

## 切实履行“四方责任” 坚决打赢疫情防控阻击战

### 电话消毒如何做

建议座机电话每日 75%酒精擦拭两次,如果使用频繁可增加至四次。

### 空调消毒如何做

(1)中央空调系统风机盘管正常使用时,定期对送风口、回风口进行消毒。

(2)中央空调新风系统正常使用时,若出现疫情,不要停止风机运行,应在人员撤离后,对排风支管封闭,运行一段时间后关断新风排风系统,同时进行消毒。

(3)带回风的全空气系统,应把回风完全封闭,保证系统全新风运行。

### 废弃口罩处理如何做

防疫期间,摘口罩前后做好手卫生,废弃口罩放入垃圾桶内,每天两次使用 75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

## 个人防护知识

### 洗手篇

#### 正确洗手需掌握六步洗手法

第一步,双手手心相互搓洗(双手合十搓五下)。

第二步,双手交叉搓洗手指缝(手心对手背,双手交叉相叠,左右手交换各搓洗五下)。

第三步,手心对手心搓洗手指缝(手心相对十指交错,搓洗五下)。

第四步,指尖搓洗手心,左右手相同(指尖放于手心相互搓洗搓五下)。

第五步:一只手握另一只手的拇指搓洗,左右手相同搓五下

第六步:弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓,交换进行各搓五下。

#### 哪些时刻需要洗手?

- (1)传递文件前后
- (2)在咳嗽或打喷嚏后
- (3)在制备食品之前、期间和之后
- (4)吃饭前
- (5)上厕所后
- (6)手脏时
- (7)在接触他人后
- (8)接触过动物之后
- (9)外出回来后

### 旅途在外没有清水,不方便洗手,怎么办?

可以使用含酒精消毒产品清洁双手。人冠状病毒不耐酸不耐碱,并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75%酒精可灭活病毒,所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代方案。

## 口罩篇

#### 口罩该怎么选?

选择一:一次性医用口罩,连续佩戴 4 小时更换,污染或潮湿后立即更换;

选择二: N95 医用防护口罩,连续佩戴 4 小时更换,污染或潮湿后立即更换。棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

#### 正确使用口罩

医用口罩的使用方法:

(1)口罩颜色深的是正面,正面应该朝外,而且医用口罩上还有鼻夹金属条。

(2)正对脸部的应该是医用口罩的反面,也就是颜色比较浅的一面,除此之外,要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方,不要戴反了。

(3)分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后,先将手洗干净,确定口罩是否正确之后,将两端的绳子挂在耳朵上。

(4)最后一步,也是前面提到过的金属条问题,将口罩佩戴完毕后,需要用双手压紧鼻梁两侧的金属条,使口罩上端紧贴鼻梁,然后向下拉伸口罩,使口罩不留有褶皱,最好覆盖住鼻子和嘴巴。

#### 特殊人群如何佩戴口罩?

(1)孕妇佩戴防护口罩,应注意结合自身条件,选择舒适性比较好的产品。

(2)老年人及有心肺疾病慢性病患者佩戴后会造成不适感,甚至会加重原有病情,应寻求医生的专业指导。

(3)儿童处在生长发育阶段,其脸型小,选择儿童防护口罩。

## 居家防护知识

#### 在家中怎样预防新型冠状病毒肺炎的肺炎传染?

(1)增强卫生健康意识,适量运动、保障睡眠、不熬夜可提高自身免疫力;

(2)保持良好的个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻,经常彻底洗手,不用脏手触摸眼睛、鼻或口;

(3)居室多通风换气并保持整洁卫生;

(4)尽可能避免与有呼吸道疾病症状(如发热、咳嗽或打喷嚏等)的人密切接触;

(5)尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所,如必须去佩戴口罩;

(6)避免接触野生动物和家禽家畜;

(7)坚持安全的饮食习惯,食用肉类和蛋类要煮熟、煮透;

(8)密切关注发热、咳嗽等症状,出现此类症状一定要及时就近就医。

### 防范新型肺炎 48 字守则



须警惕 不轻视



少出门 少聚集



勤洗手 勤通风



戴口罩 讲卫生



打喷嚏 捂口鼻



喷嚏后 慎揉眼



有症状 早就医



不恐慌 不传谣