

新冠肺炎疫情防控 学校指导手册

（高校版）



浙江省疾病预防控制中心
浙江省学校卫生保健指导中心
二〇二〇年二月

第一部分 基本知识

一、什么是新型冠状病毒？	01
二、新型冠状病毒肺炎的传染源是什么？	02
三、新型冠状病毒肺炎的传播途径是什么？	02
四、哪些人群容易感染新型冠状病毒？	02
五、感染新型冠状病毒后有哪些主要症状？	03
六、什么是无症状感染者？	03
七、什么是密切接触者？	04
八、为什么密切接触者必须观察14天？	04
九、新型冠状病毒肺炎有疫苗和特效药吗？	05
十、出现发热、乏力、干咳等临床表现，是否意味被感染？	05

第二部分 高校师生防护须知

一、返校途中	
（一）什么时候才能返校？	06
（二）返校前要做哪些准备？	06
（三）被实施居家隔离或集中隔离医学观察的师生如何才能返校.....	06
（四）返校途中有哪些注意事项？	07
（五）乘坐火车、客车、飞机时，该如何做好个人防护？	07
二、教职员工上下班	
（一）如何选择交通工具？	08
（二）骑自行车或走路，如何做好个人防护？	08
（三）乘坐私家车，如何做好个人防护？	08
（四）乘坐公交、地铁等公共交通工具和校车时，如何做好个人防护？ ...	09

（五）乘坐出租车、网约车时，如何做好个人防护？	09
（六）到达办公室或回到家，应该怎么做？	10
三、在校期间	
（一）进出学校前做好哪些准备？	10
（二）在校园内，如何做好个人防护？	11
（三）乘坐电梯有哪些注意事项？	11
（四）学校哪些场所容易感染病毒？	11
（五）教师在办公室需要戴口罩吗？	12
（六）教师办公室多人共用的办公物品如何消毒？	12
（七）上课前师生要做哪些准备？	12
（八）上课时教师应注意什么？	13
（九）上课时学生应该注意什么？	13
（十）课间休息时应注意什么？	13
（十一）开会应注意什么？	14
（十二）就餐时应注意什么？	14
（十三）疫情期间该怎么吃？	15
（十四）外卖还可以点吗？	15
（十五）取快递应注意什么？	16
（十六）疫情期间还能组织或参加活动吗？	16
（十七）外来人员到访时应注意什么？	16
（十八）公务出行应注意什么？	17
（十九）学生寝室需要进行消毒吗？	17
（二十）出现可疑症状怎么办？	18
（二十一）因工作需要接触校园隔离医学观察点的师生怎么办？	18
（二十二）如果被隔离观察需要注意什么？	19
（二十三）疫情期间能运动吗？	20
（二十四）疫情期间如何增强抵抗力？	20

四、怀孕和哺乳期女性，该如何做好个人防护?21

五、疫情期间如何进行心理调适?22

第三部分 健康技能

一、正确佩戴口罩.....23

二、正确洗手.....28

三、咳嗽和喷嚏礼仪.....30

四、测量体温.....31

五、科学就医.....32

第四部分 学校防控措施

一、树立风险意识

（一）返校需要符合什么条件?34

（二）学校如何进行返校前的摸底调查?34

（三）师生如何进行健康申报?35

（四）被实施居家隔离或集中隔离医学观察的师生返校需要什么证明? ..35

（五）返校交通措施如何保障?36

（六）返校前如何进行宣传教育?36

（七）返校前如何进行校园环境卫生整治?36

（八）学校如何进行返校管理?37

（九）学校要做好哪些物资准备?38

二、加强组织管理和宣传教育

（一）如何建立完善组织，制定落实方案?39

（二）如何开展针对师生的宣传教育?40

三、返校后师生健康监测

(一) 报到时如何进行健康监测?41

(二) 日常健康监测如何进行?41

(三) 加强疫情报告如何做?42

四、校园重点区域与设施的卫生防疫

(一) 学校校医院等医疗机构.....42

(二) 校内公共场所与设施.....43

(三) 学生宿舍（包括校园内教师宿舍）.....43

(四) 餐饮场所.....45

(五) 校车、公务用车.....46

(六) 保洁卫生操作.....46

(七) 门岗管理.....46

五、校园卫生整治.....47

六、通风与消毒

(一) 校内如何进行通风?48

(二) 校内进行消毒需注意什么?48

七、疫情应对

(一) 如果发现可疑症状的患者，如何管理传染源?50

(二) 如果校内出现疫情，应如何控制?51

(三) 如果班级出现病例，该如何做?51

(四) 学校如何做好心理支持与疏导?52

八、校园集体活动要求.....52

附录：视频观看.....53

一、基本知识

01

什么是新型冠状病毒？

冠状病毒是自然界广泛存在的一类病毒，因该病毒形态在电子显微镜下观察类似王冠而得名。冠状病毒是一个大型病毒家族，除此次新发现的冠状病毒外，已知会感染人的冠状病毒有 6 种：其中 4 种在人群中较为常见，但致病性较低，一般仅引起类似普通感冒的轻微呼吸道症状；另外两种是我们熟知的严重急性呼吸综合征（SARS）冠状病毒和中东呼吸综合征（MERS）冠状病毒，可分别引起严重急性呼吸综合征和中东呼吸综合征等较严重疾病。

此次在我国武汉发现的新型冠状病毒是以前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株，世界卫生组织2020年1月将其命名为“2019新型冠状病毒（2019-nCoV）”，2020年2月，国际病毒分类委员会的冠状病毒研究小组（CSG）将新型冠状病毒命名为SARS-CoV-2，由该病毒引起的疾病命名为 COVID-19，新名称反映了与SARS冠状病毒之间的遗传与相似性。

新型冠状病毒与 SARS冠状病毒虽同属于冠状病毒这一大家族，但基因进化分析显示，它们分属于不同的亚群分支，病毒基因序列有差异。冠状病毒对热敏感，56℃ 30 分钟、乙醚、75% 的乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒，但氯己定不能有效灭活病毒。

02

新型冠状病毒肺炎的传染源是什么？

很多野生动物都可能携带病原体，成为某些传染病的传播媒介，果子狸、蝙蝠、竹鼠、獾等都是冠状病毒的常见宿主。

目前新型冠状病毒肺炎所见传染源主要是新型冠状病毒感染的患者。无症状感染者也可能成为传染源。

03

新型冠状病毒肺炎的传播途径是什么？

经呼吸道飞沫和密切接触传播是主要的传播途径。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。

飞沫传播：病人或病原携带者在呼气、打喷嚏或咳嗽时，病毒经口鼻排出，健康人吸入后可引起感染。

接触传播：直接或间接接触携带病毒的分泌物、血液、体液或排泄物以及被病毒污染的物品时，有可能造成感染。

04

哪些人群容易感染新型冠状病毒？

人群对新型冠状病毒普遍缺乏免疫力，普遍易感。老年人及有基础疾病者感染后病情较重，儿童及婴幼儿也有发病。

05

感染新型冠状病毒后有哪些主要症状？

该病潜伏期1-14天，多为3-7天。以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、肌痛和腹泻等症状。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和出凝血功能障碍及多器官功能衰竭等。值得注意的是重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。

轻型患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现。多数患者预后良好。



06

什么是无症状感染者？

目前，发现有一些人没有临床症状，但是呼吸道等标本新型冠状病毒核酸病原学检测阳性，被称为无症状感染者。他们主要通过聚集性疫情调查和传染源追踪调查被发现。

还有一些病人发热不明显，偶尔干咳或者乏力。由于无症状感染者也具有一定病毒传播力，因此要严格进行隔离和医学观察。

07

什么是密切接触者？

从疑似病例和确诊病例症状出现前2天开始、或无症状感染者标本采集前2天开始，未采取有效防护与其有近距离接触（1米以内）的人员，具体接触情形如下：

1.与病例共同居住、学习、工作，或其他有密切接触的人员，如与病例近距离工作或共用同一教室或与病例在同一所房屋中生活；

2.诊疗、护理、探视病例的医护人员、家属或其他与病例有类似近距离接触的人员，如到病例所在的密闭环境中探视病人或停留，病例同病室的其他患者及其陪护人员；

3.与病例乘坐同一交通工具并有近距离接触人员，包括在交通工具上照料护理过病人的人员；该病人的同行人员（家人、同事、朋友等）；经调查评估后发现有可能近距离接触病人的其他乘客和乘务人员；

4.现场调查人员调查后经评估认为符合其他与密切接触者接触的人员。

08

为什么密切接触者必须观察14天？

医学观察期的长短是参考其他冠状病毒所致疾病潜伏期、结合新型冠状病毒肺炎病例相关信息和当前防控实际情况确定的，目前将密切接触者医学观察期定为14天。观察期从和病人接触的最后一天算起。一旦出现任何症状，特别是发热、呼吸道症状如咳嗽、呼吸短促或腹泻，马上就医。

09

新型冠状病毒肺炎有疫苗和特效药吗？

目前尚无疫苗和特效药，主要为对症治疗。因此做好防护非常重要。

10

出现发热、乏力、干咳等临床表现，是否意味被感染？

很多呼吸道疾病都会出现发热、乏力、干咳，是否被新型冠状病毒感染，需要医生根据发病前的活动情况、是否接触过可疑病例、实验室检测结果等信息来综合判断。因此，一旦出现疑似新型冠状病毒感染症状，请第一时间报告学校做好备案，并戴好口罩及时就医。



二、高校师生防护须知



返校途中 ▶

01

什么时候才能返校？

按学校《返校告知书》要求，在规定的返校时间才可以返校，不得提前返校。湖北等疫情重点地区的学生根据当地延长假期规定，暂不返校，如已到校的要在学校隔离观察14天。师生返校返岗前要进行健康调查报备，申请电子健康码。收到学校返校通知和获得电子健康绿码后方可返回。

02

返校前要做哪些准备？

师生在返校前要如实填写健康申报表，内容主要包括返校前14天本人旅行史、居住史和密切接触史等流行病学史、本人与家人身体健康状况、返校交通方式和时间等。**请如实填写**，不符合返校条件的要根据要求延后返校。

03

被实施居家隔离或集中隔离医学观察的师生如何才能返校？

被实施居家隔离或集中隔离医学观察的师生，在隔离期满后要有相关社区或机构提供的解除隔离证明；凡出现发热、乏力、干咳、呼吸困难等身体症状体征者，应及时就医，待症状体征消失、身体痊愈、符合要求后方可返校，需有符合要求的医院提供的排除诊断或达到出院标准的医学证明。

04

返校途中有哪些注意事项？

- 1.出行前若出现发热、乏力、干咳、呼吸困难等不适症状，应暂缓返校，并及时就医。
- 2.随身携带口罩、纸巾及一次性消毒湿巾或手消毒液、矿泉水或带盖的水杯等。
- 3.保持良好的卫生习惯，全程佩戴口罩。注意手卫生，尽量避免用手触摸公共物品，避免用手直接触摸口鼻眼。
- 4.主动配合体温检测。排队过安检和等候时，尽量与他人保持一定的距离，避免交谈和接触。尽量减少在车站停留时间。
- 5.发现可疑症状人员要远离并及时向乘务人员报告。妥善保留旅行票据信息，以备查询。

05

乘坐火车、客车、飞机时，该如何做好个人防护？

- 1.全程正确佩戴口罩，最好备两副口罩，一旦口罩变湿、脏污和变形，需及时更换。
- 2.乘车时可戴眼镜和帽子，女士长头发可扎起。
- 3.用一次性消毒湿巾擦拭小桌板或公共物品后再使用。
- 4.上车后或在机舱内尽量不要走动。如果是短途，尽量不要进食，以免摘除口罩。如果需要进食和用餐，请注意饮食卫生和手卫生。
- 5.注意手卫生。途中避免用手直接触摸口鼻眼，如果确需用手，要先洗手或用消毒湿巾、手消毒液对手清洁后方可进行。

6.注意咳嗽和喷嚏礼仪。咳嗽和喷嚏时，请用纸巾或手肘捂住口鼻，并尽快洗手。

7.上完厕所后，如为坐便器应盖上马桶盖后再冲水，如为蹲便器应先站立后再冲水，并及时洗手。

8.如果您乘坐的交通工具上出现新冠肺炎疑似病例，或出现卫生健康部门认为需要医学观察情况，请积极配合。



教职工上下班 ▶

01

如何选择交通工具？

建议步行、骑行或乘坐私家车上下班，尽量不乘坐公共交通工具。

02

骑自行车或走路，如何做好个人防护？

1.如上下班途中较为空旷、行人较少，可不佩戴口罩。

2.如上下班途中为繁华地段或人员较为密集，要全程佩戴口罩，并注意尽可能与其他行人保持1米以上的距离。

03

乘坐私家车，如何做好个人防护？

自驾上下班是比较安全的出行方式。如果多人乘坐私家车，建议佩戴口罩。要适当增加开窗通风次数。私家车方向盘、门把手等常触摸地方建议每日用75%的酒精或消毒湿巾擦拭一次。

04

乘坐公交、地铁等公共交通工具和校车时，如何做好个人防护？

- 1.务必全程佩戴口罩，准备好健康码。
- 2.随身携带餐巾纸、一次性消毒湿巾或手消毒液等物品。
- 3.途中尽量减少用手触摸座位、扶手、车门、扶杆等公共物品，触摸后可使用手消毒液或一次性消毒湿巾清洁手部。
- 4.避免用手直接触摸口鼻眼。
- 5.尽量与他人保持一定的距离（有条件时至少1米），如果是公交车，尽量将车窗打开，保持通风。
- 6.注意咳嗽和喷嚏礼仪。
- 7.到达目的地后及时洗手。

05

乘坐出租车、网约车时，如何做好个人防护？

务必全程佩戴口罩，与司机相互确认健康码（绿码），尽量坐在后排，避免与司机交谈。上车前尽量用消毒湿巾擦拭门把手等可能身体接触到的物品，减少用手触摸车上其他物品。上车后立即将车窗打开，保持通风。避免用手直接触摸口鼻眼。注意咳嗽和喷嚏礼仪。到达目的地后及时洗手。

06

到达办公室或回到家，应该怎么做？

- 1.立即在流动水下用洗手液或肥皂洗手。
- 2.可对手机和钥匙等物品用75%酒精擦拭消毒。



在校期间 ▶

01

进出学校前做好哪些准备？

- 1.建议没有课程的教师尽量在家办公，进入学校前准备好健康码，自觉接受体温检测和健康码、流行病学史复核。
- 2.若出现发热等症状，请勿进入学校，回家休息观察，根据身体状况及时就诊，期间向学校疫情防控小组报告有关情况。
- 3.自驾车来校学生，要求在校门口下车，自觉接受体温检测，自驾车和陪同人员不进校。
- 4.进校后，无特殊情况，学生一律不准离开校园。



02

在校园内，如何做好个人防护？

- 1.返回校园和宿舍前必须进行体温检测。
- 2.如果校园内有隔离医学观察点，师生不要去校园隔离医学观察点周围。
- 3.减少人员聚集。避免或减少不同班级、寝室学生间的接触。不要相互借用笔记等个人物品。
- 4.不随地吐痰，咳嗽或打喷嚏时使用纸巾或曲肘遮盖口鼻。不高声喧哗，避免“唾沫横飞”。
- 5.除工作、学习需要外，避免与牲畜、野生动物接触。
- 6.勤洗手。

03

乘坐电梯有哪些注意事项？

- 1.五楼以下推荐走楼梯。
- 2.乘坐电梯时请戴好口罩，不在电梯内与人交谈。
- 3.用手直接碰触电梯按键或电梯四壁后要及时洗手。

04

学校哪些场所容易感染病毒？

学校教室、电梯间、图书馆、实验实训室、运动场馆、食堂（餐厅）等学生密集的地方，是学校里比较容易感染病毒的场所，要特别注意。

05

教师在办公室需要戴口罩吗？

- 1.多人办公，建议佩戴口罩。尽量不面对面设置座位，不串岗，减少交谈，交谈时保持一米以上距离。
- 2.保持工作区域清洁卫生，工作期间至少开窗通风3次，每次15-30分钟。人员较多的办公室，可适当增加通风次数，或持续开窗通风。
- 3.保持手卫生。接触门把手、话筒等物品后，咳嗽或打喷嚏后，餐前便后，外出回来，要及时洗手。避免用手直接触摸口鼻眼。
- 4.注意咳嗽和喷嚏礼仪。

06

教师办公室多人共用的办公物品如何消毒？

电话、桌椅、公用电脑、打印机、传真机、复印机等，可用75%的酒精或消毒湿巾擦拭晾干，每日一次。如果使用频率高，可增加消毒次数。

07

上课前师生要做哪些准备？

师生每天早上和午间自测体温，体温正常才可去上课，如有发热等症状要向生活指导老师报备后戴好口罩去医务室就医。随身携带餐巾纸、消毒湿巾或手消毒液等物品以备用。

08

上课时教师应注意什么？

- 1.老师授课时要与学生保持1米以上距离，建议佩戴口罩。
- 2.尽量少采用互动式教学、讨论等形式。在使用话筒、教具等公用教学设备前要用75%酒精或消毒湿巾擦拭消毒。
- 3.随时注意学生的身体状况，发现有咳嗽、气促等呼吸道可疑症状的学生，应立即上报学校。
- 4.生活指导老师每日登记缺课缺勤的学生，追踪缺课缺勤原因，并做好记录。

09

上课时学生应该注意什么？

- 1.上课时减少与他人的交谈，尽可能和他人保持1米以上的距离。
- 2.用75%酒精或消毒湿巾擦拭课桌椅，触碰了门把手等公用物品后及时洗手或使用手消毒液清洁手部。
- 3.如要咳嗽或打喷嚏，最好去教室外，或用纸巾或手肘捂住口鼻，并尽快洗手。
- 4.教室全天保持通风状态，暂停其他活动和自习。

10

上课间休息时应注意什么？

- 1.课间休息时不扎堆，不聚集，不嬉戏，少交谈。
- 2.上厕所时用消毒湿巾或餐巾纸触碰厕所的门把手等公共物品，然后洗手，便后再及时洗手。

11

开会应注意什么？

- 1.疾病流行期间，尽量不开会、少开会、开短会，尽量采取电视电话会议或视频会议的形式。
- 2.如必须现场集中开会，选择可开窗通风的会议室，并在会议期间持续开窗，保持通风良好。
- 3.进入会议室前均应洗手，进入会议室和落座时，参会人员需保持至少1米以上的距离。
- 4.会议期间使用自己的水杯，若有外单位参会人员则使用瓶装水。

12

就餐时应注意什么？

- 1.准备套餐，采用分时段就餐，避免人员密集，尽量减少师生在餐厅集体就餐。
- 2.教职员工在教工食堂用餐，用餐时保持一定距离。
- 3.师生在排队时保持1米以上的距离，不扎堆就餐，不面对面就坐，吃饭时不相互交谈。
- 4.就餐前洗手。
- 5.食堂保持通风。



13

疫情期间该怎么吃？

1. 疫情期间不建议节食、减重，科学合理的营养膳食能有效改善营养状况、增强抵抗力，有助于新型冠状病毒肺炎防控与救治。
2. 食物多样，谷类为主。每天的膳食应有谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物，注意选择全谷类、杂豆类和薯类。
3. 多吃蔬果、奶类、大豆。多选深色蔬果，不以果汁代替鲜果。吃各种各样的奶及其制品，特别是酸奶。经常吃豆制品，适量吃坚果。
4. 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。坚决杜绝食用野生动物。
5. 少盐少油，控糖限酒。清淡饮食，少吃高盐和油炸食品。足量饮水，成年人每天7-8杯（1500-1700毫升），提倡饮用白开水和茶水；不喝或少喝含糖饮料。

14

外卖还可以点吗？

1. 疫情期间建议少点外卖。
2. 如果需要点外卖，尽量选择无接触配送服务，可由外卖员将外卖放于指定位置，避免与外卖员面对面接触，降低病毒传播风险。
3. 需要与外卖员接触取外卖时，佩戴口罩做好防护，避免过多的交流。
4. 取到外卖后，及时拆开并丢弃外卖包装，及时用肥皂或洗手液清洗双手。

15

取快递应注意什么？



一般情况下，快递运输过程被污染可能性较小。在有新冠肺炎传播的地区，为避免接触风险，尽量将快递存放在快递柜或传达室。

如必须当面签收，接收快递时佩戴口罩，与快递员保持至少1米以上的距离，处理完包裹立即洗手。

16

疫情期间还能组织或参加活动吗？

- 1.学校暂停举办各项会议、培训和招聘等群体性活动。
- 2.避免去校外参加同学聚餐或娱乐活动。
- 3.如果必须参加，应尽量不乘坐公共交通工具，全程佩戴口罩，与其他人保持1米以上距离。

17

外来人员到访时应注意什么？

- 1.外来人员进入校园前应先进行体温检测和验证健康码。
- 2.接待外来人员时，双方均需佩戴口罩，保持一定距离，避免握手、拥抱等肢体接触。
- 3.宿舍加强管理，谢绝非本楼访客。
- 4.及时洗手。

18

公务出行应注意什么？

- 1.佩戴口罩出行，避开密集人群。避免在公共场所长时间逗留。
- 2.与人接触，保持1米以上距离。
- 3.保持手卫生。不要用手直接触摸口鼻眼。
- 4.若乘坐单位的公务专车出行，上车后开窗通风，就座后建议用75%的酒精或消毒湿巾擦拭双手。
- 5.若集体外出需要乘坐单位的班车，上车后开窗通风，出行人员在车内需佩戴口罩，并尽量隔开一定距离乘坐。班车在使用后，车内及门把手用含有效氯250mg/L-500mg/L的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭，也可用消毒湿巾擦拭。
- 6.停止不必要的出差活动，尤其是到疫情严重的地区。

19

学生寝室需要进行消毒吗？

- 1.如果寝室中没疑似病例或病人，做好寝室日常清洁就行，没有必要进行消毒，尤其不能在有人在时对屋内进行消毒。对一些室内的公用物品，可以选择对呼吸道刺激小的产品进行预防性消毒，如使用75%浓度的酒精棉片或酒精擦拭。
- 2.保持衣服、被褥等纺织物清洁，应定期洗涤、定期晾晒。如需消毒处理，可煮沸消毒30分钟，或先用有效氯500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟后，再常规清洗。
- 3.室内物品摆放整齐有序，地面清洁，室外无乱堆乱放，每日至少早、中、晚打开门窗通风三次，每次至少 30 分钟。
- 4.寝室长负责室友的健康观察与报病。

20

出现可疑症状怎么办？

- 1.增强自我防护意识，关注自身健康状况。
- 2.若出现有发热、乏力、咳嗽及其他呼吸道症状，应戴好口罩并及时就医。同时向寝室长报告健康状况。
- 3.与其他老师同学保持1米以上距离。
- 4.就诊时，主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，接触过什么人，配合医生开展相关调查。

21

因工作需要接触校园
隔离医学观察点的师生怎么办？

- 1.穿医务人员普通工作服，外罩一层隔离衣，戴防护帽和符合N95标准的防护口罩，戴乳胶手套和鞋套，如需近距离接触被隔离者时戴护目镜或防护面屏。
- 2.每次接触隔离医学观察点前后均须洗手和消毒。手消毒用0.3%—0.5%碘伏消毒液或快速手消毒剂。
- 3.离开隔离医学观察点时将全套防护设备放入密闭污物袋封闭后作为医疗废物处理。
- 4.注意呼吸道、口腔、鼻腔粘膜的卫生和保护，劳逸结合，避免过度劳累。

22

如果被隔离观察需要注意什么？

- 1.集中隔离观察期间要居住单室，加强室内通风换气，每日早晚开窗通风2次以上，每次半小时以上，也可以使用空气消毒器。
- 2.不要与其他人近距离接触，不要外出。
- 3.注意个人卫生，使用肥皂（洗手液）和流动清水洗手，不随地吐痰，咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻。
- 4.隔离期间产生的废弃物如口罩、个人卫生相关物品投放至指定的加盖垃圾桶。
- 5.合理营养，适量运动。



- 6.隔离观察期间拒绝探访，可以和家人、老师或同学通过视频、电话联系。
- 7.做好自我身体状况监测，早晚各测一次体温。如有发热、呼吸道感染等症状，请及时告知隔离点医务人员。
- 8.保持乐观心态积极配合，听从医生、社区和疾控中心工作人员的建议。相信即使确诊了也可以得到最好的治疗方案，是可以康复的。当通过自我调节仍无法缓解负性情绪，恐惧和焦虑影响睡眠和饮食时，需要寻求精神科医生、心理治疗师等专业人员的帮助和指导。

23

疫情期间能运动吗？

- 1.当然可以运动。规律的运动不仅可以提高自身的免疫力，还可以让你身心舒畅，保持乐观心态，减少由疫情引起的不安、紧张、害怕等不良情绪。
- 2.尽量选择适合室内运动的项目，如跳绳、健美操等。
- 3.如果户外运动的话，要避免去人多的地方，与其他人保持1米以上的距离。
- 4.选择运动量适中的慢跑、走路等有氧运动，运动量不宜过大，运动完之后尽快回家，及时更换干暖的衣服，避免受凉。
- 5.暂不建议开展足球、篮球、排球等群体性体育运动。

24

疫情期间如何增强抵抗力？

- 1.保障均衡营养，注意食物的多样性，粗细搭配，荤素适当，多吃新鲜蔬菜水果，补充维生素与纤维素，多喝水。
- 2.作息规律，充足睡眠。合理的睡眠可有效改善身体机能，提高机体抗病能力。成年人每日平均睡眠时间为7-8小时。
- 3.适度运动，减少久坐。利用有限的室内环境条件，结合运动APP和网络视频，积极进行身体活动，如瑜伽、仰卧起坐、太极拳、八段锦等传统运动或工间操、广播体操等运动量适度的健身操，减少久坐或躺卧等静态生活时间。不建议多人集中锻炼。



怀孕和哺乳期女性， 该如何做好个人防护？▶

（一）女教师尽量选择在家办公，如确需到岗上班，要正确佩戴口罩，尚无医学证据证明戴口罩会影响胎儿的氧气供应。上下班途中尽量乘坐私家车，并做好个人防护。女生应办理手续暂缓返校。

（二）在家办公的孕妇要每日自测胎动、合理饮食、适当运动，保持室内通风，环境清洁；如出现临产症状要立即前往医院。

（三）疫情流行期间，若无严重合并症和并发症的孕妇可适当延长产检间隔时间，但是部分必需且又规定时间的产前检查（如胎儿唐氏筛查、大畸形筛查）要按时完成。





疫情期间如何进行心理调适？▶

01

树立正确的疾病观

积极学习新型冠状病毒肺炎等呼吸道传染病防治知识和相关政策，理性对待，做好个人防护，避免过度焦虑。

02

积极适应新的工作和学习模式

1.返校者应遵守学校的防护要求。如果需要与为返校的同事远程协作办公，应积极学习和磨合，降低工作方式改变带来的紧张和焦虑。

2.暂时不能返校者，要尽快学习和适应线上工作和学习的方式，加强沟通和磨合。建议通过有仪式感的方式划分工作/学习与生活的边界，如准时起床，穿戴整齐，找到一个尽量安静的地方为工作/学习区，与同事/同学保持顺畅沟通。

03

保持积极的心态

1.尽量避免接触疫情信息等容易导致分神的内容。备课和上课时应彻底杜绝无关信息，确保注意力聚集在工作/学习中。

2.保持对自己身心状态的觉察，若出现过度疲劳或家里有医学观察人员、疑似患者、确诊患者，一方面及时向学校返校工作小组或寝室长求助；另一方面，可通过热线、在线咨询等方式寻求专业帮助；若自身有可疑症状，请及时就医。

三、健康技能

正确佩戴口罩 ▶

戴口罩是预防新型冠状病毒肺炎等呼吸道传染病的重要手段之一。

01 口罩种类

口罩有很多种，比如工业用、医用等。目前我们常见的口罩主要有4类：

- 1.普通脱脂纱布口罩。
- 2.一次性医用口罩。
- 3.一次性医用外科口罩。医用外科口罩分3层，外层有阻水作用；中层有过滤作用；内层有吸湿作用。
- 4.一次性医用防护口罩。通常执行美国N95、中国KN95、欧洲FFP2、日本DS2等标准，不仅满足对非油性颗粒物至少95%过滤效率要求，还具有阻隔血液或传染性体液喷溅的能力，更适合医务人员临床使用。



02

选择合适的口罩



1.居家室内活动、空旷场所的户外活动可不戴口罩。非医用口罩，如棉纱、活性炭和海绵等口罩，也有降低咳嗽、喷嚏和说话等产生的飞沫播散的作用，可视情选用。

2.进入超市、商场、交通工具、电梯等人员密集区；前往医疗机构就诊（除发热门诊）的师生佩戴一次性使用医用口罩。

3.前往发热门诊就诊；居家隔离及其共同生活人员佩戴医用外科口罩。

4.可能接触疑似或确诊病例的高危人群，原则上建议佩戴医用防护口罩（N95及以上级别）并佩戴护目镜。某些心肺系统疾病患者，佩戴前应向专业医师咨询，并在专业医师的指导下选择合适的口罩。

03

正确佩戴口罩

1.一次性医用口罩和医用外科口罩

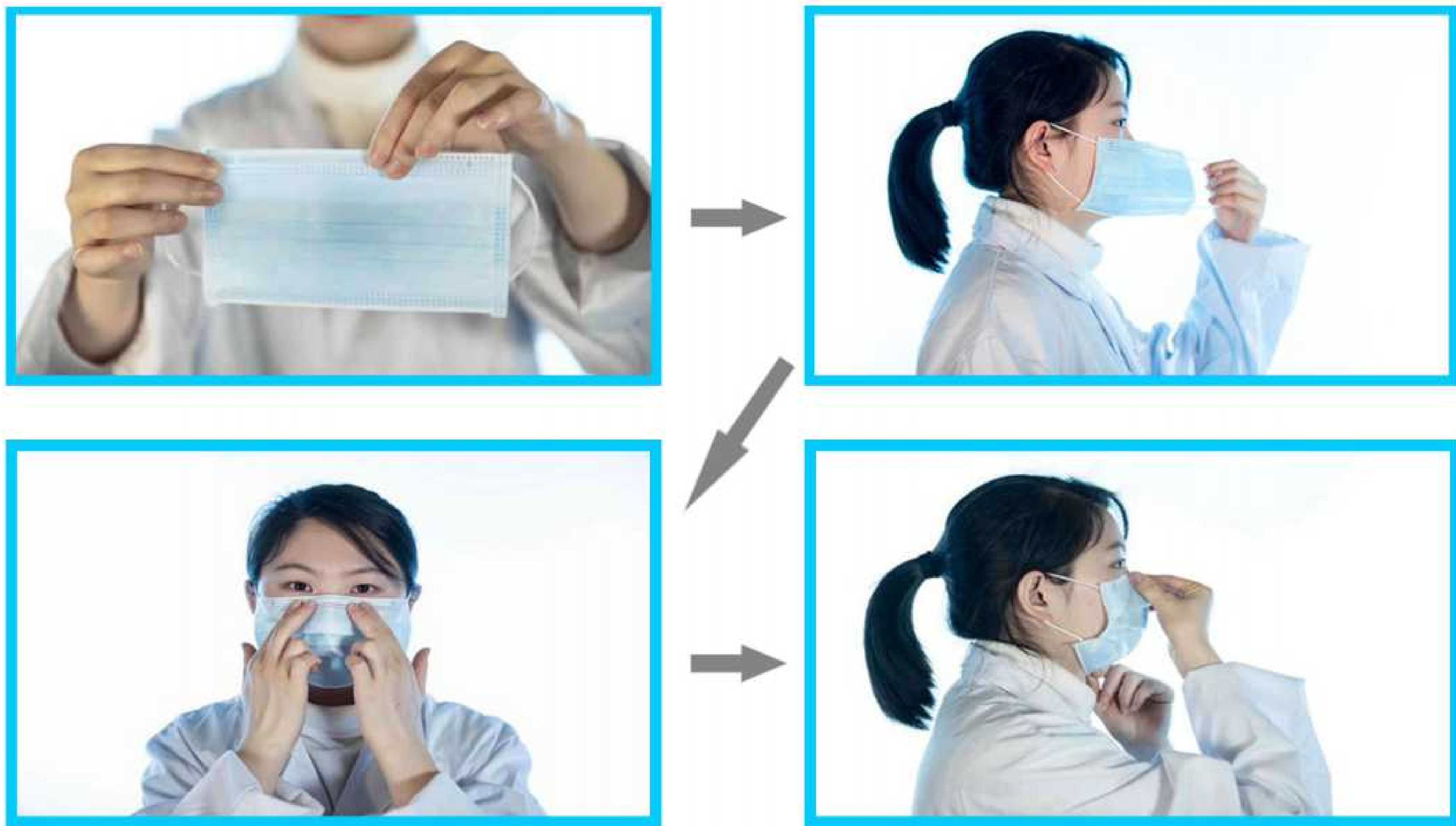
（1）佩戴口罩时，分清楚口罩的内外、上下，颜色深的是正面，正面朝外，颜色浅的是反面，反面朝内，贴着嘴鼻；金属条（鼻夹侧）朝上。佩戴前洗手。

（2）将口罩折面完全展开，注意动作轻柔。

（3）将口罩覆盖鼻、口、下颌。如果为系带式，口罩上方带系于头顶中部，下方带系于颈后；如果为挂耳式，直接挂于耳际。

（4）将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边，慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁。

（5）适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。





2.一次性医用防护口罩

(1) 一手托住防护口罩，有鼻夹的一面背向外。将防护口罩罩住鼻、口及下巴，鼻夹部位向上紧贴面部。

(2) 用另一只手将下方系带拉过头顶，放在颈后双耳下。

(3) 再将上方系带拉至头顶中部。

(4) 将双手指尖放在金属鼻夹上，从中间位置开始，用手指向内按鼻夹，并分别向两侧移动和按压，根据鼻梁的形状塑造鼻夹。

(5) 气密性检查。双手捂住口罩，快速呼气（正压检查方法）或吸气（负压检查方法），应感觉口罩略微有鼓起或塌陷。若感觉有气体从鼻梁处泄漏，应重新调整鼻夹；若感觉气体从口罩两侧泄露，进一步调整头带位置。

04

正确摘脱口罩

- 1.不要接触口罩外表面（污染面），不要接触口罩内表面。
- 2.如为系带式，先解开下面的系带，再解开上面的系带。如为挂耳式，请直接从耳际取下。
- 3.健康人群佩戴过的口罩按照生活垃圾分类的要求处理；疑似病例或患者佩戴的口罩，不可随意丢弃，应视作医疗废物处理。
- 4.摘掉口罩后应洗手。

05

正确处理使用过的口罩

- 1.使用后的一次性口罩须单独放在塑料袋等密封袋里，然后把密封袋投放到专用的废弃口罩垃圾桶或“其他垃圾”桶。
- 2.疑似病例或确诊病例佩戴的口罩，不可随意丢弃，应视作医疗废弃物，严格按照医疗废弃物有关流程处理。

06

其他注意事项

- 1.注意医用口罩的有效期。一般医用外科口罩的有效期是三年，医用防护口罩的有效期是五年。
- 2.使用医用防护口罩或医用外科口罩时不要用一只手捏鼻夹，防止口罩鼻夹处形成死角漏气，应用双手指尖调整鼻夹。
- 3.医用口罩只能一次性使用，不能重复使用，建议每4小时更换一次口罩，如果口罩内侧湿了或被污染了要及时更换。
- 4.特殊人群如孕妇、老年人及慢性病患者选择防护口罩应结合自身身体情况，选择舒适性较好的产品。如戴口罩后出现不适，要向医生咨询，寻求专业指导。



正确洗手 ▶

洗手是预防传染病最简单有效的措施之一，保持手部清洁卫生可以有效降低感染风险。

01

需要洗手的情况

外出归来；戴口罩前及摘除口罩后；接触过鼻涕、唾液和泪液后；咳嗽或打喷嚏后；准备食物前；饭前便后；接触过公共设施或物品后（如扶手、门把手、电梯按钮、钱币、快递等物品）；去医院或接触病人后。

02

洗手注意事项

每次洗手时间不少于20秒，最好30秒，大约等于唱两遍《祝你生日快乐》。洗手时使用肥皂、香皂或洗手液等清洁用品，并使用流动水洗手。没有洗手设施时，可使用手消毒液进行手部清洁，回家后尽快洗手。



03

七步洗手法



第一步：洗手掌。在流动水下淋湿双手，涂抹洗手液（肥皂），双手掌心相对，手指并拢，相互揉搓；

第二步：搓手背。手心对手背，沿指缝相互揉搓，双手交替进行；

第三步：洗指缝。双手掌心相对，手指交叉，沿指缝相互揉搓；

第四步：洗指背。手指并拢，双手弯曲相互扣住揉搓；

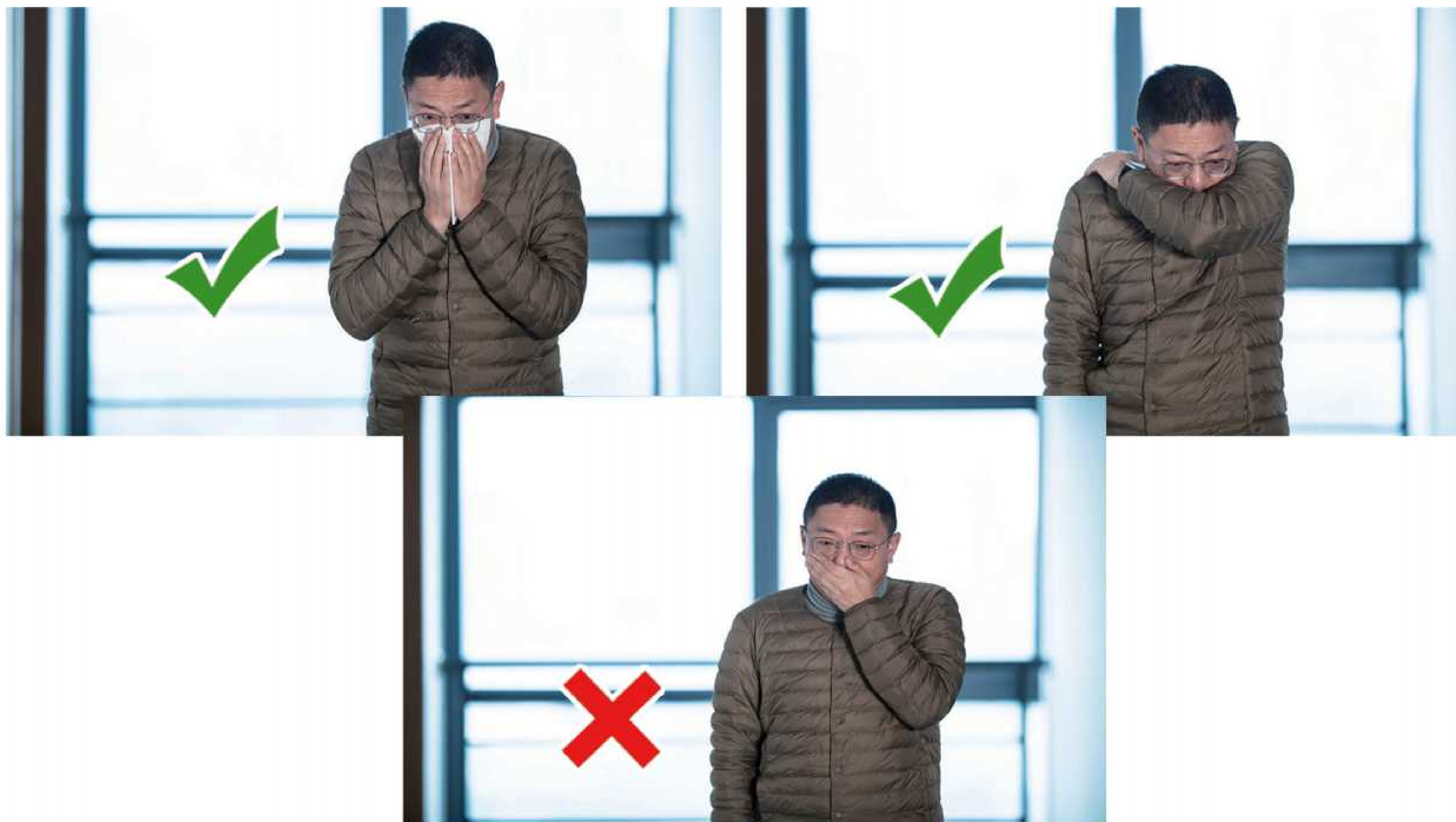
第五步：洗拇指。一手握住另一手大拇指旋转揉搓，双手交替进行；

第六步：洗指尖。手指并拢放在另一手掌心旋转揉搓，双手交替进行。

第七步：洗手腕。一只手握住另一只手的手腕旋转清洗，双手交替进行。



咳嗽和喷嚏礼仪



- 1.咳嗽和打喷嚏时，尽量避开人群，用纸巾捂住口鼻，避免用双手遮盖口鼻。
- 2.如果临时找不到纸巾，可弯曲手肘后，再遮盖口鼻。
- 3.使用过的纸巾要丢到垃圾桶里。
- 4.咳嗽或打喷嚏后要立即清洗双手或使用免洗消毒液对手消毒。
- 5.日常说话时音量不要高，避免“唾沫横飞”。



测量体温 ▶

01

正常体温

正常体温不是一个具体的温度点，而是一个温度范围。由于身体内部的温度不容易测量，所以临床上常以口腔、腋窝和直肠的温度来代表体温。正常人的口腔温度为 $36.3 \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ （平均为 37.0°C ），腋窝温度为 $36.0 \sim 37.0^{\circ}\text{C}$ （平均为 36.5°C ），直肠温度为 $36.5 \sim 37.7^{\circ}\text{C}$ （平均为 37.5°C ）。其中直肠温度最接近人体内部的温度，但测量不方便，因此大多采用腋下和口腔测量。

02

玻璃汞柱式体温计

玻璃汞柱式体温计分为口表、腋表和肛表三种，分别测量口腔、腋下和肛门的体温。目前比较常用的是口腔测量法。使用玻璃汞柱式体温计前，先要检查体温计汞柱是否在 35°C 以下，如果超过了这个刻度，就轻轻甩几下，使其降到 35°C 以下，然后用棉花蘸酒精擦拭消毒。看体温表的数字时，应横持体温表玻璃端，缓慢转动，取水平位置，观察水银柱所示温度的刻度。

口腔测量法：静坐数分钟，将口表水银端斜放于舌下，注意是舌下，闭口用鼻呼吸，勿用牙咬体温计，5分钟后取出检视记录。测量时间不得少于5分钟。体温表用完后，要用75%的酒精消毒。

03

红外线体温计

1.接触式红外体温计。常见的为耳温计，使用时要轻轻拉直耳道，将测温探头套上干净的耳套，并轻柔缓慢地伸入耳道，按下测量键，持续一秒钟，就可从液晶屏上读取体温。

2.非接触式红外体温计。最常见的是额温枪。开机后将红外探测器对准被测人前额头正中央眉心上方并保持垂直，保持距离在1~3厘米左右，按下测量键，几秒钟就可得到测量数据。注意测量部位不能有毛发遮挡，如有汗水应擦干。



科学就医 ▶

01

哪些情况需要及时就医

如果出现有发热、乏力、干咳等症状，发病前14天内有武汉市及周边地区、或其他有病例报告社区的旅行史或居住史；发病前14天内与新型冠状病毒感染者（核酸检测阳性者）有接触史；发病前14天内曾接触过有来自武汉市及周边地区、或其他有病例报告社区的发热或有呼吸道症状的患者；出现聚集性发病，应到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

02

疑似病人就诊注意事项

1.前往医院的路上，避免乘坐地铁、公交车等公共交通工具，可以呼叫救护车或者使用私人车辆。

2.就诊时应主动告诉医生自己的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

03

因其他疾病就诊注意事项

- 1.尽可能少去或不去医院。
- 2.如果必须去医院就医，可事先通过网络和电话了解就诊医疗机构情况、就诊流程，尽可能减少在医院的停留时间。
- 3.应就近选择能满足需求的、门诊量较少的医疗机构。
- 4.除非必须的、急需的医疗检查和医疗操作，其他项目和操作尽可能择期补做。

04

就医过程中个人防护措施

- 1.全程佩戴口罩。在路上和医院时尽可能离其他人至少1米。
- 2.随时保持手卫生。准备便携含酒精成分免洗洗手液。尽量减少接触医院中的公共物品。避免用手直接触摸口鼻眼，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或手肘遮掩口鼻。
- 3.不要有过多人陪同就诊，陪同人员应佩戴口罩。
- 4.回家后尽快洗手。
- 5.对所乘坐的车及家中物品（如居室地面、卫生间、家具台面，门把手，餐具等）进行消毒。衣物可用洗衣机（水温60℃-90℃）清洗。

四、学校防控措施



• 树立风险意识 ▶

新冠肺炎主要通过呼吸道飞沫和密切接触传播。学校人群密集、人与人密切接触可加速新型冠状病毒传播，容易引起疫情扩散。开学后，教职员工和学生的相互接触必不可免，因此学校要树立风险意识，制定严格的管理制度和应急预案，降低病毒传播风险。

01

返校需要符合什么条件？

具体返校时间应视疫情发展，原则上应在疫情得到有效控制，重大突发公共卫生事件一级响应解除后，经教育主管部门组织科学评估后确定。

02

学校如何进行返校前的摸底调查？

1.落实相关工作要求，对全体学生和教职工寒假期间行程动向全面排摸，要做到底数清、情况明，信息登记全覆盖。加强组织领导，应安排专人负责外地返学人员的管理，提前掌握师生健康相关情况、返校时间和交通方式。对湖北生源、近期到过（经过）武汉市及周边地区、或其他有病例报告社区的拟返人员，要根据情况督促、指导及组织做好隔离工作，要有专人保持联系，随时掌握情况，一律申报相关信息。

2.对居住地为非疫区但14天内有与来自武汉市及周边地区、或其他有病例报告社区的发热或呼吸道症状患者有接触史，聚集性发病或与确诊病例、无症状感染者有接触史者，应告知其暂时不要返回，应在当地按照要求完成医学隔离观察。寒假结束时，学生如无可疑症状，等待返校通知；如有可疑症状，应报告学校，及时就医，待疾病痊愈后再返校。

03

师生如何进行健康申报？

根据返校安排，学校需提前向全校师生发放《返校告知书》，告知学校疫情防控的有关要求。返校师生返校前需填写健康申报表，建立“一人一表”登记制度，内容主要包括返校前14天本人旅行史、居住史和密切接触史等流行病学史、本人与家人身体健康状况、返校交通方式和时间等，返回前将《健康申报表》提交给所在学校。对不符合返校条件的，坚决劝返或通知其延后返校。符合返回条件的，需告知其回程注意事项，如加强自我防护、避免途经有本地病例报告的社区，提前申请健康码等。

04

被实施居家隔离或集中隔离医学观察的师生返校需要什么证明？

按照相关要求，被实施居家隔离或集中隔离医学观察的师生，隔离期满后要有相关社区或机构提供的解除隔离证明；凡出现发热、咳嗽、乏力、咽痛、腹泻等身体症状体征者，应及时送医，待症状体征消失、身体痊愈、符合要求后方可返校，需有符合要求的医院提供的排除诊断或达到出院标准的医学证明。

05

返校交通措施如何保障？

1.落实属地责任，强化联动机制，科学安排运力。各级教育部门要积极协调交通运输部门、机场、高铁动车站、公共交通集团，切实做好返学人员的定向运输保障工作，做好运输过程中的卫生防护和应急措施，确保广大师生安全、顺利返校。

2.学校应提倡有条件的家庭自驾车前往。对乘坐公共交通集中返校的学生，学校做好车辆接站准备工作，接站时要做好健康监测工作。

06

返校前如何进行宣传教育？

充分利用信息化手段，做好开学前线上新型冠状病毒肺炎防控知识的普及教育。确保师生能做到早发现、早报告、早隔离、早诊断、早治疗、早控制。要将疫情防控知识教育与培训作为重要内容纳入“开学第一课”。倡导全体学生和教职工做好返校途中个人防护。

07

返校前如何进行校园环境卫生整治？

返校前，务必做好校园整治工作，根据不同场所的特点开展卫生清洁和预防性消毒，特别做好食堂、假期集中住宿区域、厕所、垃圾厢房、电梯、阅览室和隔离区域等处的卫生消毒。

08

学校如何进行返校管理？

1.要做好返校人员管理和信息统计。14天内，新返校所人员应主动减少与其他人员的接触。尽量减少同一宿舍的居住人数。有条件的，对新返校人员采取为期14天相对隔离的措施，如安排在不同的宿舍、分开就餐等。有前述流行病学史的师生，返回后须严格落实14天的隔离医学观察。

2.学校实行封闭式管理，严格控制人员进出，尽量减少与外界人员的接触。减少校内人员的集聚和交流。严格控制各类大型活动，不举办大型会议、集会等活动，小规模会议和集会也应尽量减少。关闭非必需的室内公共场所。安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩，非单间办公人员可佩戴口罩上班。取消大班化教学模式，避免举办各类跨班的活动，各班应使用固定的教室，排班时尽量考虑安排同组员工照管同批学生。推广使用网络、视频教学方式。



3.高校应设置与其师生规模相匹配的集中隔离医学观察点。集中隔离医学观察点选址原则上应当远离师生密集区，建筑物相对独立，容易管理，并具备独立设置隔离区域条件。集中隔离医学观察点的房间应当具备独立卫生间等基本设施，并具备良好通风条件，如已安装独立空调，要及时清洗和消毒隔尘滤网，禁用中央空调。集中隔离医学观察点应当按其规模大小储备质量合格、数量充足的防护物资。集中隔离医学观察点内应当划分清洁区和相对清洁区，并有明显标识。集中隔离医学观察点应当配备与其规模大小相匹配的医疗专业人员。加强对集中隔离医学观察点的管理，规范开展集中隔离医学观察的各项工作。

09

学校要做好哪些物资准备？

加强校园疫情防控物资筹措，多渠道获取口罩、体温检测设备、各种消毒液（片）、75%酒精、防护服、喷雾器等健康防护物资。做好相关物资的统计，进库出库做好登记。





加强组织管理和宣传教育 ▶

01

如何建立完善组织，制定落实方案？

1.成立由校长或书记牵头的疫情防控工作领导小组，必须制定学校疫情防控工作方案，包括领导体系、责任分工、排查制度、日常管控、后勤保障、应急处置等内容。成立防疫工作组，加强校医配置，所有防控相关人员接受培训。校长是本单位疫情防控第一责任人。

2.建立由学生到教师、到学校疫情报告人、到学校领导的传染病疫情发现、信息登记与报告制度，建立传染病疫情报告网络，及时上报给卫生部门和教育部门。

3.严格落实全员健康申报、体温监测、就餐管理、会议管理、学校卫生管理等制度。

4.物资保障：设立学校测温点，配备口罩、消毒药械、免洗手消毒剂、红外体温枪或耳温测试仪等疫情防控用品。



5.积极配合当地政府、卫生健康等相关部门工作，做好学校日常预防控制。一旦出现确诊病例或疑似病例，要积极配合卫生健康部门做好各项工作。

6.加强校门及宿舍区的门卫管理，未经允许，家长和其他外来人员一律不得进入学校和宿舍区。

7.学校密切监测师生的健康状况，每日进出教学区和生活区需进行体温检测。发热者要及时送医。

02

如何开展针对师生的宣传教育？

1.通过学校官网、钉钉、微信公众号、短信等多种渠道，第一时间将相关新型冠状病毒肺炎疫情防控知识、关键信息发送给全校师生和学生家长，引导师生科学、理性地应对疫情。设立健康教育课，由专人定期对学校内的教职员工和学生进行个人防护与消毒等防控知识宣传和指导。

2.加大校园公共区域宣传教育力度，包括张贴宣传横幅、展板、宣传画册，以及LED屏显示标语等。

3.可采用倡议书、短信、致全校师生的一封信以及转发权威部门提供的宣传资料等形式。

4.通过多种途径宣传传染病防治政策和法律法规、新型冠状病毒感染防控知识，做到人人知晓。倡导个人保持健康行为，包括外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时佩戴口罩；勤洗手；咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮住口鼻；不随地吐痰等。

5.营造“每个人是自己健康第一责任人”“我的健康我做主”的良好氛围，积极倡导讲卫生、除陋习，摒弃乱扔、乱吐等不文明行为，利用网络、视频、课件等开展手卫生、口罩佩戴等健康技能培训。



返校后师生健康监测 ▶

01

报到时如何进行健康监测？

1.原则上师生要求分批、分散报到。符合返校条件的师生接到学校返校通知后,按规定返校。

2.学生报到当天，以班级为单位分散设点，组织力量对每一位返校师生进行体温检测、流行病学史和健康码复核。乘坐公共交通工具来校的学生，学校安排车辆做好接站工作；自驾车来校学生，要求在校门口下车，自驾车不进校，陪同人员不进校。完成报到进校后，无特殊情况，学生一律不准离开校园。

02

日常健康监测如何进行？

1.应在校门口、宿舍等点位设置体温检测点，选用红外体温枪、耳温测试仪等测量仪器，在师生返回校园和宿舍前必须进行体温检测，一旦发现体温异常者，立即登记在册，并立即报告相关部门。

2.生活指导老师负责每日登记缺课缺勤的学生，追踪缺课缺勤原因，并做好记录。

3.建立教职员工病休制度，鼓励出现发热、咳嗽等呼吸道症状的员工主动在家休息或就医诊治。人事部门每日登记缺勤的教职员工，追踪缺勤原因，并做好记录。对出现发热等症状人员按防控要求提出处置建议，如发现短时间内因病缺勤人数明显增多，应及时了解原因，视情况采取进一步的措施，及时向社区或属地疾病预防控制中心报告。

4.强化对宿舍门值人员的培训，有效发挥岗位屏障作用，每天对进入集体宿舍的学生开展健康监测，谢绝非本楼访客入内。

03

加强疫情报告如何做？

明确学校各级疫情报告人，每日监测、统计、报告师生健康状况和疫情防控情况。应继续严格实行疫情“日报告”和“零报告”制度。因病缺课缺勤者信息应在24小时内上报有关部门。一旦发生新型冠状病毒肺炎疫情或其他异常情况时，学校应立即报告当地疾病预防控制中心和教育行政部门，并协助做好送医、消毒和隔离等疫情防控工作。



校园重点区域与设施的卫生防疫 ▶

01

学校校医院等医疗机构



在疫情控制期间，建议设立预检分诊点，接到师生员工发热或有疑似症状等信息，应立即上报，并迅速做好临时隔离、转诊和记录。严格执行《医疗机构消毒技术规范》，加强清洁消毒，加强医护人员个人防护和隔离消毒制度，以防发生医源性感染。

- 1.校内公共场所和设施包括教室、实验实训室、体育场馆、图书馆、公共卫生间、实验动物房、办公室、行政办公窗口、电梯、教学设备、洗手设施等。
- 2.在这些场所入口醒目位置放置快速免洗手消毒液，并有醒目标识提示进入时进行手卫生。
- 3.公共教室仅供教学使用，暂停其他活动、自习。公共教室、图书馆、体育场馆、办公室、实验实训室等共用空间、学校行政办公窗口部门，全天保持通风状态，除教学必需外的室内公共场所尽可能暂停使用。中央空调暂停使用，尽量避免使用厢式电梯。
- 4.学校应在校园内配置足量的洗手设施、洗手液、干手纸等。督促学生在入校后、离校前、饭前便后、集体活动前后等进行洗手，洗手时应采用流动水。



5.公共卫生间应有专人清扫、保洁、消杀。蹲坑、便池内无积粪、无尿垢，基本无臭味。



6.校园饲养动物进行封闭管理。每天一次对动物饲养区域进行消毒。实验动物尸体须按照实验室生物安全相关条例规范进行安全处置。

03

学生宿舍（包括校园内教师宿舍）

1.寝室楼道、公共浴室、扶梯、门把手等处，每日夜间21:00后或使用完毕后，采用250–500mg/L有效氯溶液进行喷洒消毒。不推荐有人在进行室内消毒。

2.向学生提供个人消毒及防护宣传品，督促学生每日进行自我消毒。

3.寝室应建立健康观察与报病制度，寝室设立寝室长负责室友健康观察与报病工作。

1.加强对学校食堂、学生集体配餐单位的全面检查，全面清洁消毒，全面的人员卫生安全培训。在当地卫生健康部门的指导下做好供水设施的清洁、消毒工作。通过自备水源、二次供水设施提供的生活饮用水开学前必须检测合格后才能使用。

2.在食堂入口设置洗手池的基础上，在食堂入口醒目位置放置快速免洗手消毒液。有醒目标识提示进入餐厅时进行手卫生。

3.食堂公共区域使用期间保持开窗通风。食堂桌椅每日2次（上午、下午）使用250–500mg/L有效氯溶液擦拭消毒。餐具、饮具等使用前应当洗净、进行高温消毒，或采用250mg/L有效氯溶液，浸泡消毒30分钟，消毒后应将残留消毒剂冲净。

4.食堂从业人员持有效健康证明上岗，并按食品安全标准加强实名晨检，禁止带病上岗。在食品加工过程中，食堂作业人员应将手洗净，佩戴口罩、手套开展工作。工作服、工作帽应保持清洁，增加日常清洗频次。要严格执行学校食堂和学生集中用餐卫生安全管理制度。

5.食品加工、包装、贮存等场所环境整洁，确保食材不受污染；生、熟食应分开存储和加工，防止交叉污染，确保食用的肉类和蛋类彻底煮熟；贮存、运输和装卸食品的容器和设备应当安全，保持清洁，防止食品污染。食堂进货严格落实索证索票，不使用来源不明的家禽家畜。严禁采购野生动物作为食物进入学校。

6.各食堂取消自助餐，以套餐形式供餐，减少选餐中飞沫污染食品。

7.加强餐厅的通风，规范做好后厨用具和餐具消毒。

8.学校食堂不制售冷荤类食品、生食类食品、三明治（汉堡）、裱花蛋糕等冷加工糕点等高风险食品。

05

校车、公务用车



1.在校车、公务用车醒目位置放置快速免洗手消毒液，并有醒目提示，进车时先进行手卫生。

2.校车、公务用车应注意及时开窗通风，座椅、扶手等表面消毒每日可用250–500mg/L有效氯溶液擦拭，作用30分钟后再用清水擦拭干净，每天至少一次。车内空调滤网每周清洁消毒一次，滤网可浸泡于1000mg/L有效氯溶液30分钟后，用清水冲净晾干后使用，拆卸时注意个人防护。

3.驾驶员工作期间佩戴口罩、手套等防护用品。乘坐通勤车辆的教职员工和学生佩戴口罩。校车必须备有体温测量仪、免洗手消毒液、消毒剂和医疗废物专用袋等防护物资。

06

保洁卫生操作

清洁人员需每日工作前接受体温检测，体温不超过37.3℃方可开始工作。工作时须佩戴口罩和一次性橡胶或乳胶手套，工作结束后洗手消毒并按要求对场所等消毒工作做好记录。医务室和集中隔离医学观察场所产生的垃圾要用医疗废物专用袋及时清运。

07

门岗管理

学校实行封闭式管理，严格控制人员进出，尽量减少与外界人员的接触。



校园卫生整治 ▶

全面开展校园内环境清洁整治行动。重点做好灭鼠、清除越冬蚊卵的专项行动。消除卫生死角，彻底清除各类病媒生物孳生环境，推进教室、宿舍、食堂、运动场馆、图书馆、厕所、空调系统等重点区域和场所环境卫生改善整体行动，做到日常通风换气，保持室内空气流通，全力营造一个干净卫生的环境。按每 40-45 人设 1 个水龙头，配备必要的洗手液、纸巾或吹干机等设施。

开展预防性消毒。对高频接触的物体表面（如电梯间按钮、讲台、课桌椅、话筒、键盘、门窗、门把手等），可用含有效氯 250mg/L-500mg/L 的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭，作用 30 分钟后用清水擦拭干净，也可采用 75% 酒精，注意使用时远离火源。地面可使用含氯消毒剂（有效氯浓度 250mg/L-500mg/L）拖把湿式拖拭，作用 30 分钟后用清水拖净。空气清洁消毒首选自然通风，尽可能做到勤开门窗通风换气，必要时用 3%-5% 的过氧化氢消毒液进行气溶胶喷雾消毒，或采用其他等效的消毒剂。空调回风口过滤网采用消毒剂浸泡和清洗为主，回风口滤网每周清洗消毒一次。活动室、餐厅等共用的场所，使用后应进行空气消毒。

校内不饲养宠物，加强不明来源动物监控。校内出现不明来源的动物，应及时处理，避免师生接触健康情况不明的动物，全体师生避免在未防护的情况下接触野生或养殖动物。设有动物房的学校，在使用动物房内现有实验动物时要切实做好消毒工作，确保人员安全、环境安全。实验动物尸体须按规范统一进行安全处置，严禁将动物尸体通过丢弃垃圾桶、挖坑掩埋等方式处理。



通风与消毒 ▶

01

校内如何进行通风？

- 1.教室内应当加强通风换气，保持室内空气流通。首选自然通风，尽可能打开门窗通风换气。
- 2.厕所、污物间等的排风系统，应全部投入运行。

02

校内进行消毒需注意什么？

新型冠状病毒对紫外线、热敏感，保持56℃30分钟、乙醚、75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。学校利用晚上对教室、功能室、厕所、楼梯间、桌椅、板凳、墙裙、地面及各种玩具等师生聚集场所使用含氯消毒剂进行消毒，考虑运输、使用方便，可以使用含氯消毒片（泡腾片）。学生宿舍可以利用学生上课期间、宿舍无人时进行消毒。

1.消毒剂选用：推荐使用含氯消毒剂（有效氯浓度250mg/L-500mg/L），小面积物体表面可用75%酒精擦拭消毒，注意使用时远离火源。消毒剂具有一定的毒性刺激性，配制和使用时应做好个人防护（戴口罩、使用橡胶手套等），配制时使用常温水。消毒剂具有一定的腐蚀性，注意消毒后用清水擦拭，防止对物品造成损坏。

2.物体表面消毒：学校楼梯扶手、门把手、卫生间、食堂等公共部位的物品表面可用含氯消毒剂（有效氯浓度250mg/L-500mg/L）擦拭，作用30分钟后清水擦拭；地面可使用含氯消毒剂（有效氯浓度250mg/L-500mg/L）拖把湿式拖拭，作用30分钟后清水拖净。

3.洗手设施消毒：学校办公室、食堂、卫生间等工作场所和生活场所应设置洗手设施和消毒用品，如无洗手设施，应配备75%的酒精搓手液或免洗手消毒液。

4.电梯间消毒：

（1）消毒物品准备：选择有效氯浓度为250mg/L以上的含氯消毒液、1000–2000mg/L复合季铵盐消毒液，或者含75%酒精、过氧化氢或复合季铵盐的消毒湿巾。

（2）消毒人员的防护用品准备：医用口罩、帽子、手套、护目镜、防水工作服，清洁工具可以选择抹布、拖把。

（3）消毒过程：

①电梯消毒前，须在电梯外侧放置提醒牌，避免他人进入。

②电梯四壁消毒：如果是选用喷洒消毒，可以先配置好上述浓度的消毒液，按照由上往下的顺序。注意喷洒过程需要带上护目镜保护眼睛。如果没有护目镜，可以使用其他眼部保护装备。

③电梯按钮消毒：电梯按钮不可直接喷洒含氯消毒液，以防消毒液渗入按钮缝隙，可以使用消毒湿巾擦拭消毒。

④电梯地面消毒：对电梯地面消毒液喷洒。

⑤对每层楼电梯外部门 and 按钮进行擦拭消毒，推荐参考上述方法。

⑥消毒完成后，恢复电梯正常运行，注意打开电梯通风风扇，无通风设备的应加装通风设备。工作人员脱下防护用品，装入袋中带回处置，收回警示牌，将工具带回，同时做好电梯清洁消毒的记录。工作人员回去后进行洗手、洗澡等卫生处理。

(4) 注意事项：如果电梯四壁和地面使用含氯消毒剂，一定要等待30分钟后，用清水擦去四壁及拖把清除地面残留消毒液，使用复合季铵盐消毒剂就不需要二次清水处理。



(5) 消毒频次：在新冠肺炎疫情流行期间，建议在早上和傍晚各进行一次预防性消毒。特殊场所如校医院，请按照特殊场所规范进行消毒。



疫情应对 ▶

学校要提前制订疫情防控应急预案，一旦发生疫情确保及时启动应急响应。校内出现疫情时，在强化日常预防措施的同时，学校应在当地疾控机构指导下采取应急措施。

01

如果发现可疑症状的患者，如何管理传染源？

校内发现可疑症状的患者后，应立即为其戴上医用外科及以上防护等级的口罩，转至校医院，及时联系当地疾控机构进行调查和指导落实防疫措施，配合协助开展相关调查处置工作。若该人员诊断结果为新型冠状病毒感染的肺炎疑似、确诊病例或无症状感染者，病例按规定进行隔离治疗，其密切接触者需接受14天的集中隔离医学观察。学校应指定专人做好隔离人员的联络和心理疏导工作。病例一旦排除，应按要求解除相关管控措施。

02

如果校内出现疫情，应如何控制？

对划为疫点的场所实行封锁，设置醒目的警戒线。学校疫情报告人负责校内可能出现的后续病例的报告。配合疾控机构完成疫源地消毒工作，增加预防性消毒的频次，在专业人员指导下对公共区域空气、教学用具等进行消毒。严格禁止各类人群聚集性活动，停止使用中央空调、厢式电梯和公共餐厅。及时向师生通报情况并做好思想工作，防止产生恐慌情绪。

03

如果班级出现病例，该如何做？

出现病例的班级应停课14天，同班同学、授课老师、同寝室室友及其他有过接触的人员应列为密切接触者进行管理，根据病例活动情况搜索其他可能的密切接触者。

停课期间师生应居家或留在宿舍，尽量减少外出，停止校外聚集性和其他集体活动。高校要加强停课学生的在校管理。停课期间，学校应指定专人做好与学生的联系，发现学生出现发热、呼吸道感染症状，应及时向当地疾控机构报告。



04

学校如何做好心理支持与疏导？

学校要提供必要的校园支持。老师要多陪伴学生，教育学生做好自我心理调节，学会自我保护和帮助他人。学校要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学生，给予心理关怀。对于情况较严重的学生，要及时与家长沟通，引导他们寻找专业机构的心理帮助。



校园集体活动要求 ▶

要采取有效措施，保障正常教学秩序，严格控制合班上课学生人数。应避免或减少不同班级、寝室学生间的接触。暂停举办各项会议、培训和招聘等群体性活动，停止不必要的出差活动，尤其是到疫情严重的地区。



正确洗手
正确佩戴和处理口罩



我们怎么保护自己
打喷嚏和咳嗽礼仪



电梯消毒方法



消毒液配置



学会测量体温