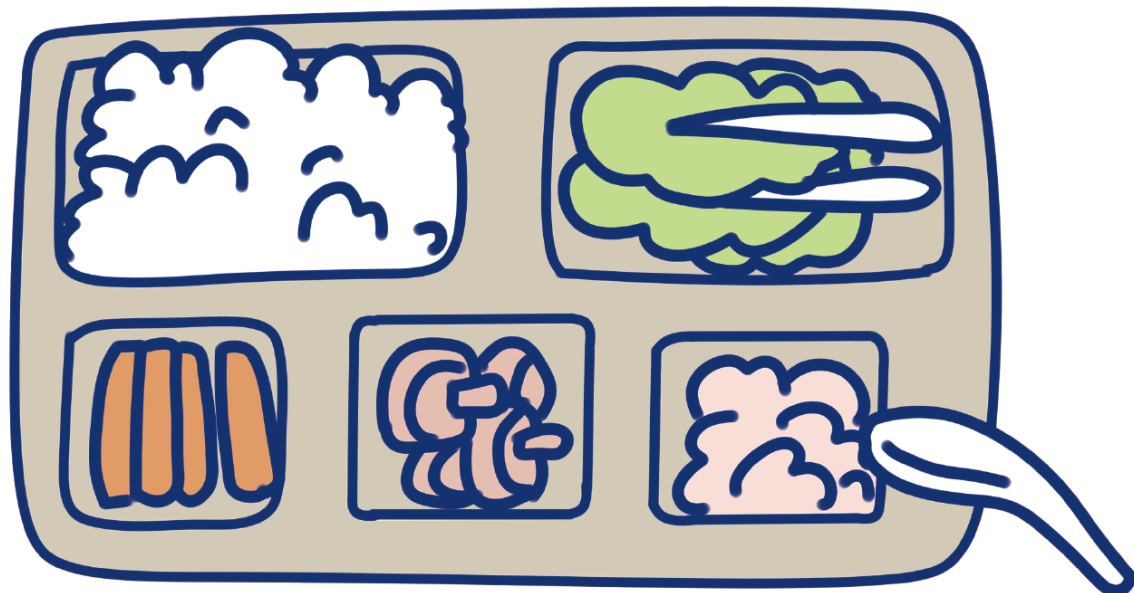
03 | 办公场所

- 保持办公区域的干净整洁；使用酒精棉片或消毒湿巾擦拭鼠标、键盘等办公用具。
- 定期对门把手、水龙头等公共区域进行消毒，洗手间要配备足够的洗手液。
- 保持办公场所内空气流通。保证空调系统或排气扇正常运转并定期清洗空调滤网。若有患者，应关闭中央空调。



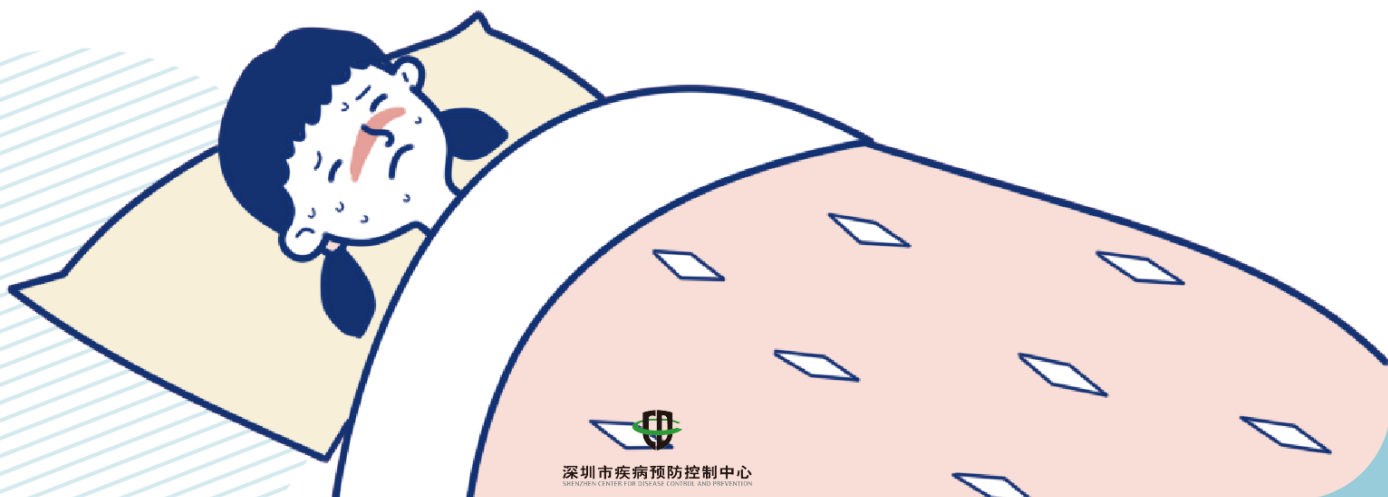
04 | 饭堂

- 餐前洗手。
- 避免面对面或扎堆就餐。
- 就餐时，尽量少交谈。



发热、咳嗽不用慌， 问问医生该咋办

- > 很多呼吸道疾病也会出现发热、咳嗽等症状，是否被新型冠状病毒感染，需要医生根据你的旅行史或居住史、是否接触过可疑病例、实验室检测结果等信息来综合判断。
- > 如果出现发热、咳嗽等症状，请不要慌。可以先拨打家庭医生呼叫平台
400-119-1160转2
(每天9:00-18:00) 进行咨询。
或者通过以下方式进行网上咨询。



① 一扫码，你身边就多一个专业顾问
关注【深圳市疾控中心】公众号，点
击【新型肺炎】登陆【新型冠状病毒
肺炎深圳市服务平台】



26



② 选择深圳医院线上发热咨询



深圳市医院线上发热咨询
轻症患者居家隔离，足不出户咨询专业医生



深圳市疾病预防控制中心
SHENZHEN CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

- ③ 在医生的建议下，佩戴口罩，前往附近的定点医院进行就诊



深圳市定点（发热）门诊导航
最全定点机构名单，一键直达附近医院



- ④ 除就医服务外，你还可在该平台上查看深圳市最新最权威的疫情情况、全国疫情实时动态等内容



外地返深回家了， 千万记得要申报：)

- 1 记录您来深的时间、车次（车牌、航班号）、车厢、座位号；请您帮助随行的老人、未成年人或读写障碍人士做好上述记录。
- 2 在到达深圳之日主动向辖区社区工作站申报，并配合工作人员工作。
- 3 新冠肺炎属乙类传染病按甲类管理的疾病，你的疏忽有可能导致他人感染，并承担相应的法律责任。



我/亲戚刚从
外地回深圳
该怎么办？

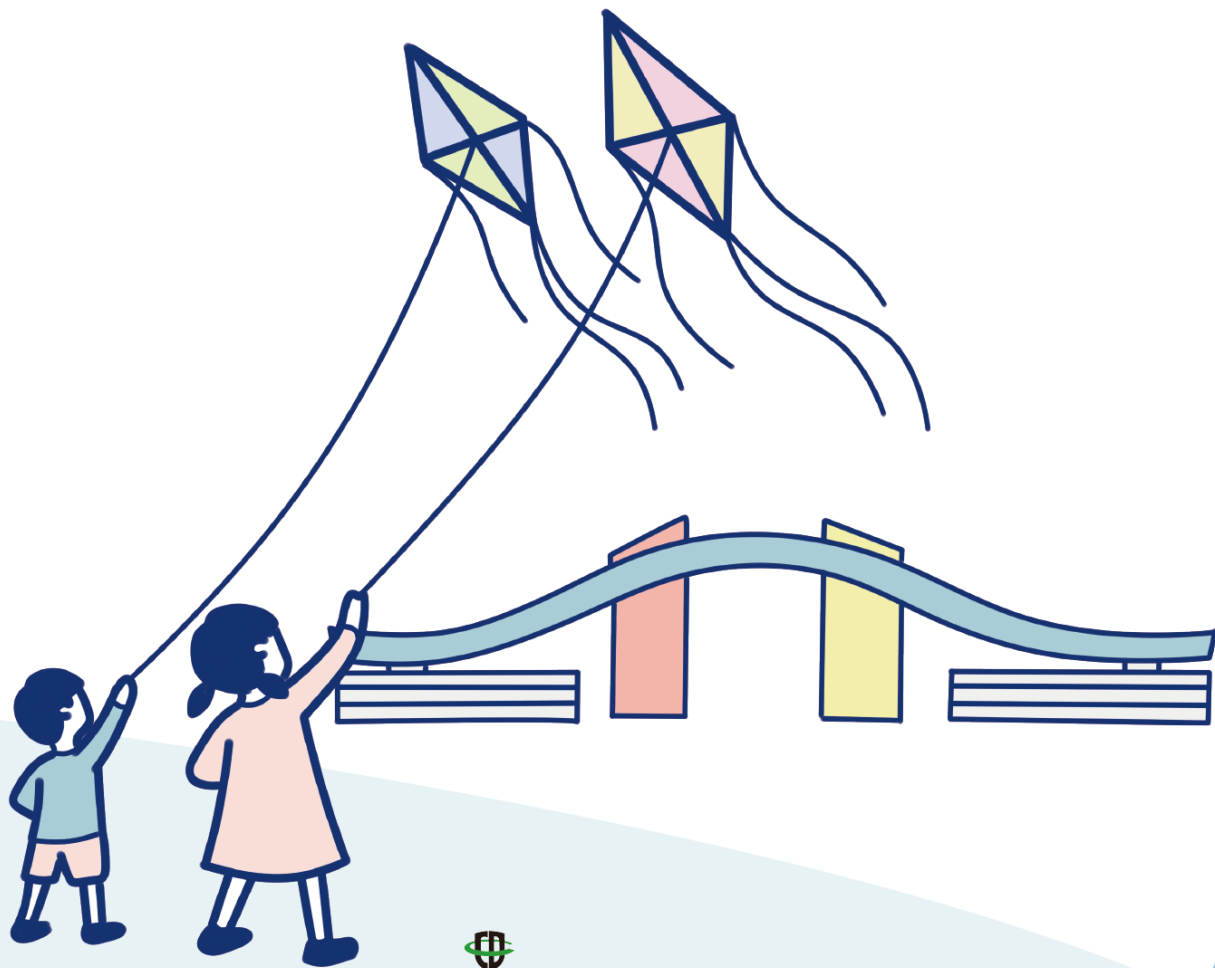


寄语

每一个人做好每一条防护措施，对自己、对家人、对他人都是最大的关爱。

今天你我之间的距离越远，我们拥抱的日子就能越早到来。

我们期待着全家人喝早茶、莲花山上放风筝、大梅沙人山人海的日子……



戴口罩 勤消毒 宅在家 少出门

病毒退散

深圳市民新冠防护手册

