



福建師範大學
FUJIAN NORMAL UNIVERSITY

2020 新冠肺炎疫情



师生健康防护手册

(第二版)

校党委宣传部

校医院



2020年5月 修编

前言

自新冠肺炎疫情爆发以来，党中央、国务院高度重视疫情防控工作，习近平总书记亲自指挥、亲自部署，对新冠肺炎疫情防控作出重要指示和批示，强调要努力确保人民群众生命安全和身体健康。各级党委和政府正按照党中央“坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策”的总要求，众志成城，共克时艰，全力打赢疫情防控人民战争、总体战、阻击战。

当前我国新冠肺炎疫情防控阶段性成效进一步巩固，但国际疫情持续蔓延，不稳定不确定因素显著增多，我国防范疫情输入压力不断加大，我们要密切关注国际国内疫情形势变化，全面落实外防输入、内防反弹，继续抓紧抓实抓细各项防控工作。

生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任。普及防控知识，提高师生员工防控意识和能力，是打赢疫情防控阻击战的重要保障之一。为进一步贯彻落实习近平总书记关于新冠肺炎疫情的重要讲话重要指示批示精神和党中央、国务院决策部署，全面落实教育部、省委省政府、省委教育工委省教育厅防控工作要求，切实把师生生命安全和身体健康放在第一位，把疫情防控工作作为当前最大政治任务，指导全校师生员工做好新冠肺炎防控工作，降低发生新冠肺炎感染风险，进一步保障全校师生员工和学校的安全稳定，校党委宣传部和校医院对当前广大师生员工关心关注的问题进行了汇总梳理，特编写师生健康防护手册（第二版），谨作参考。

手册（第二版）分新冠肺炎基本知识篇、学生防护篇、教师防护篇、管理及后勤等相关工作人员防护篇、防护知识篇五章，共 56 个问题。

本手册信息主要参考文献来源于中国环境科学研究院等单位联合编写的《高等院校学生和教职工新型冠状病毒肺炎暴露风险防范手册》，中国疾病预防控制中心编著的《新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南》，教育部应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作领导小组办公室组织编写的《高等学校新型冠状病毒肺炎防控指南》，国家卫生健康委、教育部制定的《大专院校新冠肺炎疫情防控技术方案》，福建师范大学《防控新冠肺炎“两案八制”汇编》。

鉴于对新冠肺炎病毒仍有许多问题正在研究，应对疫情防控举措也在不断变化，相关指导建议也非一成不变，手册（第二版）如有不当之处，敬请批评指正，我们将及时按照新的疫情防控要求不断升级更新，为师生健康、校园稳定贡献积极力量。

编写组

2020 年 5 月



目 录

第一章 新冠肺炎基本知识篇

1. 什么是新型冠状病毒肺炎? 1
2. 新型冠状病毒肺炎的主要传播途径有哪些? 2
3. 新型冠状病毒肺炎的临床表现有哪些? 2
4. 如何区分普通感冒、流感与新型冠状病毒肺炎? 3
5. 哪些人群属于新型冠状病毒肺炎的密切接触者? 4
6. 什么是新型冠状病毒的无症状感染者? 5
7. 如何判断自己被新型冠状病毒感染的风险? 5

第二章 学生防护篇

★ 开学返校时的防护工作

1. 什么是八闽健康码? 6
2. 如何生成健康码? 6
3. 哪些类型的学生暂不返校? 7
4. 开学返校途中如何做好个人防护? 8

★ 开学后的防护工作

5. 进入校园应该如何做? 9



6. 进入学生公寓应该如何做？	10
7. 在宿舍内应该如何做好个人防护？	10
8. 去食堂如何做好防护？	11
9. 前往教室、自习室、图书馆等人员密集区域应该如何做？	11
10. 在学院办公区应该如何做好个人防护？	11
11. 在实验室应该如何做好个人防护？	12
12. 去超市、商店购物时应该如何做好个人防护？	12
13. 去健身房、体育馆等公共场合应该注意什么？	13
14. 在校期间如何做好个人卫生？	13
15. 在校期间如何做好个人健康监测？	13
16. 在校期间出现疑似症状如何处理？	14
17. 如何正确获取疫情信息？	15

第三章 教师防护篇

1. 进入校园应该如何做？	16
2. 上下班途中如何防护？	17
3. 进入办公楼如何防护？	18
4. 进入办公室如何防护？	18
5. 传阅文件如何防护？	18



6. 电话消毒如何做？	18
7. 参加会议如何防护？	18
8. 食堂进餐如何防护？	19
9. 工作期间运动如何做？	19
10. 公务采购如何防护？	19
11. 居家如何做好个人防护？	20
12. 前往超市等公共场所要注意什么？	20

第四章 管理及后勤等相关工作人员 防护篇

1. 行政办公人员应该如何防护？	21
2. 食堂相关人员应该如何做？	22
3. 宿舍管理人员应该如何做？	22
4. 保洁人员应该如何防护？	23
5. 保卫人员应该如何防护？	23
6. 快递人员应如何做？	24

第五章 防护知识篇

★口罩



1. 如何选择口罩? 24
2. 如何正确佩戴口罩? 25
3. 使用后的口罩如何处理? 26
4. 口罩可以清洗、消毒吗? 26

★洗手

1. 什么情况下需要洗手? 26
2. 如何正确洗手? 27
3. 只用自来水洗手可以吗? 28

★提高免疫力

1. 疫情期间是否应该进行体育锻炼? 28
2. 疫情期间在饮食方面应当注意什么? 29
3. 疫情期间在睡眠方面需要注意什么? 30

★消毒

1. 常用消毒剂有哪些? 30
2. 消毒技巧要注意什么? 31

★心理健康

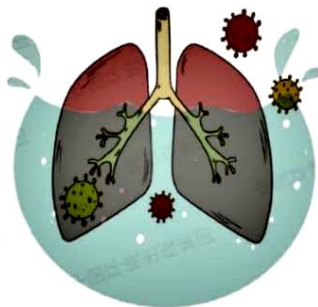
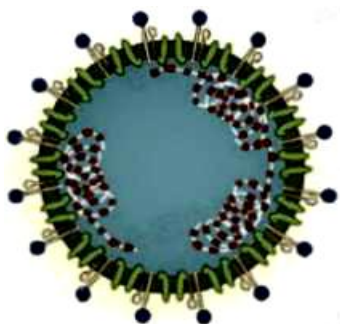
1. 如何进行个人心理防护? 32
2. 如有心理问题应该如何咨询? 33



第一章 基本知识篇

1. 什么是新型冠状病毒肺炎？

冠状病毒是一种在动物与人类之间传播的人畜共患病毒，在自然界中广泛存在。由于它们在电子显微镜下头戴“皇冠”，所以将其命名为冠状病毒。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。世界卫生组织将此次检出的病毒命名为 COVID-19（2019 新型冠状病毒）。2019 新型冠状病毒属于 β 属的新型冠状病毒，有包质，颗粒呈圆形或椭圆形，常为多形性，直径为 60—140 nm，其基因特征与严重急性呼吸综合征相关的冠状病毒（SARSr-CoV）和中东呼吸综合征相关冠状病毒（MERSr-CoV）有明显区别。新型冠状病毒肺炎是指新型冠状病毒感染导致的肺炎。人感染了冠状病毒后，常见体征有呼吸道症状，包括咳嗽、气促、呼吸困难，还有消化道症状及全身症状（如乏力）。在较严重的病例中，感染可导致肺炎、严重呼吸道感染、呼吸衰竭，甚至死亡。





2. 新型冠状病毒肺炎的主要传播途径有哪些？

任何一种传染病的传播都必须满足三个环节，即传染源、传播途径、易感者（易感人群）。这三个环节是构成传染病在人群中发生和流行的生物学基础，只有这三个环节同时存在，传染病才可能造成传播与流行，而只要切断其中的任何一个环节，传染病就不能传播与流行。例如，接种疫苗就是为了保护易感人群，从而不得传染病。新型冠状病毒肺炎的传播途径，最初可能来源于野生动物，目前已发现可以人传人，主要以飞沫传播（打喷嚏、咳嗽等）、物体表面接触传播（用接触过病毒的手挖鼻孔、揉眼睛等）和气溶胶传播三种，也存在粪口传播的风险。

表 1 新型冠状病毒肺炎三种传播途径

传播途径	传播方式
飞沫传播	患者喷嚏、咳嗽、说话的飞沫，乃至呼出的气体，近距离接触直接吸入可以导致感染。
物体表面接触传播	飞沫沉积在物品表面，手接触污染后，再接触口腔、鼻腔、眼睛等黏膜，导致感染。
气溶胶传播	飞沫混合在空气中，形成气溶胶，吸入后导致感染。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传播风险，如医疗场所。

3. 新型冠状病毒肺炎的临床表现有哪些？

基于目前的流行病学调查，潜伏期 1-14 天，多为 3-7 天。

以发热、干咳、乏力为主要表现。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，严重者可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。

部分儿童及新生儿病例症状可不典型，表现为呕吐、腹泻等消化道症状或仅表现为精神弱、呼吸急促。

轻型患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现。

从目前收治的病例情况看，多数患者预后良好，少数患者病情危重。老年人和有慢性基础疾病者预后较差。患有新型冠状病毒肺炎的孕产妇临床过程与同龄患者相近。儿童病例症状相对较轻。

4. 如何区分普通感冒、流感与新型冠状病毒肺炎？

新型冠状病毒肺炎早期患者存在的头痛、鼻塞、打喷嚏、咳嗽等症状，普通感冒和流感也有，但它们之间其实是有明确区别的。表2从不同方面具体列举了三种病症的区别。

表2 普通感冒、流感与新型冠状病毒肺炎的区别

	普通感冒	流行性感冒	新型冠状病毒肺炎
病原体	鼻病毒等多种病原体	流感病毒	新型冠状病毒（2019-nCoV）
症状	一般症状咽痛、打喷嚏、流涕、鼻塞、咳嗽等	发热、头痛、肌痛和全身不适	发热、乏力、干咳为主，少数患者伴有鼻塞、流涕、咳嗽
发热症状	一般无发热或只有低热	高热可达39-41℃	部分患者仅表现为低热，重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热



全身症状	一般没有	全身肌肉酸痛	病情加重会有头痛、肌肉酸痛、关节酸痛、气促、呼吸困难、胸闷、结膜充血、恶心、呕吐、腹泻、腹痛
自愈情况	一般 5—7 天自愈	有自限性，但易引发肺炎并发症	目前存在轻症病例和无症状感染者，多在 1 周后恢复
流行性	小规模传染，一般不流行	大范围流行	(1) 发病前 14 天内有武汉市或其他有本地病例持续传播地区的旅行史或居住史； (2) 发病前 14 天内曾接触过来自武汉市或其他有本地病例持续传播地区的发热或有呼吸道症状的患者； (3) 存在聚集性发病或已确诊病例、轻症病例和无症状感染者有流行病学关联
易感人群	各类人群普遍易感，全年皆可感染	老年人、儿童、慢性病患者	人群普遍易感，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

5. 哪些人群属于新型冠状病毒肺炎的密切接触者？

- 与病例共同居住、学习、工作或其他有密切接触的人员；
- 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；
- 病例同病室的其他患者及其陪护人员；



- 与病例乘坐同一交通工具并有近距离接触的人员；
- 现场调查人员，经评估认为符合条件的人员。

6. 什么是新型冠状病毒的无症状感染者？

国务院联防联控机制4月6日印发《新冠病毒无症状感染者管理规范》指出，新冠病毒无症状感染者（以下简称无症状感染者）是指无相关临床表现，如发热、咳嗽、咽痛等可自我感知或可临床识别的症状与体征，但呼吸道等标本新冠病毒病原学检测呈阳性者。无症状感染者有两种情形：一是经14天的隔离医学观察，均无任何可自我感知或可临床识别的症状与体征；二是处于潜伏期的“无症状感染”状态。无症状感染者具有传染性，存在着传播风险。

7. 如何判断自己被新型冠状病毒感染的风险？

一看流行病学史。近2周内是否有出境旅行史或居住史，是否有与来自境外返回人员的接触史；近2周内是否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；近2周内是否有与新型冠状病毒感染者的接触史；近2周内是否曾接触来自武汉市及周边地区，或来自有病例报告社区的发热或有呼吸道症状的患者；或是否为聚集性疫情。

二看症状。新型冠状病毒感染的肺炎以发热、乏力、干咳为主要表现，少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状。如果体温超过 37.3°C ，无明确流行病学史，无其他症状者，可以居家观察或先到社区医院就诊，并继续观察体温动态变化。如果病情进一步恶化，可以到各医院发热门诊或定点医院做进一步检查。



第二章 学生防护篇

★开学返校时的防护工作

为了进一步统筹做好疫情防控和复工复产工作，实现人员的精准管理和有序流动，我省和福州市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组要求做好“八闽健康码”推广应用工作。

1. 什么是八闽健康码？

“八闽健康码”由福建省数字办会同省卫健委、医保局、公安厅、统计局和省经济信息中心、数字中国研究院（福建）依托闽政通 APP 建设，汇聚了居民电子健康档案、住院和门诊记录、购药记录、湖北（武汉）等疫情高发地区入闽人员信息、全国确诊和疑似病例、全国可能密切接触者、封闭管理小区居民以及福建省卫健、医保、公安等相关基础数据，具有汇聚数据全、核验信息快、通行效率高、无需手工填报等技术应用优势。作为电子凭证，“八闽健康码”可应用于省内交通卡口（除入闽卡口外）、小区（村）通行以及企业复工申请等场景，方便福建省居民出门出行、返岗复工和疫情防控。

2. 如何生成健康码？

下载并登录闽政通 APP 并完成 L4 级身份认证，进入“八闽健康码”服务，按照要求填写出发地信息（若未出省，选择“否”）及个人户籍信息，即可生成专属的“八闽健康码”，用于省内各类场所的通行。若用户已成功申领来源省份的健



健康码，服务将通过全国一体化政务服务平台获取该人员来源省份的健康码信息；若未申领，必须先领取来源省份的健康码，至少 1 天后方可申领“八闽健康码”。

系统将自动进行后台数据核查比对，根据比对结果分别生成绿色、橙色两种不同颜色的二维码。其中，绿色表示该居民健康状况核验通过。橙色表示该居民健康状况核验不通过，至少属于以下六种情况之一：

- (1) 属于新冠肺炎确诊人员、疑似人员；
- (2) 属于确诊或疑似人员的可能密切接触者；
- (3) 来自疫情高发地区人员；
- (4) 属于实行封闭管理小区的居民；
- (5) 14 天内在我省有发热门诊就诊记录；
- (6) 14 天内在我省有购买退烧药品记录。



扫码下载“闽政通”APP

3. 哪些类型的学生暂不返校？

- 确诊或疑似“新型冠状病毒肺炎”的学生；
- 仍在境外的学生；
- 返校前曾前往境外，已从境外返回者，或近期接待过境外来访亲友的，且未完成医学隔离观察期的学生；
- 仍在教育部、福建省卫生健康委员会确定的疫情防控重点地区，根据当地规定延长假期的学生；



●曾出现发热、咳嗽、呕吐、乏力、咽痛、腹泻等疑似相关症状，且未完成隔离期的学生；

●返校前曾在湖北停留或途径湖北，已从湖北返乡者，或近期接待过湖北等疫区来访亲友的，且未完成隔离期的学生；

●返校前曾与确诊患者、疑似症状病例或无症状感染者有接触史，且未完成隔离期的学生；

●返校途中自觉出现发热、咳嗽、呕吐、乏力、咽痛、腹泻等身体症状，终止返校行程返家就诊的学生；

●返校途中得知自己曾与确诊患者、疑似症状病例接触，且未完成隔离期终止返校行程的学生；

●其他特殊情况，经学院批准、办理请假手续的暂不返校学生。

4. 开学返校途中如何做好个人防护？

●返校前确保身体状况良好，准备口罩等个人防护用品，有条件时可随身携带速干手消毒剂。

●返校行程尽可能避开疫情重点地区；有条件的同学，建议乘私家车返校，尽可能减少感染风险。

●尽量避免搭乘公共交通工具。乘坐火车、飞机等公共交通工具时，务必全程佩戴口罩，一次性医用口罩或医用外科口罩即可，有条件的可以佩戴 N95 口罩。安检时短暂取下口罩，面部识别结束后立即戴上口罩，尽快通过安检通道。途中尽量避免用手直接接触摸车上物品。

●随时保持手卫生，减少接触交通工具的公共物品或部位。接触公共卫生间的把手及按钮之后要及时清洗双手。避免用手接触口、鼻、眼；打喷嚏或咳嗽时用纸巾或手肘衣服遮住口鼻。



●避免在人员密集、通风不良的场所逗留。应留意周围旅客状况，尽可能与周围乘客保持距离（条件允许时至少 1.5 米），避免近距离谈话。

●旅途中做好自我健康监测，自觉发热时主动测量体温。

●妥善保存旅行票据信息，记录乘车时间和登车地点，以配合可能的相关密切接触者调查及作为学校审核依据。

●发现身边出现可疑症状人员，避免与其近距离接触，并及时报告乘务人员。

●如有不适或出现疑似症状时，尽量避免接触其他人员，及时报告辅导员，并视病情及时就医。

★开学后的防护工作

5. 进入校园应该如何做？

●防疫期间校园实行封闭管理，出入校园应佩戴口罩，严格遵从学校有关要求。返校报到时段旗山校区在东门设置行人出入口，仓山校区正门设置行人出入口，非本校师生一律禁止入校。

●核验身份。返校学生必须同时出示身份证、学生证（或一卡通）方可入校；不属于返校对象范围的学生一律不得入校。

●体温检测。保卫处在指定出入口设置体温检测仪器，对入校学生测量体温。体温检测未超过 37.2°C ，经问询无相关症状的学生，方可入校。

●如发现体温超过 37.2°C 或者出现发热、干咳、乏力、胸闷等异常情况的学生，在校门口的临时隔离点（周围必须有 5 米的距离）等候，校医院医生、护士先接诊，初步判断，通知政府派专用转运车接到政府定点医院开展排查。如有疑



似病例，第一时间向当地疾控机构报告，并立即送定点医疗机构就诊。

6. 进入学生公寓应该如何做？

●疫情期间全校学生公寓楼实行封闭式管理，入楼人员须逐一核验身份、检测体温，并做好相关信息登记和防护提醒。

●核验身份。入楼学生必须同时出示身份证、学生证（或一卡通），持门禁卡刷卡入楼；不属于返校对象范围的学生、非本栋公寓楼的学生一律不得入楼。

●体温检测。各学院在指定出入口设置体温检测和健康询问点，体温检测未超过 37.2°C ，经询问无相关症状的学生，方可入楼。体温检测中，如发现体温超过 37.2°C 或者出现发热、干咳、乏力、胸闷等异常情况的学生，应通知校医院派出专用车辆送至临时隔离点，同时立即告知所属学院。

7. 在宿舍内应该如何做好个人防护？

●应做到不聚集、不串门，不接触非本宿舍人员。

●要注重宿舍里空气的流通，窗户对流通风，每日 3—5 次，每次不少于 30 分钟。

●可用含有效氯 250—500 毫克/升的含氯消毒剂用喷壶均匀喷洒在宿舍的每一个角落；其次，75%医用酒精可以用作物品、台面、手部的表面消毒，使用浸泡了医用酒精的棉球擦拭表面即可。

●保持衣服、被褥、座椅套等纺织物清洁，可定期洗涤、消毒处理。可先用 250 毫克/升的含氯消毒液浸泡 15—30 分钟，然后常规清洗。



●勤倒垃圾，可定期对垃圾桶等垃圾盛装容器进行消毒处理。

●鼓励在床位悬挂围帘、蚊帐等简易型防护工具。

8. 去食堂如何做好防护？

●配合体温检测，体温异常不得入内用餐。

●建议打包带走、错峰就餐或分散就餐，鼓励自带餐具，避免人员聚集。

●排队候餐保持 1 米以上距离。

●坐下吃饭时再脱口罩，避免面对面就餐，若条件允许应隔位就座或保持人际间的安全防护距离（尽量保持 1 米以上），避免就餐交流谈话。

●就餐前、就餐后注意洗手。

●建议营养配餐，清淡适口。

9. 前往教室、自习室、图书馆等人员密集区域应该怎么做？

●教室、图书馆、自习室作为校园人口密集区域，在出入时，务必全程佩戴口罩，尽量做到和他人保持距离。多人共处一室时，如有必要全程佩戴口罩。

●咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻，纸巾不能随意丢弃，防止飞沫传播。

●触碰墙面、把手等公共部位后，要注意勤洗手，或使用免洗洗手液、消毒湿纸巾擦拭，防止病毒传播。

10. 在学院办公区应该如何做好个人防护？

●保持办公区环境清洁，定期消毒，及时清理垃圾。



●尽量不使用中央空调，保证排气系统运转正常，定期清洗空调滤网，加强开窗通风换气。建议每日通风 3—5 次，每次 30 分钟。通风时注意保暖。

●人与人之间尽量保持 1.5 米以上距离。多人办公时要佩戴口罩，接待外来人员时双方佩戴口罩。

●保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后严格洗手。

●公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。

11. 在实验室应该如何做好个人防护？

●疫情期间尽量停止实验室工作。

●若必须进入实验室，要听从老师安排，避免密集工作。

●佩戴口罩，做好防护。

●若从事与病毒等相关的研究，要严格遵守有关规程。

●除疫病研究、防控需求外，停止校外野生动物捕猎活动和研究。

●按照要求进行废液和固体废弃物等的处理处置。

12. 去超市、商店购物时应该如何做好个人防护？

●原则上在校学生应尽量避免到人群密集、通风不良的公共场所。

●如必须前往超市购物时，应严格佩戴口罩。

●购物时避免与他人或物品直接接触，如有需要可佩戴口罩手套。与他人谈话时尽量保持 1.5 米以上距离。

●回来后要及时洗手，有条件可以对购物袋表面进行必要的消毒。



13. 去健身房、体育馆等公共场合应该注意什么？

●原则上疫情期间严禁进出学校健身房、体育馆等公共场合。

●可在户外开阔处或宿舍内进行适当、适度活动，保证身体状况良好，避免过度、过量运动，造成身体免疫能力下降。

●如有特殊情况进入密闭室内，要正确佩戴口罩，减少在人群密集的地方停留的时间。

14. 在校期间如何做好个人卫生？

●注意咳嗽礼仪和手卫生。咳嗽或者打喷嚏时用纸巾或采用肘护、衣袖遮掩口鼻，摘口罩前、后做好手卫生，用过的纸巾、口罩等放置到加盖垃圾桶内。

●饭前便后勤洗手。从公共场所返回、用手遮挡咳嗽、打喷嚏后、饭前便后，要接触自己面部，特别是鼻孔与眼睛前，要用洗手液或肥皂流水洗手，洗手时按照“七步法”，需持续 15 秒以上。如无条件洗手时，可用消毒湿巾或免洗手消毒剂擦拭手进行消毒处理。尽量减少接触公共场所的公共物品和部位。

●不随地吐痰。口鼻分泌物可以用纸巾包好投入垃圾桶。

15. 在校期间如何做好个人健康监测？

●学生在校期间应每日监测 2 次体温（早上 7:30 前、晚上 19:30 前）和健康状况，尽量减少不必要的外出，避免接触其他人员。



●如出现可疑症状，应立刻向疫情管理人员报告，配合医疗卫生机构做好密切接触者管理和消毒等工作。

●严格配合执行因病缺勤登记追踪制度和晚点名制度，严禁夜不归宿。



16. 在校期间出现疑似症状如何处理？

●学生在校期间如出现发热、咳嗽、胸闷等疑似症状需立即报告辅导员和拨打校医院电话 22867671（旗山校区）、83465082（仓山校区）。

●学生及送诊人员应做好防护措施，佩戴口罩到就近临时发热隔离点等待。告知周围学生戴好口罩原地等待校医院医生抵达现场。辅导员报告学院分管领导。

●校医院医生抵达现场登记有关信息，再次测量体温，并询问主诉、症状、流行病史等。



●确认体温超过 37.3°C ，同时不能排除新冠肺炎可能的，立即启动学校应急预案，通知属地疾控中心，请求协调转运专用车将病人送至定点医院诊治。

●学生应主动告诉医生相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

●经定点医院首诊为一般发热，排除新冠肺炎感染时，对学生进行 14 天隔离医学观察。

●若学生在定点医院被诊断为疑似病例或确诊病例，密切接触者应配合属地疾控中心落实隔离观察、流行病相关调查和开展环境消毒等工作。

17. 如何正确获取疫情信息？

●通过政府、权威媒体、学校官方发布的信息，了解本次新型冠状病毒肺炎疫情、防控知识等相关信息。

●减少对疫情信息的过度关注，减少不科学信息对自己的误导。

●不信谣、不传谣、不造谣，对散播谣言的行为坚决抵制和纠正。



第三章 教师防护篇

教师作为学生健康成长的指导者和引路人，作为学生亲近可信赖的良师益友，应该积极做好疫情防控的各项工作，深入学习领会习近平总书记关于疫情防控工作的重要讲话和重要指示批示精神，主动了解各地疫情防控工作政策，学习疫情防控相关知识，并做好学校对疫情防控的部署和要求；遵守学校相关规定，主动配合学校、社区、卫生等部门的工作，及时上报身体状况。如发现疫情要主动报告、主动隔离、主动就诊；关注疫情发展形势，了解学生家乡疫情，特别关注疫情严重地区，有心理问题的学生，发现异常情况及时上报，全力做好疫情防控工作。当然，教师作为较早投入工作的公职人员，应该做好日常工作和生活的个人防护，加强识别控制传染源意识，提高切断传播途径的效率，安全办公。

★开学返校时的防护工作

参考学生篇第 1—4 问。

★开学后的防护工作

1. 进入校园如何做？

●校园实行封闭管理，体温异常者、不属于返校对象的一律不入校。返校报到时段旗山校区在东门设置出入口，仓山校区正门设置出入口，非本校教职工一律禁止入校。

●核验身份。返校教职工必须出示工作证（或一卡通）、单位出具的在职证明，核验后方可入校。

●体温检测。保卫处在指定出入口设置体温检测和健康



问询点，体温检测未超过 37.2°C ，经问询无相关症状的教职工，并落实口罩佩戴措施后，方可入校。

●体温检测中，如发现体温超过 37.2°C 或者出现发热、干咳、乏力、胸闷等异常情况的教职工，由工作人员引导到校内临时隔离点隔离。校医院对其初筛同时立即上报并做好防护，及时安排到当地定点医疗机构的发热门诊就医诊断。如有可疑疑似病例，向当地疾病预防控制机构报告，联系送定点医疗机构隔离治疗事宜，其密切接触者应接受 14 天医学隔离观察。

2. 上下班途中如何防护？

●尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上班。乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩，一次性医用口罩或医用外科口罩即可，有条件的可以佩戴 N95 口罩。途中尽量避免用手直接接触车上物品。

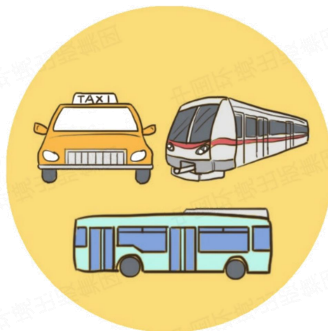
●途中尽量避免用手触揽公共交通上物品。注意与车上人员保持距离（条件允许下 1.5 米以上）。

●到达目的地摘掉口罩后首先洗手消毒。

●手机和钥匙使用消毒湿巾或 75%酒精擦拭。



推荐交通方式



注意加强防护



3. 进入办公楼如何防护？

- 疫情期间未经许可不进入办公楼或者实验楼。
- 若必须进入，应佩戴口罩，自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手。
- 若有发热症状，请勿入楼工作。

4. 进入办公室如何防护？

- 保持办公区环境清洁，建议每日通风 3—5 次，每次 20—30 分钟，通风时注意保暖。
- 保持勤洗手、多饮水，按照“七步法”严格洗手。
- 避免办公室之间人员流动。尽量不接待外来人员，如必要接待，做好身份登记，双方佩戴口罩。
- 人与人之间尽量保持 1.5 米以上安全距离，多人办公时佩戴口罩。

5. 传阅文件如何防护？

传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时保持安全距离、全程佩戴口罩。

6. 电话消毒如何做？

- 接打电话后要洗手。
- 建议座机电话每日用 75% 酒精擦拭两次，如使用频繁增每天擦拭至 4 次。

7. 参加会议如何防护？



建议采用“非必要，不开会”的原则，尽量避免或减少参会，可使用云会议、网络会议的形式。若必须现场参会，自觉佩戴口罩，自带水杯或用一次性水杯。进入会议室前洗手消毒。开会期间人员尽量间隔 1.5 米以上。减少集中开会，控制会议时间和规模，会议时间超过 1 小时，至少开窗通风 1 次。会议结束后场地、家具须进行消毒。茶具用品建议开水浸泡消毒。

8. 食堂进餐如何防护？

- 要采用分餐进食，尽量分散就餐。
- 坐下吃饭的才脱口罩，避免面对面就餐，若条件允许应隔位就座或保持人际间的安全防护距离(尽量保持 1.5 米)，避免就餐说话，避免扎堆就餐。
- 就餐前、就餐后注意洗手。

9. 工作期间运动如何做？

- 建议适当、适度活动，保证身体状况良好。
- 避免过度、过量运动，造成身体免疫能力下降。
- 不要去健身房等公共场所健身。

10. 公务采购如何防护？

- 须佩戴口罩和手套出行，避开密集人群。
- 与人接触尽量保持 1.5 米以上距离，避免在公共场所长时间停留。
- 外出归来后要及时洗手，对采购的物品表面要及时消毒。



11. 居家如何做好个人防护？

●家庭置备体温计、口罩、家用消毒用品等物品。

●未接触过疑似病例或确诊患者且外观完好、无异味或脏污的口罩，回家后可放置于居室通风干燥处，以备下次使用。破损、变形或变湿需要丢弃的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理。

●随时保持手卫生，从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用免洗洗手液。不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼。打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。

●居室整洁，勤开窗，经常通风，定时消毒。平衡膳食，均衡营养，适度运动，充分休息。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

12. 前往超市等公共场所要注意什么？

●减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。减少到人员密集的公共场所活动，尤其是相对封闭、空气流动差的场所。

●如必须前往超市购物时，应严格佩戴口罩。购物时避免与他人或物品直接接触，如有需要可佩戴手套。与他人谈话时尽量保持 1.5 米以上距离。

●回来后要及时洗手，有条件可以对购物袋表面进行必要的消毒。



第四章 管理及后勤等相关工作 人员防护篇

学校管理部门、后勤部门、保卫部门工作人员等在疫情期间坚守岗位，围绕本职工作，尽职尽责，为维护学校正常运转和学校的疫情防控做出了很大的贡献。

1. 行政办公人员应该如何防护？

● 尽量采取远程办公的方式，如电子版材料、电子印章、电子签字章等，减少人员来往。

● 办公期间需佩戴口罩、手套，对于外来纸质文件、物品等接触后要勤洗手。

● 公用电话、笔、空调等物品要定时消毒，尽量不使用中央空调。

● 做好来访人员记录，对于到访人员要求佩戴口罩后进入工作区。





2. 食堂相关人员应该如何做？

●食堂（餐厅）从业人员（食品采购、加工制作、供餐等与餐饮服务有关的工作人员）要参加核酸检测，确保健康后方可返岗。

●严格按照市场监管部门和食品卫生监督部门的要求，严格落实食堂的卫生安全措施，加强食材源头管理，确保食材安全、干净、卫生。

●加强餐具、厨具清洁管理，及时进行高温消毒。

●返岗后每日上岗前开展健康检查，并保留检测记录。

●上岗时均应佩戴一次性帽子、口罩、手套；食堂采购人员或供货人员避免直接手触肉禽类生鲜材料；摘除手套后及时洗手消毒。



3. 宿舍管理人员应该如何做？

●宿舍管理人员工作时应佩戴口罩，保持良好个人卫生习惯，常洗手、消毒。

●对入楼人员进行逐一排查登记，疫情防控期间谢绝访



客。

- 和学生讲话应当保持安全距离。
- 每天做好宿舍把手的消毒和公共区域的清洁、通风和消杀工作。

4. 保洁人员应该如何防护？

保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套、口罩，将垃圾分类，每日定期集中回收处理。对纸巾、口罩等接触口鼻的垃圾装入黄色医用垃圾处理袋，不得与食物等其他垃圾混放，使用 75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理，扎紧垃圾袋口并至少保持作用 30 分钟；其他不接触分泌物及排泄物的垃圾，可按生活垃圾直接处理。同时做好校园消毒工作，工作结束后及时洗手消毒。

5. 保卫人员应该如何防护？

应在门口设置专人值守。所有安保人员要佩戴口罩，避免与其他人密切接触，做好各项防护措施，如有外来人员，需认真询问和登记外来人员状况，做好体温检测工作，发现异常情况及时报告。





6. 快递人员应如何做？

●要做好防护，戴口罩和手套。有条件应对每个快递包装消毒（在不影响包装的前提下）。争取能够放到固定收发点，而不是点对点地上门去送。

●若确需上门服务，请放到门口后离开，最好不要直接递给接收者，不要直接接触，可以电话沟通确认收货事宜。

●下班后注意摘下这些防护用品，换下工作服，消毒洗澡。

●如出现可疑症状，应立刻停止工作，向管理人员报告。



第五章 防护知识篇

★口 罩

1. 如何选择口罩？

●一次性使用医用口罩：推荐公众在非人员密集的公共场所使用。

●医用外科口罩：防护效果优于一次性使用医用口罩，推荐疑似病例、前往人员密集的公共场所使用。

●KN95/N95 及以上颗粒物防护口罩：防护效果优于医用外科口罩、一次性使用医用口罩，公众在人员高度密集场所或密闭公共场所可佩戴。

●医用防护口罩：推荐确诊患者转移时佩戴。

2. 如何正确佩戴口罩？

●鼻夹侧朝上，深色面朝外（或褶皱朝下）。

●上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌。

●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。

●适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。

●上述方法适用于常用的普通医用及医用外科口罩，其他类型口罩可根据口罩的佩戴说明进行佩戴。



3. 使用后的口罩如何处理？

健康人群或未接触病例及疑似病例的人群佩戴过的口罩，没有新型冠状病毒传播风险，使用后按照生活垃圾分类的要求处理即可。疑似病例及其护理人员用过的口罩，按照医疗废物收集、处理，在处理完口罩后，要清洗双手。废弃口罩放入垃圾桶内，使用 75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

4. 口罩可以清洗、消毒吗？

普通口罩不能进行清洗、加热或消毒处理。清洗和消毒的方法通常会导致口罩的防护性能降低。对于全面或半面型防护面具，通常可更换过滤元件，对这类呼吸器可依据产品



使用说明进行清洗或消毒，但不允许清洗过滤元件。医用标准的防护口罩有使用期限，要专人专用，一般连续佩戴 4 小时后或口罩发生、变形、脏污、损坏、潮湿时要及时更换。在保障公众健康的前提下，可适当延长口罩的使用时间和使用次数。

★洗手

1. 什么情况下需要洗手？

●接触脏东西后，接触食物或者鼻黏膜、眼结膜等黏质之前。

- 去医院、看护病人后。
- 外出或购物回家后。
- 处理宠物粪便后。
- 给孩子换尿布后。
- 擤鼻涕、揉眼睛后。
- 做饭前、上厕所后。
- 摘戴隐形眼镜前。

2. 如何正确洗手？

七步洗手法：

●内：洗手掌，流水湿润双手，涂抹洗手液（或肥皂），掌心相对，手指并拢相互揉搓；

●外：洗背侧指缝，手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行；

●夹：洗掌侧指缝，掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓；



●弓：洗指背，弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；

●大：洗拇指，一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行；

●立：洗指尖，弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；

●腕：洗手腕、手臂，揉搓手腕、手臂，双手交换进行。



3. 只用自来水洗手可以吗？

只用自来水冲洗效果很有限。必须用抑菌洗手液、香皂或肥皂认真洗手并擦干，才可以达到除菌消毒的效果。

★提高免疫力

1. 疫情期间是否应该进行体育锻炼？

虽然号召大家尽量居家，但是在家期间要避免久坐少动，



要配合科学合理的体育健身，居家期间每天应该保持一定的运动量，可以选择原地大幅度摆臂慢跑、太极拳、八段锦、广播体操等适量柔和运动方式，每天运动量以积累 1—2 小时左右为宜。睡前也可以利用床或瑜伽垫，做简单瑜伽、脊柱平衡操等脊柱和四肢牵拉练习，以微汗为度。只有这样才能规避久坐少动带来的健康风险，也才能维护增强免疫力，为打赢疫情防控阻击战贡献力量。

2. 疫情期间在饮食方面应当注意什么？

每天摄入高蛋白食物，包括鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果，在平时的基础上加量；不吃野生动物。不吃生鸡蛋，不喝生蛋清，不煮溏心鸡蛋，尤其是对于抵抗力较低的婴幼儿、孕妇及老年人。鸡蛋在烹饪之前，也务必先清洗蛋壳。

- 每天吃新鲜蔬菜和水果，在平时的基础上加量。
- 适量多饮水，每天不少于 1500 毫升。
- 食物种类、来源及色彩丰富多样，每天不少于 20 种食物。不要偏食，荤素搭配。
- 保证充足营养，在平时饮食的基础上加量，既要吃饱，又要吃好。
- 饮食不足、老人及慢性消耗性基础疾病患者，建议增加商业化肠内营养剂（特医食品），每天额外补充不少于 500 大卡。
- 新型冠状病毒肺炎流行期间不要节食，不要减重。
- 新型冠状病毒肺炎流行期间，建议适量补充复方维生素、矿物质及深海鱼油等保健食品。



3. 疫情期间在睡眠方面需要注意什么？

睡眠不足会造成免疫力的下降，所以即便是在休假期间，我们也不要熬夜，早睡早起，保证充足的睡眠。每天保证睡眠时间不少于 7 个小时。

★消 毒

1. 常用消毒剂有哪些？

●手消毒剂：多为含酒精、过氧化氢或复配成分的免洗消毒剂，取适量的手消毒剂于手心，双手互搓使均匀涂布每个部位，作用时间 1 分钟。

●75%酒精：常见的 75%酒精可用于消毒。75%酒精可用于皮肤消毒，因有较强刺激性，不可用于黏膜和大创面的消毒。直接使用不再稀释。



●碘伏：药店购买的碘伏一般为 5g/L（W/V），可直接用于皮肤、粘膜的消毒。

●84 消毒剂：常见的含氯消毒剂，有效成分为次氯酸钠。可用于一般物体表面、织物、血液、排泄物等的消毒。浓度为 250mg/L—500mg/L 的 84 消毒剂，可用来对桌面、台面等一般物体表面进行擦拭，也可用来拖地或者浸泡织物。以浓度为 5%（±1%）的 84 消毒剂为例，可用普通矿泉水瓶（500ml）取 2 升水（4 瓶），倒入水盆中，再加入 2 满盖（约 16ml）84 消毒液，有刻度容器的使用刻度容器量取液体会更准确，适当搅拌均匀，即可用毛巾或抹布浸湿后擦拭台面或浸泡物品，作用 15—30 分钟以后，台面可再用清水擦拭。

●过氧化氢消毒剂（双氧水）：日常消毒用的是医用双氧水，医用双氧水可杀灭肠道致病菌、化脓性球菌、致病酵母菌，一般用于物体表面消毒。双氧水具有氧化作用，常用浓度为 3%，擦拭到创伤面，会有灼烧感、表面被氧化成白色并冒气泡，用纯净水清洗一下可缓解灼烧感。

2. 消毒技巧要注意什么？

●在使用各类消毒液之前一定要了解其性质，并仔细阅读注意事项；

●在使用部分刺激性强的消毒液前，要佩戴口罩和手套，避免消毒液腐蚀，刺激皮肤和呼吸道黏膜，如被消毒的物体面有污物存在，要清洗后再消毒，消毒后一定要用清水洗手，以避免消毒液残留；

●诊疗方案和相关资料显示：新型冠状病毒在 56℃、30 分钟的环境下即可灭活，高温煮沸物品，耐热的餐饮具、毛巾和衣物等，可直接煮沸消毒 30 分钟；

●地面、桌面、门把等公共位置，可用抹布沾取按比例



稀释好的 84 消毒液进行擦拭可以用 75%的医用酒精或酒精消毒片擦消毒。

★心理健康

1. 如何进行个人心理防护？

可阅读我校编写的《福建防抗新型冠状病毒肺炎心理自助手册》。

●学会甄别疫情信息。面对各种渠道传递而来的疫情信息，我们要学会甄别，不信谣，不传谣，通过政府网站、新闻联播等正规渠道了解相关信息，避免因为疫情信息过量带来的紧张、焦虑等情绪导致的心理压力。

●接纳和调节自己的情绪。面对疫情发展，长时间宅居生活，有紧张、担忧、烦躁、害怕等负面情绪都是正常的，要学会接纳和调节自己的情绪，也可以通过呼吸放松、肌肉放松、听音乐冥想等方法调节自己，接受现在的处境。

●通过自我暗示做好积极心理应对。通过反复的自我暗示，可以激发我们积极向上的情绪和行为，让我们带着希望生活，坚信国家应对措施得力，一定会战胜冠状病毒。没有必要过分焦虑，最后的成功一定属于我们。只要大家团结一致，就没有克服不了的困难。疫情终将过去，期待春暖花开！同时寻找自己的不合理理念，在自我辩论中升华自己的积极心态。

●合理安排日常活动。充分享受与父母、老师、同学的沟通交流。制定作息表，合理安排“宅”居生活，挖掘爱好，培养特长，通过充实有趣的生活保持良好心态。



2. 如有心理问题应该如何咨询?

可前往行业协会寻找专业心理咨询人员，如心理学会、心理卫生协会等；也可以去学校寻找专业心理辅导老师，或去当地医院寻找心理科医生或精神科医生：当前许多高校、心理卫生机构也针对这次疫情开设了心理辅导等热线电话和网络服务，也可以拨打这些热线。

我校发挥学科、科研和人才优势，整合校心理健康指导中心和心理学院社会心理服务中心专业力量，组织富有经验的心理咨询专家和研究生队伍，在疫情期间开通义务心理支持热线和网络辅导服务，为广大师生和社会提供义务心理支持及网络辅导等心理健康服务，尽可能缓解一线医护人员、病患、家属和民众的心理压力。

●福建师范大学“小葵”心理支持热线：13696837363，每天 8:00-22:00 不间断地提供心理咨询服务。

●“福师大树洞君”QQ 号 3496538990，每天 8:00—22:00 面向全国所有需要心理支持的民众及全校师生提供在线心理辅导服务。

●福建师范大学网络心理服务平台：QQ：3190137649。



福建師範大學
FUJIAN NORMAL UNIVERSITY