



归国人员 防护手册



江苏省疾病预防控制中心
江苏省健康教育协会

一、

认识新冠篇



1 什么是新型冠状病毒？

新型冠状病毒属于 β 属的冠状病毒，有包膜。其基因特征与SARSr-CoV和MERSr-CoV有明显区别。病毒对紫外线和热敏感，56℃ 30分钟、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和过氧化氢等均可有效灭活病毒。国际病毒分类委员会将新冠病毒命名为SARS-CoV-2。

2 什么是新型冠状病毒肺炎？

新型冠状病毒肺炎是指由新型冠状病毒感染引起的肺炎。世界卫生组织将新型冠状病毒肺炎（以下简称“新冠肺炎”）命名为COVID-19。



3 新冠肺炎的传染源是什么？

目前公认的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。

4 新冠肺炎的传播途径有哪些？

人群普遍易感，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中存在经气溶胶传播的可能。其他传播途径有待证实。





5 新冠肺炎的主要症状是什么？

新冠肺炎以发热、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。重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热症状。

6 新冠肺炎的症状与流感、普通感冒有什么区别？

新冠肺炎以发热、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。重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热症状。

感冒、流感、新冠肺炎对比差异图

症状	感冒	流感	新冠肺炎
发热	少见	常见，通常高于正常体温，尤其是小孩。 通常持续3-4天	常见
头疼	少见	常见	常见
全身疼痛	轻微	多见，通常会更严重	常见
疲惫/虚弱	有时	多见，持续两到三周	常见
极度疲惫	从不	多见，通常在开始发烧的时候	常见，部分患者表现为轻微乏力
鼻塞	常见	有时	少见
打喷嚏	多见	有时	少见
喉咙痛	常见	有时	少见
胸部不适/咳嗽	轻微/干咳	轻微到中度/可能会变得严重	胸部不适常见/干咳常见
肺炎	罕见	少见	常见，部分患者无肺炎表现





二、

人在旅途篇



准备归国应该注意什么？

- (1) 确有回国需要，请密切关注自身健康状况，做好在有关国家接受严格检疫措施的准备；
- (2) 如登机前体温超过正常范围或出现疑似症状，可能被拒绝登机，甚至被强制隔离；
- (3) 应尽量选择直飞航班，减少中转风险。在公共交通工具上须全程佩戴一次性医用口罩，注意喷嚏礼仪，保持手卫生；
- (4) 如有发热、咳嗽等症状，或曾与新冠病毒携带者有密切接触，应主动取消行程，自觉居家隔离并联系就医。

2 归国途中有哪些注意事项？

- (1) 归国途中务必全程佩戴医用口罩。到车站、机场一定要配合工作人员做好体温测量和活动轨迹查验工作。在办理业务、排队等候时，与他人间隔至少1米。
- (2) 途中若出现发热、身体不适等情况，必须立即主动向工作人员报告，配合做好体温测量并服从相关规定。
- (3) 在交通工具内，尽量少走动。如果是短途，尽量避免摘除口罩进食或饮水；由于交通工具内无法及时进行清洁消毒，尽量少用洗手间。如确需进食，请注意饮食卫生和手卫生。
- (4) 乘坐飞机时要尽量减少与其他乘客及乘务员的接触，也要尽量避免接触小桌板、窗户、座椅扶手等公共物品。可先用含酒精消毒湿巾或棉片擦试这些公共物品后再使用。





3 归国人员应如何配合疫情管理工作？

(1) 切不可隐瞒病情和接触史，企图蒙混过关强行登机；

(2) 应遵守我国及他国疫情防控要求，配合做好隔离、检测、救治工作；

(3) 一旦发生欺骗、隐瞒行为，导致传染病传播、流行，给他人和社会造成危害和损失的，应当依法追究法律责任。



三、

隔离观察篇



隔离医学观察需要多长时间？

根据目前的流行病学调查和研究结果，新冠肺炎潜伏期为1-14天，多为3-7天，基于对公众健康安全负责任的态度，按照国际社会通行的做法，在隔离观察期内没有出现异常现象，14天满后可解除医学观察。确诊、疑似患者和发热病人的隔离观察时间需要根据医学检查结果确定。

2 集中隔离医学观察有哪些益处？

集中隔离医学观察可以避免对家庭其他成员的传染和对居家环境的污染，为隔离者提供食宿，可以让隔离者更好的休息。集中隔离避免了患者就医途中对公众的感染风险，集中监护可以降低社区的监督成本，更好的调配资源，对被隔离者进行医学观察和治疗。





3 集中隔离医学观察期间需要注意些什么？

(1) 严格遵守隔离有关规定，不得擅自离开隔离房间，不接受家属探访，配合体温监测和其他诊疗工作。

(2) 勤洗手，使用洗手液（肥皂）在流动的水下，按照七步洗手法，认真揉搓双手至少20秒。揉搓步骤简单归纳为七字口诀：内-外-夹-弓-大-立-腕。

(3) 根据需要正确佩戴口罩。佩戴口罩前后和处理用后的口罩后，应及时洗手。

(4) 注意卫生，咳嗽和打喷嚏时用纸巾或屈肘遮掩口鼻，不可随地吐痰。要将废弃口罩、使用后的纸巾等物品投放至指定垃圾收集容器，每日由隔离管理人员收集处置。

(5) 生活中马桶冲水前要盖上马桶盖，保持卫生间水封地漏有水。

(6) 合理饮食，适量运动，保持良好的心态，可通过视频或电话寻求家人及专业心理服务机构的帮助，排解紧张焦虑的情绪。

(7) 出现可疑症状或观察自身病情进展严重时，应立即报告隔离点的医务人员或负责人。



4 居家隔离医学观察期间需要注意些什么？

(1) 居家医学观察人员可以选择家庭中通风较好的房间隔离，多开窗通风；保持房门随时关闭，在打开与其他家庭成员或室友相通的房门时先开窗通风。避免使用中央空调。如果有多套房屋，最好单独居住。





(2) 在隔离房间活动可以不戴口罩。不随意离开隔离房间，必须离开隔离房间时，先戴好医用口罩，洗手或手消毒后再离开房间。佩戴口罩前后和处理用后的口罩后，应及时洗手。

(3) 尽可能减少与其他家庭成员接触，必须接触时保持1米以上距离，尽量处于下风向。其他家庭成员进入居家医学观察人员居住空间时，应佩戴口罩，离开房间后，需清洁双手。



(4) 咳嗽打喷嚏时，用纸巾遮掩口鼻，用过的纸巾及口罩丢入专门的带盖垃圾桶内或垃圾袋中。不随地吐痰。

四、

日常防护篇



日常生活中如何养成良好的个人卫生习惯？

讲究个人卫生，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，勤洗手，不用脏手触摸口、眼、鼻，不随地吐痰。



咳嗽喷嚏
遮口鼻



勤洗手
勤通风



不用脏手触摸
口、眼、鼻



不随地吐痰





2 如何避免去人群密集场所？

(1) 避免聚餐。聚餐人群相互之间都是密切接触者，咳嗽、打喷嚏产生的飞沫，可直接污染到整个聚餐人群，极易造成疾病传播，为了防止新型冠状病毒传播，请不要聚餐。



(2) 少去公共场所。公共场所人员多，流动量大，人员组成复杂，一旦有病毒携带者，很容易造成人与人之间的传播，尤其是人员密集、空气流动性差的公共场所，例如商场、餐厅、影院、网吧、KTV、车站、机场、码头、展览馆等。

3 开窗通风有哪些注意事项？

室内环境密闭，容易造成病菌滋生繁殖，增加人体感染疾病的风险。勤开窗通风可有效减少室内致病微生物和其他污染物的含量，阳光中的紫外线还有杀菌作用。因此，每天早中晚均应开窗通风，每次通风不低于15分钟。



4 如何保持居家卫生清洁？

居室门把手、遥控器、手机、电话座机、马桶圈、儿童玩具等是家人经常共用的物品，被病菌污染后这些物品就成为疾病传播的重要载体和媒介，为了家人健康，应经常用干净的湿毛巾或湿纸巾擦拭清洗，必要时可使用家用消毒剂擦拭。





5 为什么要勤洗手?

经手可传播多种疾病,如被病菌污染的手接触食物可传播消化道疾病,揉眼睛可传播红眼病、角膜炎等疾病,抠鼻子可传播呼吸道疾病等。外出归来、饭前便后、咳嗽打喷嚏时用手捂口鼻后,都应及时洗手。洗手时,请使用流动水和肥皂或洗手液洗手。



6 哪些情况下需佩戴口罩?

外出前往公共场所、就医(除发热门诊)和乘坐公共交通工具时,应正确佩戴一次性使用医用口罩(儿童选用性能相当产品)。不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。



7 如何养成健康生活方式?

合理膳食,不暴饮暴食,食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。不吸烟,少喝酒,不酗酒。劳逸结合,不熬夜,生活有规律。适当锻炼,吃动平衡。

不接触、猎捕、加工、运输、宰杀、食用野生动物。

8 如何做好健康监测?

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。自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的,要早晚摸小孩的额头,如有发热要为其测量体温。发现家人有发热、干咳、乏力等疑似症状时,请及时就医。





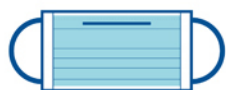
五、

防护技能篇



如何正确选择和佩戴口罩？

选择合适尺码的医用口罩。佩戴前先洗手。佩戴时，口罩应深色面朝外，金属条向上，将折面完全展开，完全覆盖嘴、鼻、下巴，金属条沿鼻两侧压实，使口罩与面部完全贴合（不适合佩戴者除外）。佩戴后，尽量不触摸，若须触摸，触摸前、后彻底洗手。



口罩颜色深的是正面，正面应朝外，而且医用口罩上还有鼻夹金属条



颜色比较浅的一面正对脸部



1

确保双手清洁
适当调整口罩带



2

避免碰到口罩内侧
使其与面部贴合



3

下侧拉到下颌以下
确保完全包裹

2

洗手的步骤有哪些？

- (1) 用流动水将双手淋湿。
- (2) 取适量肥皂或洗手液均匀涂抹双手。
- (3) 认真搓洗双手至少20秒。

■ 第一步，洗手掌。手心相对，手指并拢相互搓揉。

■ 第二步，洗手背。手心对手背，手指交叉，沿指缝相互搓揉。

双手交换进行。

■ 第三步，洗指缝。手心相对，手指交叉，相互搓揉。

■ 第四步，洗指背。一手弯曲呈空拳，放另一手的手心，旋转搓揉。双手交换进行。

■ 第五步，洗拇指。一手握住另一只手的大拇指，旋转搓揉。双手交换进行。





■第六步，洗指尖。一手五指指尖并拢，放在另一只手的手心，旋转搓揉。双手交换进行。

■第七步，洗手腕。一手握住另一只手的腕部，旋转搓揉。双手交换进行。



(4) 用流动水冲洗干净双手。

(5) 捧起一些水，冲淋水龙头后，再关闭水龙头（如果是感应式水龙头不用做此步骤）。

(6) 用清洁毛巾或纸巾擦干双手，也可用吹干机吹干。

3 什么时候需要洗手？

新型冠状病毒流行期间，为了避免经手传播，应注意洗手，洗手频率根据具体情况而定。以下情况应及时洗手：外出归来；戴口罩前及摘口罩后；接触过泪液、鼻涕、痰液和唾液后；咳嗽打喷嚏用手遮挡后；护理患者后；准备食物前；用餐前；上厕所后；接触公共设施或物品后（如扶手、门柄、电梯按钮、钱币、快递等物品）；抱孩子、喂孩子食物前；处理婴儿粪便后；接触动物或处理动物粪便后。





4 消毒液如何配置？

含氯泡腾片一般每片含有有效氯500毫克，能在水中自溶，可按照使用浓度进行配置。84消毒液可按照说明书及使用的浓度来配置，含氯消毒液要用冷水配置且临用现配。



5 如何进行家庭消毒？

(1) 家居表面保持清洁。门把手、电话机、手机、电视遥控器、桌面、地面等经常接触的表面，每天清洁，必要时（如家中有身体状况不明客人来访等）可以用酒精或含氯消毒剂等擦拭消毒（按产品说明书使用），也可直接使用消毒湿巾。

(2) 口鼻分泌物处理。家人咳嗽、打喷嚏时要用纸巾掩住口鼻，用过的纸巾等垃圾要放入垃圾袋，并及时处理，其他家庭成员避免接触。

(3) 外出衣物经常换洗，必要时可以煮沸消毒，或使用含氯消毒剂等浸泡消毒（按产品说明书使用）。

