

大连医科大学
新型冠状病毒肺炎防控知识手册
(2.0 版)

公共卫生学院 编录
科技处
2020 年 2 月

一、学生防护篇

1. 校园内如何做？

- 保持宿舍清洁，保持良好的卫生习惯，宿舍经常通风；不互相串寝室，不聚会聚餐，不组织群体活动和运动。定期进行室内消毒。
- 勤洗手，饭前便后、外出归来和与外人接触后均要洗手；注意门把手、手机和电脑键盘卫生。口罩要经常更换或消毒。
- 主动做好个人的健康监测，自觉发热时主动测量体温，若发现自己或他人有可疑症状，应报告学校。
- 与其他师生发生近距离接触的环境中，如就餐、到教室学习等要正确佩戴口罩。就餐时不与他人讲话，与人保持一定的距离，不到人员密集的地方就餐。
- 自觉配合学校对宿舍、公共区域和垃圾处理等方面的管理。
- 早睡早起，减少熬夜，规律作息，适当运动，健康饮食，提升自身免疫力。

2. 外出时如何做？

- 在校住宿生无特殊情况不出校门，若要外出，正确佩戴口罩，最好戴手套，随时保持手卫生，减少接触交通工具的公共物品和部位。
- 如去校外须上报，返校后再上报具体行程，比如使用的交通工具，车牌号，往返地点，陪同人员信息等。

- 减少到超市、商场、车站等人员密集的公共场所活动。尽量减少接触公共场所的公共物品和部位，从公共场所返回后及时洗手。避免用手接触口、鼻、眼。
- 减少与他人接触，条件允许时，尽量与他人保持 1.5 米以上距离。留意周围人健康状况，避免与可疑症状人员近距离接触。

二、教师防护篇

1. 上下班途中如何做？

- 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。乘坐公共交通工具和班车时，务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手直接接触车上物品。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。
- 外出归来后要及时洗手。

2. 进入办公楼如何做？

- 疫情防控期间，不进入办公楼和实验楼，若必须进入，应经过相关部门审批同意后，自觉接受体温检测，体温正常再入楼工作，并到卫生间洗手。
- 保持办公区清洁，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。

- 多人办公时保持 1.5 米以上距离，佩戴口罩。

3. 电话消毒如何做？

- 接打电话后要洗手。
- 建议座机每日用 75%酒精擦拭两次，如使用频繁，可擦拭 4 次。

4. 食堂进餐如何防护？

- 尽量实行预约订餐和分期送餐，若受送餐人员条件所限需到食堂就餐，要采用分餐进食，尽量分散就餐。
- 坐下吃饭时才脱下口罩，避免面对面就餐，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），避免就餐讲话，避免扎堆就餐。
- 就餐前、就餐后注意洗手。

5. 公务采购如何做？

- 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，对采购的物品表面进行消毒。

6. 科研人员如何做？

- 疫情防控期间，除与疫情防控直接相关的应急科研攻关项目外，不在校内开展新的科研项目。如有必须开展的延续科研项目需通过相关部门审批后方可入校。
- 如涉及实验动物，应做好实验动物的防护工作，避免交叉感染。

- 近期科研工作的开展以通过网络和信息化手段为主。充分运用网络多媒体等各种“线上”学术资源，开展查阅文献、撰写课题申请书、指导学生论文等科研工作。
- 对日常用到的电脑等设备进行消毒后使用，在科研工作中尽可能佩戴口罩。
- 科研过程尽量减少与同事的交流，在工作时尽量保持一定的距离。尽量避免开展面对面的科研会议。

7. 科室办公人员如何做？

- 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，减少人员往来。
- 办公期间佩戴口罩，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，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。

8. 食堂相关人员如何做？

- 食堂（餐厅）从业人员（食品采购、加工制作、供餐等与餐饮服务相关的工作人员）均应佩戴帽子、口罩和手套。
- 食堂采购人员与供货人员避免直接用手接触肉禽类生鲜材料；摘除手套后及时洗手。

9. 保洁人员如何做？

- 在保洁工作开始前需要对保洁工具进行消毒，并准备好酒精、消毒液、口罩、手套等防护用品。
- 保洁人员工作时须佩戴手套、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单独进行消毒处理。同时做好校园消毒工作，工作结束后洗手。
- 在对厕所进行消毒时，每天要用含氯消毒剂溶液对厕所全面喷洒消毒，或采用含氯消毒剂对厕所地面、蹲位、门把手、水阀等部位进行擦拭或湿拖，对清洁工具进行浸泡消毒，作业过程中为避免消毒水浓度过高导致眩晕，应保持厕所通风。

10. 安保人员如何做？

- 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，发现异常情况及时报告。

主要参考文献：

段小丽、赵晓丽主编，《新型冠状病毒肺炎暴露风险防范手册》，中国环境出版集团，2020年