

新型冠状病毒感染的肺炎防控

宣 传 手 册

自贡市应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作

领导小组疫情防控组

2020年1月

目 录

一、认识新型冠状病毒.....	3
(一) 什么是新型冠状病毒.....	3
(二) 哪些野生动物会携带新型冠状病毒.....	3
(三) 新型冠状病毒如何感染到人.....	3
(四) 新型冠状病毒的抵抗力.....	3
(五) 新型冠状病毒感染有药物可以预防吗.....	3
(六) 针对新型冠状病毒感染有疫苗吗.....	3
二、明确传播风险.....	3
(一) 哪些人容易感染新型冠状病毒.....	4
(二) 什么是密切接触者.....	4
(三) 为什么要对密切接触者医学观察 14 天.....	4
(四) 如果您是一个密切接触者, 该怎么办.....	4
(五) 密切接触者的居家医学观察怎么做.....	4
(六) 近期去过湖北, 回到居住地点后要注意什么.....	4
三、了解诊治过程.....	5
(一) 新型冠状病毒感染的肺炎临床表现有哪些.....	5
(二) 如果出现早期临床表现, 是否意味着自己被感染, 什么.. 情况下需要就医.....	5
(三) 治疗方法.....	5
四、一般个人卫生防护.....	5
五、公共场所个人卫生防护.....	6
(一) 在办公场所怎么预防新型冠状病毒感染.....	6
(二) 在农贸市场怎么预防新型冠状病毒感染.....	6
(三) 在生鲜市场里工作, 怎样预防新型冠状病毒传染.....	7
(四) 在公共交通设施里怎么预防新型冠状病毒感染.....	7
(五) 医护人员防护要求.....	7
六、心理调适.....	8
(一) 面对此次疫情, 可能会出现哪些心理问题.....	8
(二) 如果产生上述生理心理反应, 应该怎么办.....	8
(三) 如果一直处于恐慌紧张中, 无法放松和休息怎么办.....	8
七、场所卫生消毒指南.....	8
(一) 公共场所预防性消毒.....	8
(二) 家庭预防性消毒.....	9
(三) 医疗机构消毒.....	9
(四) 留观点消毒.....	10
(五) 疫点消毒.....	11
附件一 自贡市发热门诊名单.....	13
附件二 正确的洗手方法.....	19
附件三 如何正确佩戴口罩.....	20
附件四 新型冠状病毒肺炎健康教育科普折页.....	23

一、认识新型冠状病毒

（一）什么是新型冠状病毒

冠状病毒是在自然界广泛存在的一个大型病毒家族，因其形态在电镜下观察类似王冠而得名，主要引起呼吸系统疾病。已知感染人的冠状病毒有七种，其中中东呼吸综合征相关冠状病毒（MERS-CoV）和严重急性呼吸综合征相关冠状病毒（SARS-CoV）和新型冠状病毒等可引起较为严重的人类疾病。冠状病毒除感染人类以外，还可感染猪、牛、猫、犬、貂、骆驼、蝙蝠、老鼠、刺猬等多种哺乳动物及多种鸟类。

此次从武汉市不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的冠状病毒为一种新型冠状病毒，是以前从未在人类中发现的冠状病毒新毒株，世界卫生组织将该病毒命名为2019-nCoV。

（二）哪些野生动物会携带新型冠状病毒

很多野生动物都可以携带病原体，成为某些传染病的传播媒介，果子狸、蝙蝠、竹鼠等是冠状病毒的常见宿主。所以，不要吃未经检疫的野生动物、生鲜等食品，不要为了“尝鲜”而以身犯险。

（三）新型冠状病毒如何感染到人

新型冠状病毒经动物传人和人传人途径，可通过飞沫传播和接触传播。

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

接触传播：易感者直接接触携带病毒的分泌物、血液、体液或排泄物，或间接触摸被污染的物体表面，然后用被污染的手触摸眼口鼻时可能造成感染。

（四）新型冠状病毒的抵抗力

冠状病毒对热敏感，56℃30分钟、乙醚、75%酒精、含氯消毒液、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。氯己定不能有效灭活病毒。

（五）新型冠状病毒感染有药物可以预防吗

暂时没有。但是通过个人卫生防护可以有效预防。

（六）针对新型冠状病毒感染有疫苗吗

新型冠状病毒是一种新发现的病毒，目前尚无可用疫苗。

二、明确传播风险

（一）哪些人容易感染新型冠状病毒

人群普遍易感，是否感染取决于接触机会和接触病毒的量，并不是抵抗力强的人群感染风险更低，但对于免疫功能较差的人群，例如老年人、孕产妇或存在肝肾功能障碍者，病情进展相对更快，严重程度更高。

（二）什么是密切接触者

与发病病例（疑似和确诊病例）有如下接触情形之一者属于密切接触者：

1. 与病例共同居住、学习、工作或其他有密切接触的人员；
2. 诊疗、护理、探视病例时未采取有效防护措施的医护人员、家属或其他与病例有类似近距离接触的人员；
3. 病例同病室的其他患者及其陪护人员；
4. 与病例乘坐同一交通工具并有近距离接触人员；
5. 现场调查人员调查经评估认为符合条件的人员。

（三）为什么要对密切接触者医学观察 14 天

目前对密切接触者采取较为严格的医学观察等预防性公共卫生措施十分必要，这是一种对公众健康安全负责的态度。参考其他冠状病毒所致疾病潜伏期并结合当前防控实际，将密切接触者医学观察期定位 14 天，并对密切接触者进行居家医学观察。

（四）如果您是一个密切接触者，该怎么办

按照要求进行居家医学观察，勿恐慌，避免外出，做好自我身体状况观察，定期接受社区医生随访，如果出现发热、干咳等异常临床表现，请及时向社区医生说明，并向当地疾病预防控制机构报告，在其指导下到指定医疗机构进行排查、诊治。

（五）密切接触者的居家医学观察怎么做

1. 单独房间居住；
2. 居家隔离要佩戴口罩并及时更换，摘下并丢弃口罩之后，进行双手清洗；
3. 家属必须生活在不同房间，如条件不允许，其他成员必须和隔离者至少保持 1 米距离，减少正面接触；
4. 家属要尽量减少与隔离人员及其用品接触，不要共用牙刷、餐具、饭菜等；
5. 确保共享区域（厨房、浴室等）通风良好（保持窗户开启）；
6. 每天频繁清洁经常触碰的物品，如桌椅、床头柜及其他卧室家具。至少每天清洁、消毒浴室和厕所表面一次；
7. 衣物、床单、毛巾等用品与他人分开存放、用清水分开洗涤、消毒。

（六）近期去过湖北，回到居住地点后要注意什么

主动向居住地居委会等报告返回自贡的时间、交通方式、同行人员等，可在 2 周内关注自身身体状况。如果接到疾控部门通知，需要接受居家医学观察，不要恐慌，避免外出，做好自我身体状况观察，期间注意家庭内环境清洁，适当通风，每日至少开窗通风 2 次，每次 20 分钟。如果出现发热（腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染早期临床症状，请戴上口罩及时到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

三、了解诊治过程

（一）新型冠状病毒感染的肺炎临床表现有哪些

1. 患者主要临床表现为发热、乏力；
2. 呼吸道症状以干咳为主，并逐渐出现呼吸困难；
3. 严重者表现为急性呼吸道综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍；
4. 部分患者起病症状轻微，可无发热；
5. 多数患者为中轻症，预后良好，少数患者病情为重，甚至死亡。

（二）如果出现早期临床表现，是否意味着自己被感染，什么情况下需要就医

1. 如出现发热、乏力、干咳表现，并不意味着已经被感染；
2. 但如果出现发热（腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状；
3. 湖北旅行或居住史；
4. 或发病前 14 天内曾接触过来自湖北的发热伴呼吸道症状的患者；
5. 或出现小范围聚集性发病；
6. 应到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

（三）治疗方法

1. 卧床休息、加强支持治疗，注意水、电解质平衡，维持内环境稳定；
2. 根据病情监测各项指标；
3. 根据氧饱和度变化，及时给与有效氧疗措施；
4. 抗病毒治疗：目前无有效抗病毒药物；
5. 抗菌药物治疗：加强细菌学监测，有继发细菌感染证据时及时应用抗菌药物；
6. 中医药治疗：根据症候辨证施治。

四、一般个人卫生防护

1. **保持个人和家庭环境卫生。**勤洗手，咳嗽、饭前便后、接触或处理动物排泄物后，要用流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液进行手部清洁。定时开窗通风，保持空气流通。

2. **做好个人防护。**避免到封闭、空气不流通的公众场所和人多集中地方。确有需要（如到医院就诊或陪护就医）时，要正确佩戴好合适的口罩。

3. **注意呼吸道礼仪。**咳嗽或打喷嚏时要用纸巾或手肘遮掩口鼻，用过的纸巾要放入有盖的垃圾桶内。打喷嚏和咳嗽后要彻底清洗双手。

4. **远离可能的传染源。**避免近距离接触有咳嗽、发烧病人。不去已经有疫情的城市，尽量减少与疫情城市回来人员的接触。尽量避免在未加防护情况下与养殖或野生动物近距离接触；避免与生病的动物和变质的肉接触；避免与野生动物、生鲜市场里的流浪动物、垃圾废水等的接触。

5. **保持良好饮食卫生习惯。**加工生食和熟食的切菜板及刀具要分开，处理生食和熟食之间要洗手，肉和蛋类要彻底加工熟透食用。

6. **保持良好的生活习惯。**进行合理的锻炼，比如散步、做操或者慢跑等，改善心肺功能，提高免疫力，增强体质。规律作息，要做到起居有常，按时入睡，合理休息，保证睡眠充足。

7. **出现发热症状要主动就医。**出现发热、呼吸道感染症状，特别是持续发热不退时，应及时主动戴上医用外科口罩并马上就医。就诊过程中主动告诉医生：曾经到访过的地方、有无接触过类似病人，有无去过禽鸟或动物市场，有无接触过禽鸟和动物（活的或死的）等。

五、公共场所个人卫生防护

（一）在办公场所怎么预防新型冠状病毒感染

保持工作场所室内不断的通风换气，不要随地吐痰，可以先吐在纸张上，在方便时再把它扔进封闭式垃圾箱内，在自己咳嗽或打喷嚏时，用纸巾将口鼻完全遮住，并将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内，防止病菌传播；保持个人卫生，要勤洗手；传染病流行季节避免各类聚会。

（二）在农贸市场怎么预防新型冠状病毒感染

1. 避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触；

2. 在人多的地方戴口罩；

3. 咳嗽打喷嚏时，用纸巾或袖或屈肘将鼻完全遮住；将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内；咳嗽打喷嚏后，用肥皂和清水或含酒精洗手液清洗双手；

4. 外出回家后及时洗手，如有发热和其他呼吸道感染症状，特别是持续发热不退，及时到医院就诊；

（三）在生鲜市场里工作，怎样预防新型冠状病毒传染

1. 接触动物和动物产品后，勤用肥皂和清水洗手；

2. 每天至少对设备和工作区域进行一次消毒；

3. 在处理动物和生鲜动物产品时，穿好防护服、戴手套和面部防护；

4. 下班后脱去防护服，每天清洗并将其留在工作区域；

5. 避免家庭成员接触未清洗的工作服和鞋。

（四）在公共交通设施里怎么预防新型冠状病毒感染

1. 公共交通工作人员要自行健康监测，若出现新型冠状病毒感染的可疑症状（如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），要及时就医，不要带病上班；

2. 若发现新型冠状病毒感染的可疑症状者工作人员应要求其离开；

3. 公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒；

4. 保持公共交通工具空气流通。保持空调系统或排气扇运转正常，定期清洗空调滤网，加强开窗通风换气；

5. 洗手间要配备足够的洗手液，保证水龙头等供水设施正常工作；

6. 保持环境卫生清洁，及时清理垃圾。

（五）医护人员防护要求

1. 医疗人员在诊疗工作中应当遵循标准预防原则，佩戴医用口罩，严格执行手卫生、消毒、隔离及个人防护等措施；

2. 采集呼吸道样本时，应戴好防护口罩和护目镜或防护面屏；

3. 接触体液、血液、分泌物或排泄物时，应加戴乳胶手套；

4. 进行气管插管等可能发生气溶胶或喷溅操作时，应戴医用防护面罩、护目镜或防护面屏、乳胶手套、医用防护服，必要时佩戴呼吸头罩。

5. 医务人员进入或者离开发热门（急）诊时，要按照有关要求，正确穿脱防护用具，避免各个分区交叉感染。

六、心理调适

（一）面对此次疫情，可能会出现哪些心理问题

面对此次疫情，人们可能会出现以下心理问题：有些人心烦意乱、紧张焦虑、容易愤怒、指责抱怨；有些人感到孤立无助、沮丧悲观；有些人变得注意力不集中、茫然失措、难以照顾好自己和家人；有些人会有行为笨拙、行为冲动、甚至会有攻击行为；还有些人会通过大量饮酒及吸烟来缓解紧张情绪。甚至有些人会出现心跳加快、食欲下降或进食过多、恶心呕吐、腹泻、头痛、疲乏、入睡困难、睡眠浅及多梦等不适症状。当出现上述反应时，请广大市民不要惊慌，不要过度担心，这些都是人们在经历疫情后的正常反应。

（二）如果产生上述生理心理反应，应该怎么办

1. 不把所有注意力集中在疫情上，不过度关注，不长时间阅读相关信息。
2. 做一些自己喜欢的事情分散注意力，比如读书、游戏、看看综艺节目等。
3. 适量锻炼身体。参加一些令人愉悦的活动，如跑步、打羽毛球，做瑜伽等，既能增强体质和抵抗力，也能调动身体活力，改善紧张情绪、放松心情。
4. 尝试一些平时没做过的新事物，如学做糕点、某种菜肴、画画等。学习新事物能够收获不一样的乐趣和平静。

（三）如果一直处于恐慌紧张中，无法放松和休息怎么办

如果你发现自己处于高度焦虑中，甚至出现肌肉紧张、不自主的身体震颤或发抖，胸闷气短、呼吸困难、全身无力、无法入睡等不适症状，请有意识地让自己放松，你可以通过深呼吸、放声大喊、洗热水浴、听音乐等方式让自己肌肉松弛、精神放松，从而改善症状。如果这些症状持续存在，无法自行缓解，请前往医院寻求心理医生的帮助。

七、场所卫生消毒指南

（一）公共场所预防性消毒

1. 物体表面消毒

有人群聚集的公共场所每天至少消毒一次。有肉眼可见污染物时应先完全清除污染物再消毒，无肉眼可见污染物时可用消毒泡腾片或 84 消毒液兑成 500mg/L 的含氯消毒液进行擦拭、喷洒或浸泡消毒。消毒作用时间不小于 30min，金属等物体表面消毒 30min

后用清水擦拭干净。

2. 空气消毒

首选通风，保持室内空气流通，每日通风 2~3 次，每次不少于 30min。无人条件下可用紫外线灯照射、二氧化氯超低容量喷雾对空气消毒，有人条件下采用循环风式空气消毒机进行空气消毒。

3. 衣服、被褥等纺织品

用消毒泡腾片或 84 消毒液兑成 250mg/L 的含氯消毒剂浸泡 30min。

4. 餐（饮）具

首选煮沸消毒 15min，也可用消毒泡腾片或 84 消毒液兑成 250mg/L~500mg/L 的含氯消毒剂溶液浸泡 30min 后，再用清水洗净。

5 其他

洗手池、便池等每天清洗并消毒。抹布、拖把每天至少消毒一次，可用消毒泡腾片或 84 消毒液兑成 1000mg/L 的含氯消毒液浸泡消毒，作用 30~60 分钟后清洗干净，晾干备用。

（二）家庭预防性消毒

1. 空气消毒

首选自然通风，尽可能打开门窗通风换气，每日通风 2-3 次，每次不少于 30 分钟。

2. 家庭环境消毒

地面、桌面、家具等物体表面：选用市面上常见的 84 消毒液、消毒泡腾片、次氯酸钠、漂白粉、漂粉精、优氯净（含氯消毒剂）、配制浓度为 250mg/L 含氯消毒液等进行擦拭，消毒作用时间应不少于 30 分钟，再用清水擦拭。有条件的家庭也可以使用有消毒效果的一次性卫生湿巾进行擦拭。

3. 毛巾、衣物等织物：可在阳光下曝晒 4-6 小时进行消毒，也可用流通蒸汽或煮沸消毒 15 分钟。

4. 水杯、餐具等用具：洗净后，煮沸或流通蒸汽消毒 15 分钟；或参照说明书使用消毒碗柜进行消毒。

5. 卫生洁具：洁具消毒后可选用 84 消毒液（含氯消毒剂）配制浓度为 500mg/L 含氯消毒液浸泡 30 分钟后清洗晾干。

（三）医疗机构消毒

在急性呼吸道传染病流行期间，医疗机构应按照《医疗机构消毒技术规范》（WS/T 367-2012）的要求做好医疗器械、污染物品、物体表面、地面等的清洁与消毒，按照《医

院空气净化管理规范》(WS/T 368-2012)的要求进行空气消毒。

根据物品污染后导致感染的风险高低选择相应的消毒或灭菌方法：

1. 高度危险性物品，应采用灭菌方法处理；
2. 中度危险性物品，应采用达到中水平消毒以上效果的消毒方法；
3. 低度危险性物品，宜采用低水平消毒方法，或做清洁处理；遇有病原微生物污染时，针对所污染病原微生物的种类选择有效的消毒方法。

根据物品上污染微生物的种类、数量选择消毒或灭菌方法：

1. 对受到致病菌芽孢、真菌孢子、分枝杆菌和经血传播病原体（乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、艾滋病病毒等）污染的物品，应采用高水平消毒或灭菌。

2. 对受到真菌、亲水病毒、螺旋体、支原体、衣原体等病原微生物污染的物品，应采用中水平以上的消毒方法。

3. 对受到一般细菌和亲脂病毒等污染的物品，应采用达到中水平或低水平的消毒方法。

4. 杀灭被有机物保护的微生物时，应加大消毒药剂的使用剂量和（或）延长消毒时间。

5. 消毒物品上微生物污染特别严重时，应加大消毒药剂的使用剂量和（或）延长消毒时间。

根据消毒物品的性质选择消毒或灭菌方法：

1. 耐高温、耐湿的诊疗器械、器具和物品，应首选压力蒸汽灭菌；耐热的油剂类和干粉类等应采用干热灭菌。

2. 不耐热、不耐湿的物品，宜采用低温灭菌方法如环氧乙烷灭菌、过氧化氢低温等离子体灭菌或低温甲醛蒸汽灭菌等。

3. 物体表面消毒，应考虑表面性质，光滑表面宜选择合适的消毒剂擦拭或紫外线消毒器近距离照射；多孔材料表面宜采用浸泡或喷雾消毒法。

（四）留观点消毒

1. 对居住环境每天湿式清扫，对卫生间、桌椅、水龙头、门把手、台面等物体表面进行消毒时，可选用清洗、擦拭、喷雾的方法。一般选择含氯消毒剂，浓度为 500mg/L～1000mg/L，作用时间应不少于 30 分钟。

2. 对重复使用的餐饮具采用远红外线消毒碗柜消毒，或煮沸消毒 15 分钟以上，或者流通蒸汽消毒 15 分钟。

3. 呕吐物、排泄物、分泌物可采用加盖容器收集，加含有效氯 10000mg/L～

20000mg/L 的消毒剂混合作用 2h 后排入城市集中污水处理管网。如呕吐物、排泄物、分泌物等污染物直接污染地面，应使用含吸水成分的消毒粉或漂白粉完全覆盖，或用一次性吸水材料全覆盖后用足量的 5000mg/L~10000mg/L 的含氯消毒液浇在吸水材料上作用 30 分钟以上（或能达到高水平消毒的消毒干巾），小心清除干净，清理的污染物按医疗废物集中处置。再用含有效氯 500~1000mg/L 的消毒剂溶液擦（拖）布擦（拖）拭可能接触到呕吐物的物体表面及其周围（消毒范围为呕吐物周围 2 米，建议擦拭 2 遍）。

4. 日常的织物（如毛巾、衣物、被罩等），采用 250mg/L~500mg/L 的含氯消毒剂浸泡 1h，或采用煮沸 15min 消毒。

5. 转运密切接触者的车辆，可用有效氯为 500mg/L 的含氯消毒剂溶液喷洒至表面湿润，作用 60min 后清水冲洗。

（五）疫点消毒

1. 室内空气：应注意开窗通风，保持室内空气流通。每日通风 2~3 次，每次不少于 30min。病家、公共场所、学校、交通工具以自然通风为主，有条件的可采用空调等机械通风措施。医疗机构应加强通风，可采取通风（包括自然通风和机械通风），也可采用循环风式空气消毒机进行空气消毒，无人条件下还可用紫外线对空气消毒，不必常规采用喷洒消毒剂的方法对室内空气进行消毒。

2. 地面、墙壁：可使用喷雾消毒剂消毒或使用消毒剂进行表面擦拭。消毒剂可选用 0.2% 过氧乙酸溶液或有效氯为 1000mg/L~2000mg/L 的含氯消毒剂溶液。泥土墙吸液量为 150ml/m²~300ml/m²，水泥墙、木板墙、石灰墙为 100ml/m²。对上述各种墙壁的喷洒消毒剂溶液不宜超过其吸液量。地面消毒先由外向内喷雾一次，喷药量为 200ml/m²~300ml/m²，待室内消毒完毕后，再由内向外重复喷雾一次。以上消毒处理，作用时间不少于 60min。

3. 衣服、被褥等纺织品：用有效氯为 500mg/L 的含氯消毒剂浸泡 30min。

4. 病人排泄物和呕吐物：患者的排泄物、呕吐物等最好用固定容器盛放，稀薄的排泄物、呕吐物，每 1000mL 可加漂白粉 50g 或含有效氯 20000mg/L 消毒剂溶液 2000mL，搅匀放置 2h。盛排泄物或呕吐物的容器可用含有效氯（溴）2000mg/L 消毒剂溶液浸泡 30min，浸泡时，消毒液要漫过容器。被排泄物、呕吐物等污染的地面，用漂白粉或生石灰覆盖，作用 60min 后清理。

5. 餐（饮）具：首选煮沸消毒 15min，也可用有效氯为 500mg/L~1000mg/L 含氯消毒剂溶液浸泡 30min 后，再用清水洗净。

6. 诊疗用品、家用物品、家具：可用 0.2% 过氧乙酸溶液或有效氯为 500mg/L 一

1000mg/L 的含氯消毒剂进行浸泡、喷洒或擦洗消毒，作用 30min 后清水擦拭干净。

7. 手：用含酒精速干手消毒剂进行手消毒。也可用 0.5% 碘伏溶液（含有效碘 5000 mg/L）或 0.5% 氯己定醇溶液涂擦，作用 1 min~3 min。或使用 0.2% 过氧乙酸棉球、纱布块擦拭。

8. 病人尸体：对病人的尸体用 0.5% 过氧乙酸溶液浸湿的布单严密包裹后尽快火化

9. 运输工具：可用有效氯为 500mg/L—1000mg/L 的含氯消毒剂溶液擦拭或喷洒至表面湿润，作用 15min。也可用 0.5% 的洗必泰或 0.2% 的季铵盐消毒液擦拭座椅、桌面、舱室内壁，拖擦地面。

10. 垃圾：可喷洒 10000mg/L 有效氯含氯消毒剂溶液至表面湿润保持 4h 以上。

附件1 自贡市发热门诊名单

自贡市开设发热门诊的医疗机构名单

序号	医疗机构名称	
1	市级	自贡市第一人民医院
2		自贡市中医医院
3		自贡市第三人民医院
4		自贡市第四人民医院
5		自贡市精神卫生中心
6		四川省总工会自贡工人疗养院
7		自贡市妇幼保健院
8		自贡市光大医院
9		自贡福世光明医院
10		自贡康立耳鼻喉医院
11		自贡东方医院
12		自贡云山骨科医院
13		自贡高新医院
14	自流井区	区中医院
15		东街社区卫生服务中心（自流井区第二人民医院）
16		区第三人民医院
17		区妇幼保健院
18		五星街社区卫生服务中心
19		仲权镇中心卫生院
20		舒坪镇中心卫生院
21		荣边镇卫生院
22		漆树乡卫生院
23		农团乡卫生院
24		自贡华新友好医院
25		红新医院
26		自贡博爱医院
27		自贡康桥医院
28		自贡中城医院
29		钟云山社区医院

序号	医疗机构名称		
30		自贡仁康医院	
31		内江铁路医院自贡分院	
32	贡井区	区中医院	
33		区妇幼保健院	
34		长土镇卫生院	
35		艾叶镇卫生院	
36		建设镇卫生院	
37		成佳中心卫生院	
38		五宝中心卫生院	
39		龙潭中心卫生院	
40		桥头镇卫生院	
41		白庙镇卫生院	
42		莲花镇卫生院	
43		章佳乡卫生院	
44		牛尾乡卫生院	
45		筱溪街社区卫生服务中心	
46		自贡市长生医院	
47		自贡中意友好医院	
48		自贡家馨医院	
49		雷公滩医院	
50		大安区	区人民医院
51			区妇幼保健院
52	老年病医院		
53	自贡 764 医院		
54	和平医院		
55	名扬医院		
56	何市中心卫生院		
57	牛佛中心卫生院		
58	新店镇卫生院		
59	和平镇卫生院		
60	团结镇卫生院		
61	三多寨镇卫生院		

序号	医疗机构名称	
62		回龙镇卫生院
63		凤凰镇卫生院
64		庙坝镇卫生院
65		新民镇卫生院院长
66		永嘉乡卫生院
67		大山铺镇卫生院
68		上田坝卫生服务站
69		沿滩区
70	区妇幼保健院	
71	瓦市镇中心卫生院	
72	九洪乡卫生院	
73	邓关镇中心卫生院	
74	仙市镇卫生院	
75	黄市镇卫生院	
76	升坪街社区卫生服务中心	
77	富全镇卫生院	
78	王井镇卫生院	
79	刘山乡卫生院	
80	沿滩镇卫生院	
81	联络镇中心卫生院	
82	永安镇中心卫生院	
83	兴隆镇卫生院	
84	高新区	
85		高峰乡卫生院
86		红旗乡卫生院
87		学苑街社区卫生服务中心
88		丹桂街社区卫生服务中心
89		园丁苑社区卫生服务站
90		明珠社区卫生服务站
91		交通苑社区卫生服务站
92		新区医院
93	荣县	人民医院

序号	医疗机构名称
94	中医医院
95	精神病医院
96	妇幼保健院
97	旭阳中心卫生院
98	留佳中心卫生院
99	双石中心卫生院
100	乐德中心卫生院
101	长山中心卫生院
102	高山中心卫生院
103	双古中心卫生院
104	新桥中心卫生院
105	度佳镇卫生院
106	来牟镇卫生院
107	保华镇卫生院
108	过水镇卫生院
109	鼎新镇卫生院
110	东佳镇卫生院
111	河口镇卫生院
112	望佳镇卫生院
113	观山镇卫生院
114	古文镇卫生院
115	铁厂镇卫生院
116	正紫镇卫生院
117	古佳乡卫生院
118	复兴乡卫生院
119	墨林乡卫生院
120	东兴镇卫生院
121	雷音乡卫生院
122	于佳乡卫生院
123	金花乡卫生院
124	荣县新城医院
125	荣县华康医院

序号	医疗机构名称	
126		荣县富东医院
127		佛都医院
128		荣县广济医院
129		荣县河西中西医结合医院
130		荣县广顺医院
131		荣县李晏医院
132		荣州骨科医院
133	富顺县	县人民医院
134		县中医医院
135		县晨光医院
136		县妇幼保健院
137		县精神病医院
138		代寺镇中心卫生院
139		福善镇卫生院
140		师市镇中心卫生院
141		赵化镇中心卫生院
142		永年镇中心卫生院
143		古佛镇卫生院
144		安溪镇卫生院
145		兜山镇卫生院
146		李桥镇卫生院
147		童寺镇中心卫生院
148		龙万乡卫生院
149		板桥镇中心卫生院
150		长滩镇卫生院
151		怀德镇中心卫生院
152		骑龙镇卫生院
153		琵琶镇卫生院
154		飞龙镇卫生院
155		邓井关街道社区卫生服务中心
156		东湖街道社区卫生服务中心
157		富顺爱心医院

序号	医疗机构名称	
158		富顺济民医院
159		富顺群康医院
160		富顺西区医院
161		富顺华英医院
162		富顺新区医院
163		富顺毛桥医院
164		富顺博爱医院
165		富顺鸽王护理院
166		富顺县大生堂医院
167		富顺福民中医医院
168		富顺侨兴医院
169		富顺众信医院
170		自贡崇光眼科医院

附件 2 正确的洗手方法



1 内：掌心对掌心，相互揉搓。



2 外：掌心对手背，两手交叉揉搓。



3 夹：掌心对掌心，十指交叉揉搓。



4 弓：十指弯曲紧扣，转动揉搓。



5 大：拇指握在掌心，转动揉搓。



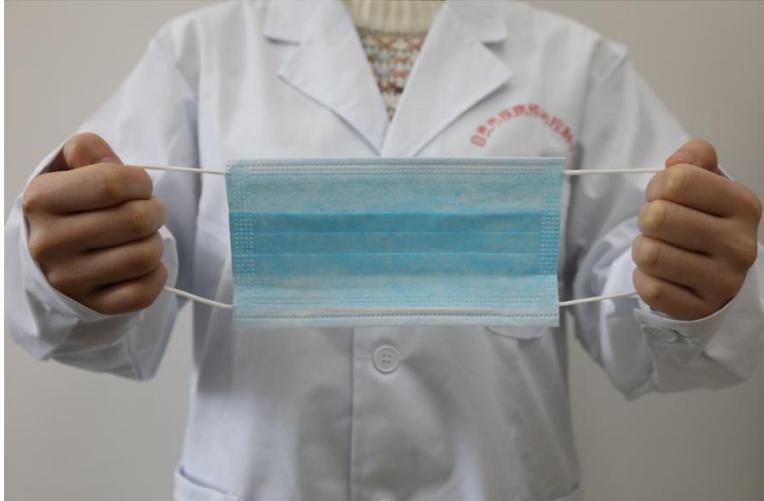
6 立：指尖在掌心揉搓。



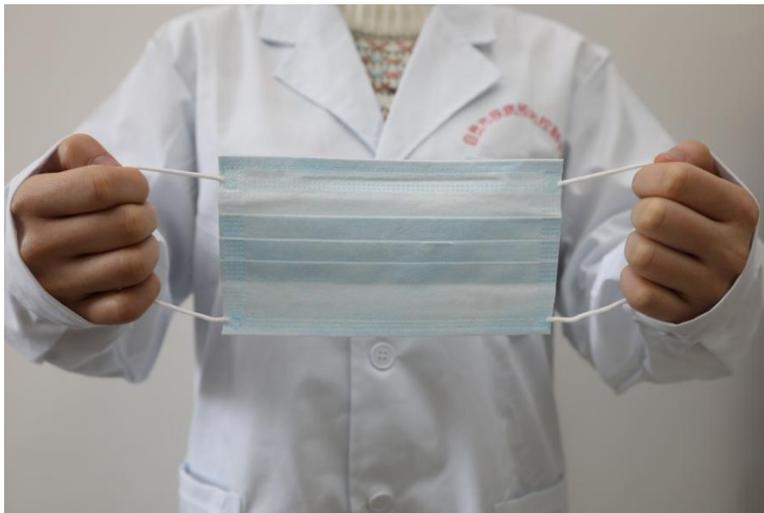
7 腕：清洁手腕。

附件3 如何正确佩戴口罩

1. 首选一次性外科口罩，建议购买正规企业产品
2. 明确口罩正反面，白色面朝向自己，蓝色面朝外。

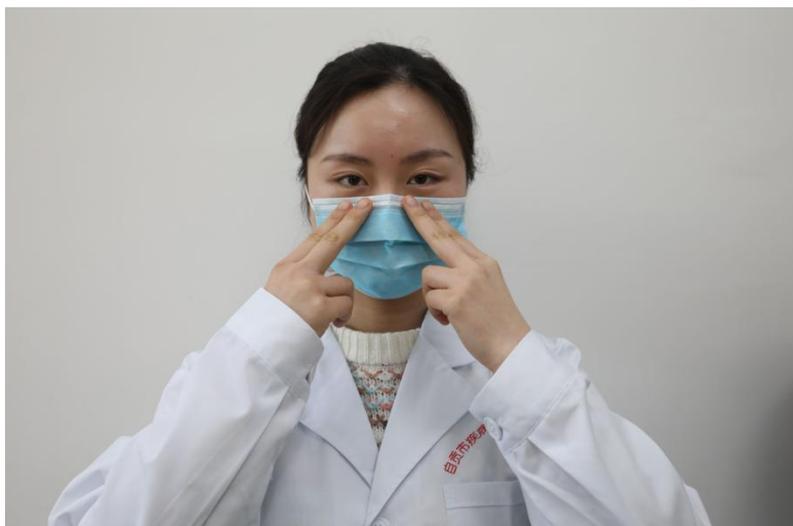


外

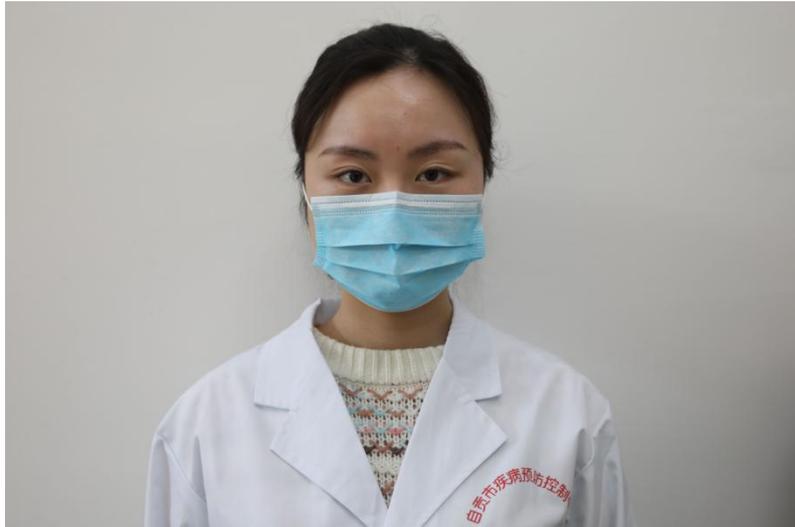


内

3. 将折叠面完全展开，将嘴、鼻、下颌完全包住，然后压紧鼻夹，使其完全贴合面部。



4. 戴好后自行检查是否完全包裹面部，鼻夹处是否完全贴合。



5. 摘口罩时，尽量勿触摸口罩外侧，并立即洗手。注意请勿重复使用一次性外科口罩。

附件 4 新型冠状病毒肺炎健康教育科普折页

注意食品安全

即使在发生疫情的地区，如果肉食在食品制备过程中予以彻底烹饪和妥善处理，也可安全食用。



到生鲜市场采购？

可通过以下方式保持健康！

- 接触动物和动物产品后，用肥皂和清水洗手。
- 避免触摸眼、鼻、口。
- 避免与生病的动物和变质的肉接触。
- 避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。

在生鲜市场里工作？

可通过以下方式保持健康！

- 接触动物和动物产品后，勤用肥皂和清水洗手。
- 每天至少对设备和工作区域进行一次消毒。
- 在处理动物和生鲜动物产品时，穿好防护服、戴手套和面部防护。
- 下班后脱去防护服，每天清洗并将其留在工作区域。
- 避免家庭成员接触未清洗的工作服和鞋。

“武汉肺炎”可防 可控 不可怕



新型冠状病毒肺炎 大众应如何预防？

自贡市疾病预防控制中心



新型冠状病毒肺炎 大众应如何预防？

减少接触和减少传播一系列疾病的标准建议包括，保持基本的手部和呼吸道卫生，坚持安全饮食习惯，并尽可能避免与任何表现出有呼吸道疾病症状（如咳嗽和打喷嚏等）的人密切接触。目前正处于冬春季传染病高发季节，易感人群应尽量避免去人群密集的公共场所，如前往公共场所，可佩戴口罩减少接触病原风险。家庭中如果出现呼吸道感染患者，尽量减少与患者接触的频次和时间，在照顾患者时要佩戴口罩。同时要注重保持良好的个人卫生习惯，提高个人抵抗力，保持环境清洁和通风。如果有发热和其他呼吸道感染症状，特别是持续发热不退，及时到定点医疗机构（市级定点：自贡市第一人民医院；两县定点：两县人民医院）就诊。

降低感染冠状病毒的风险：

- 用肥皂和清水或含有酒精的洗手液洗手。
- 咳嗽和打喷嚏时，用纸巾或肘部遮住口鼻。
- 避免与任何有感冒或类似流感症状的人密切接触。
- 将肉和蛋类彻底煮熟。
- 避免在未加防护的情况下接触野生或养殖动物。

自我防护要点

- 少去人流密集的场所
- 外出时多戴口罩（最好是医用外科口罩）
- 避免近距离接触有咳嗽、发烧病人
- 公共场所（车站、密闭空间等）保持持续通风

洗手

勤洗手 多用流动的水、肥皂或洗手液彻底清洗双手

保护他人免于生病

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或袖口或肘肘将口鼻完全遮住

将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内

咳嗽或打喷嚏后，用肥皂和清水或含酒精洗手液清洗双手

