

针对 COVID-19 (新型冠状病毒 病 毒所致疾病) 的公众防护指南

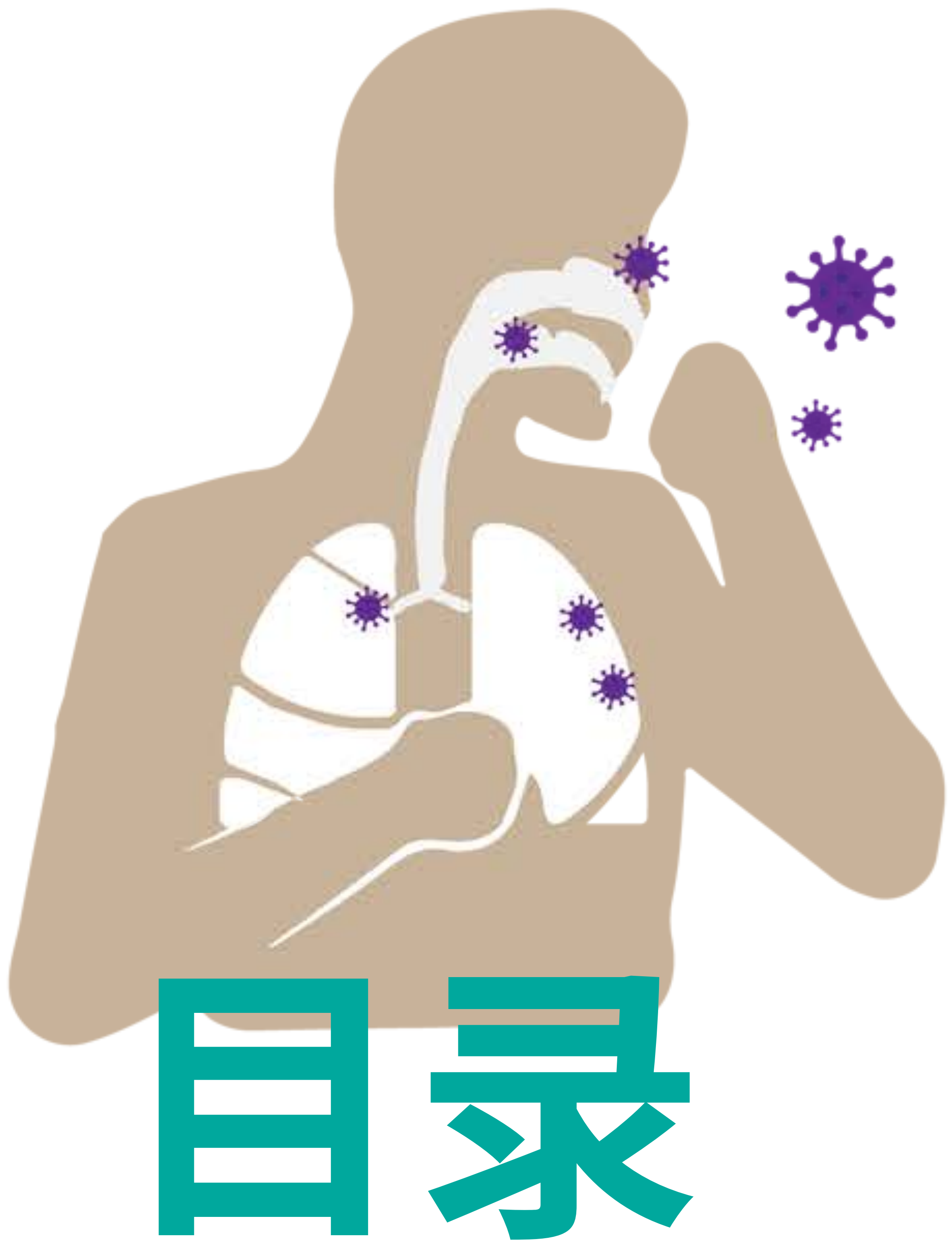
1.0版本

2020.2.12



TONGJI UNIVERSITY
COLLEGE OF DESIGN AND
INNOVATION
同济大学设计创意学院

SustainX研究中心



目录

1 认识新型冠状病毒

1.1 新型冠状病毒

1.2 感冒、流感与新型冠状病毒所致疾病的症状对比

2 传播途径及个人防护策略

2.1 防护要点一：戴口罩

2.2 防护要点二：勤洗手

2.3 防护要点三：健康生活方式

3 不同社会场景下的防护要点

3.1 居家环境

3.2 公共场所

3.3 工作场所

3.4 学校

3.5 出行

3.6 就医

1 认识新型冠状病毒

1.1 新型冠状病毒

简称新冠病毒，是一种先前未在人类中发现的新型冠状病毒。由于目前正处于呼吸道传染病高发季节和人口流动高峰，且新冠病毒表现出传染力强、潜伏期长等特点，加大了新冠肺炎疫情防控的难度。

✦ 存活率

在温度环境合适的情况下可能存活5天。

✦ 潜伏期

基于目前流行病学，中位潜伏期为3天，多为3-7天，最长潜伏期可达24天。

✦ 抵抗力

冠状病毒对紫外线和热敏感，56°C 30分钟、75%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，氯已定不能有效灭活病毒。

✦ 活性

病毒在体外存活时间一般不超过48小时。

2月11日，世界卫生组织（WHO）将新型冠状病毒所致的

疾病正式命名为 **“COVID-19”**。其中，

“Co”代表“冠状”，“Vi”为“病毒”，“D”为“疾病”，数字“19”代表该疾病的发现年份为2019年。

1.2 感冒、流感与新型冠状病毒所致疾病的症状对比

	感冒	流感	新型冠状病毒所致疾病
病原体	鼻病毒、冠状病毒等	流感病毒	新型冠状病毒
潜伏期	1-3天	1-4天	中位潜伏期为3天，多为3-7天，最长可达24天
症状	<p>鼻塞 流涕 打喷嚏</p> <p>一般指人在着凉、劳累等因素引起的以鼻咽部上呼吸道症状为主要表现的疾病。一般48-72h后可正常，退烧药物效果较好。精神食欲睡眠差别不大。</p>	<p>高烧 流涕 打喷嚏 头痛 肌肉乏力 食欲下降</p> <p>由流感病毒感染引起的呼吸道疾病也会引起肺炎，通常在冬春季流行。初发病，病情轻者不需要服用药物，采取一般治疗法就能缓解症状，比如多喝温水，卧床休息，保持口鼻清洁，抗感染等。若病情持续加重，应进行抗病毒治疗。</p>	<p>无症状带毒者</p> <p>无症状带毒者感染后不发病，仅在呼吸道中检测到病毒，所以要求从疫情发生地回来的市民要主动报告并自我隔离。</p> <p>轻症患者</p> <p>发热 乏力 干咳</p> <p>少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状</p> <p>重症患者</p> <p>呼吸急促 呼吸衰竭 多脏器损害</p>

2 传播途径和个人防护策略

✦ 传染源

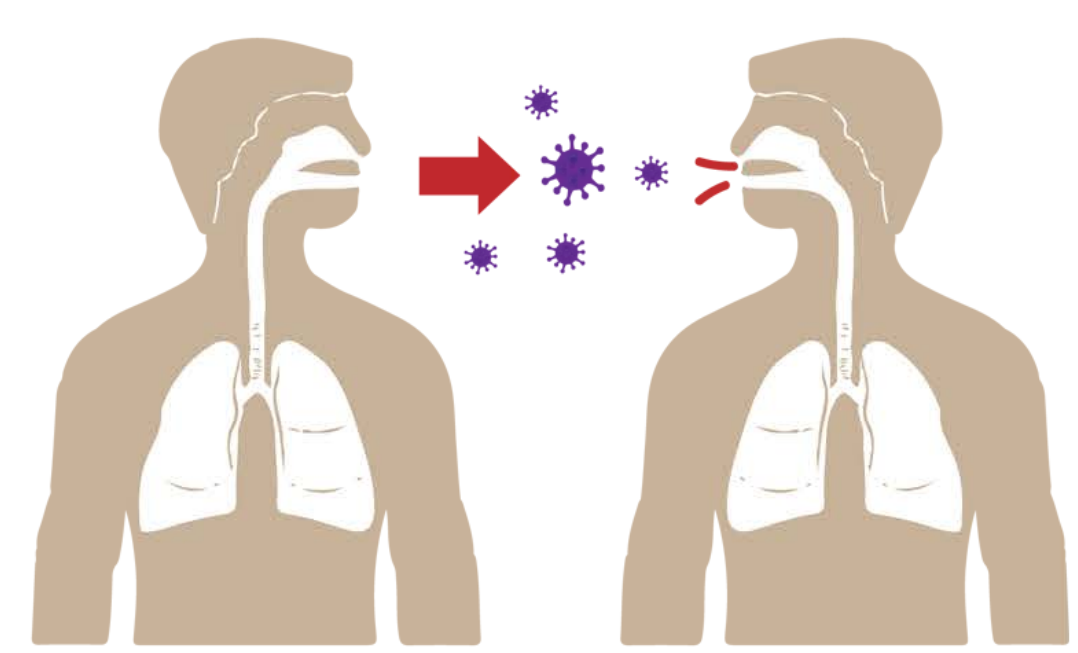
目前所见传染源**主要是新型冠状病毒感染的患者**，无症状感染者也可能成为传染源。

✦ 易感人群

人群普遍易感

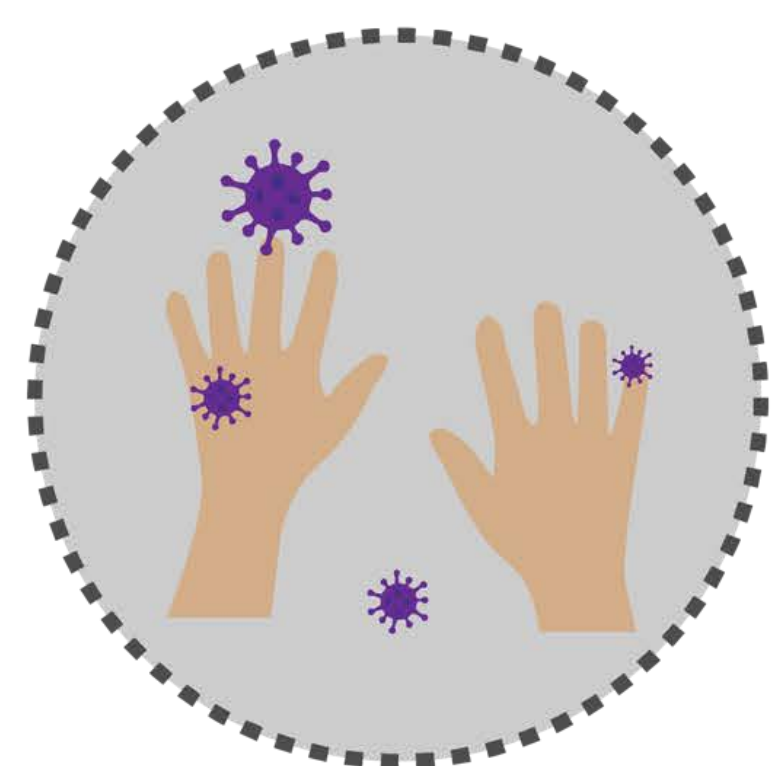
老年人及有基础疾病者感染后病情较重，儿童及婴幼儿也有发病。

✦ 传播途径



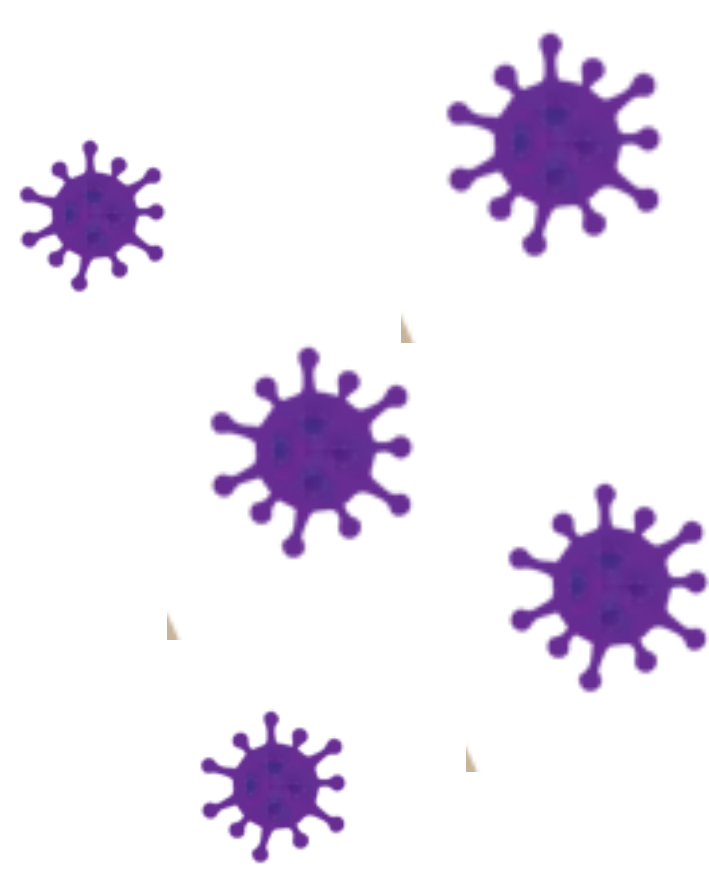
飞沫

病毒能以飞沫形式传播。



接触

人手接触病毒污染物品后，再接触口腔、鼻腔、眼睛等处粘膜，导致感染。



气溶胶传播

是指飞沫混合在空气中，形成气溶胶，吸入后导致感染。

✦ 病毒易存活的日常生活用品

在不锈钢、塑料和非渗透性（防水）表面存活时间较长。

2 传播途径和个人防护策略

2.1 防护要点一：戴口罩

对于一般公众推荐使用医用外科口罩。

对于疫情高发区和医护人员推荐使用医用外科口罩或医用防护口罩（N95/KN95口罩）。

带呼吸阀的口罩只能保护自身，但不能保护他人，只有健康人方可使用。

口罩保存、清洁、消毒和处理：

（1）如需再次使用的口罩，可悬挂在洁净、干燥通风处，或将其放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放，避免彼此接触，并标示口罩使用人员。可在口罩内垫一层纸巾，以便重复使用口罩。

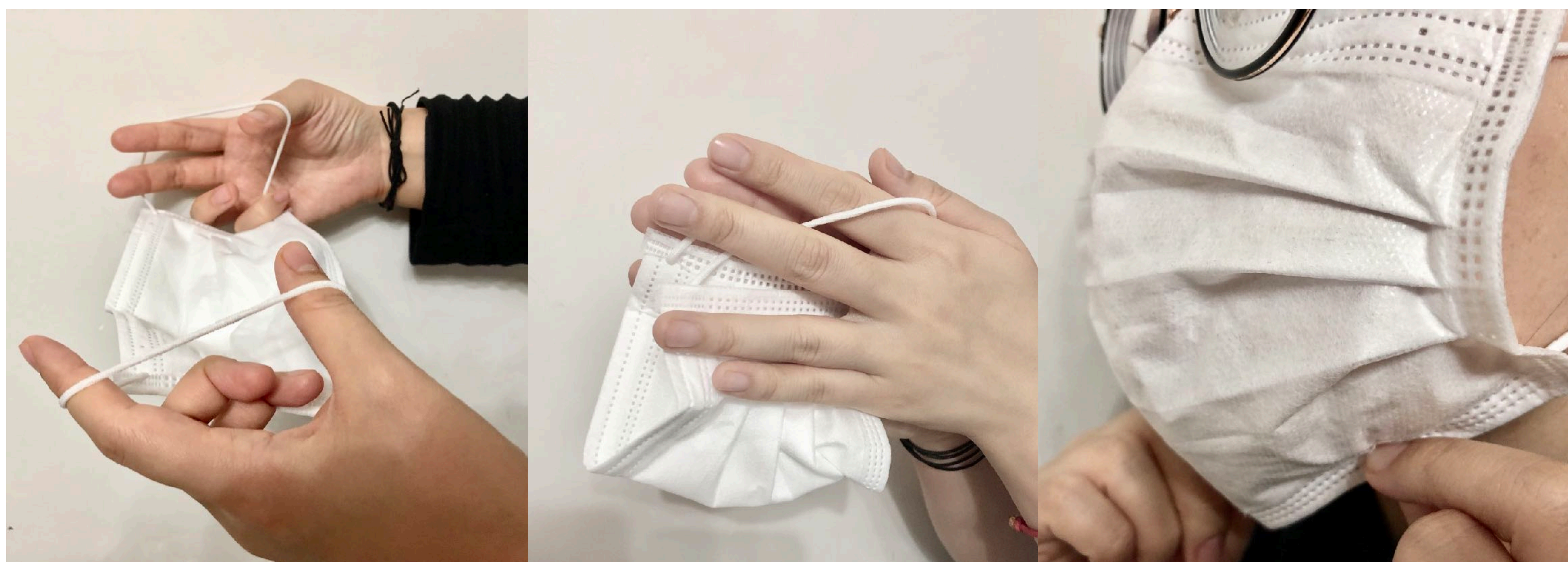
（2）医用标准防护口罩不能清洗，也不可使用消毒剂、加热灯方法进行消毒。

（3）普通人群佩戴过的口罩使用后装入塑料袋密封，按照生活垃圾的要求处理。疑似病人及其护理人员用过的口罩，按照医疗废物收集处理，且要清洗双手。



正确佩戴口罩

必须要让口罩四周尽可能贴合面部，避免漏气才能有效过滤飞沫和病菌。根据自己的脸型通过鼻夹和头带调整口罩位置，**把鼻、嘴、下颌完全包住，确保口罩无泄漏现象。**每次佩戴后进行口罩气密性检查，双手捂住口罩呼吸，若感觉有气体从鼻夹处泄漏，应重新调整鼻夹，若感觉气体从口罩两侧漏出，需调整头戴和耳带位置。



- (1) 佩戴口罩前，先洗手
- (2) 鼻尖朝上，外层深色面朝下（或褶皱朝下）。
- (3) 口罩从中间对折一下，折出折痕，更宜贴合面部。
- (4) 上下拉开褶皱，使口罩完全覆盖口、鼻和下巴。
- (5) 将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。
- (6) 调整口罩，使口罩周围充分贴合面部

小贴士：防飞沫眼镜紧缺时，可使用平光镜替代。

2.2 防护要点二：勤洗手



(1) 手掌相对沿指缝揉搓



(2) 手掌对手背沿指缝
交替揉搓



(3) 双手交叉揉搓指缝



(4) 指关节在另一手掌心
旋转揉搓，交替进行



(5) 右手握住左手大拇指旋
转揉搓，交替进行



(6) 右手指尖并拢放在左
手掌心旋转揉搓，交替进行

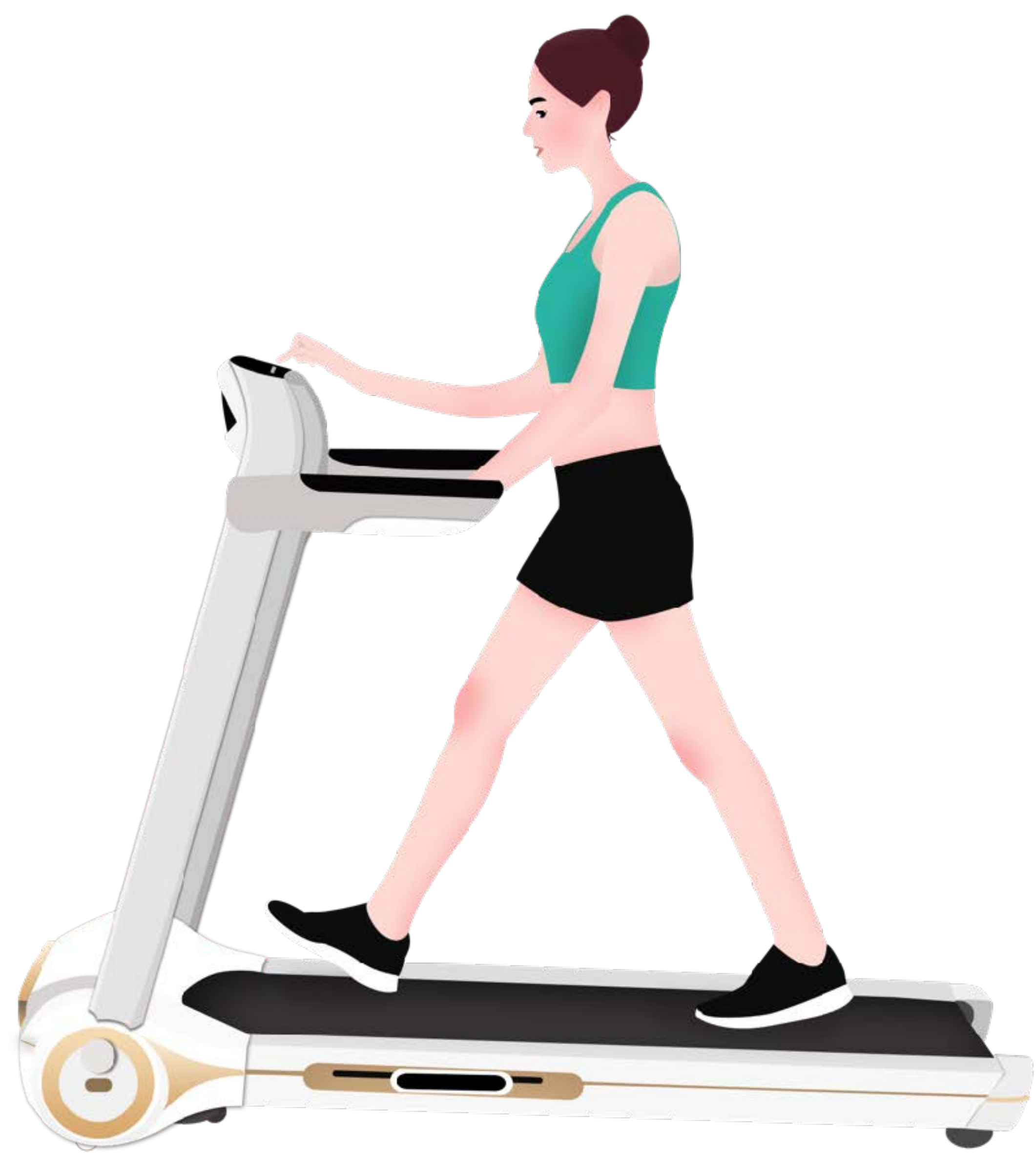
2.3 防护要点三：健康生活方式

膳食营养



荤素搭配，**每日餐每日毕**，保持新鲜、热、软，容易消化的食物，**不吃凉拌菜等生食**。食用适量的新鲜水果，洗净后削皮食用。每天饮水不少于**1500毫升**。不要听信偏方和食疗可以预防、治疗新型冠状病毒等说法。

适量锻炼



疫情传播期间，建议以个人**居家锻炼为主**，比如瑜伽、太极拳、八段锦、平板支撑等。每周至少3次，累计周运动时间150分钟。

舒缓心理



关注官方权威机构发布的信息，不信谣不传谣。每天开展在家学习、办公，将注意力从疫情逐步转移到正常工作学习中，可以自己营造一个办公环境，效率更高。自我调节不能缓解的，建议向当地专业机构寻求帮助。



3 不同社会场景下的防护要点

3.1 居家环境

家庭消毒如何做？

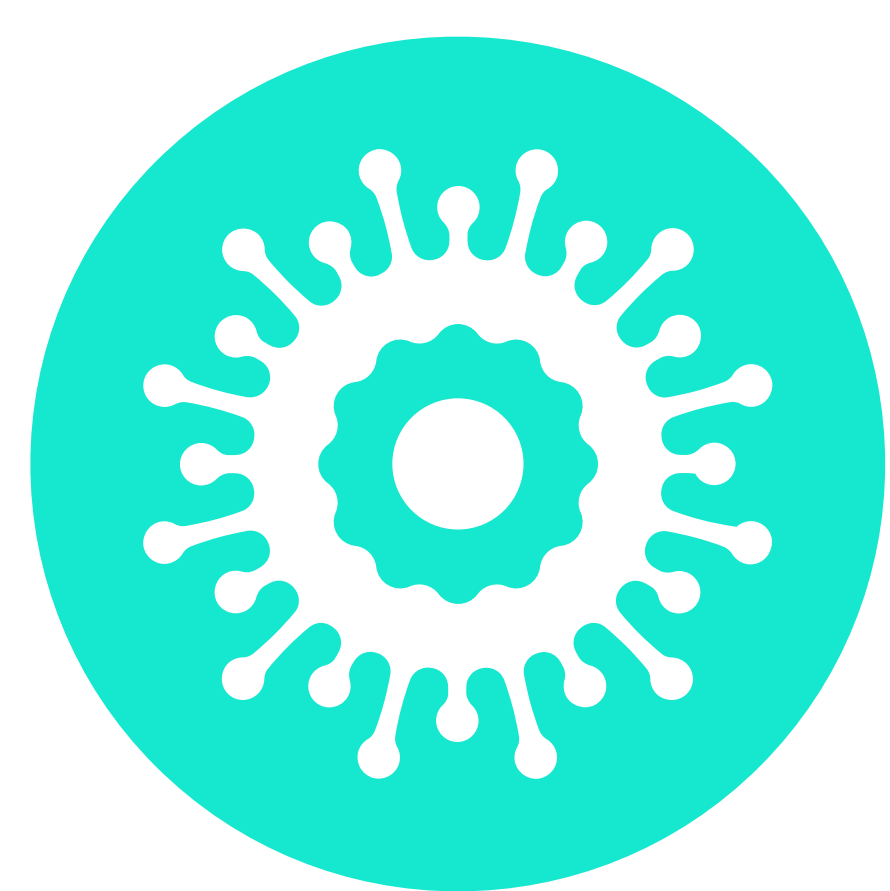
堵住容易被忽视的家庭防疫漏洞

家中有医学观察如何消毒？

近期去过疫情高发区，回到家中如何做？

点外卖和取快递如何做？

家庭消毒如何做？



病毒对紫外线和热敏感。56摄氏度30分钟，以及乙醚、75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸和三氯甲烷（氯仿）等脂溶性溶剂均可有效灭活病毒。



皮肤消毒可选用**75%酒精和碘伏**等擦拭或浸泡。居家环境消毒可使用**“84”消毒液、漂白粉**或其它含氯等消毒粉、泡腾片，或使用配置成有效氯浓度（大于等于500mg/L）等溶液擦拭或浸泡。耐热物品消毒可采取用**煮沸15分钟**的方式。



小贴士：滴露的有效成分是对氯间二甲苯酚，对新型冠状病毒无效。“84”消毒液用来洗衣服或喷溅到衣物上，会令衣物褪色。

堵住容易被忽视的家庭防疫漏洞



定时向门口地面和地垫喷消毒水
分餐制或用公筷
停止使用饮水机
冲厕所时盖上马桶盖
定期向地漏注水
确保水弯水封有效
不开启中央空调



家中有医学观察如何消毒？



推荐使用含氯消毒剂或过氧化氢消毒剂清洁、消毒家庭成员经常碰触的物品。如**台面、门把手、电话机、开关、热水壶、洗手盆、坐便器**等，用含有效氯250-500mg/L消毒液擦拭，浴室和厕所表面也使用消毒液进行湿式拖地，**每天至少一次**。



对于密切接触者衣物、床单、浴巾、毛巾等，先使用“84”消毒剂等浸泡消毒，再使用普通洗衣皂和清水清洗。或用洗衣机以60-90度的水温机洗，并充分干燥。注意，不要甩动衣物，**避免直接接触皮肤和自己的衣物**。



用过的纸巾、口罩等放置到有盖的**专用垃圾桶**，每天清理，清理前用500mg/L~1000mg/L含氯消毒液喷洒或浇洒垃圾至完全湿润，然后扎紧塑料袋口。



虽然目前没有证据显示狗猫等宠物会感染新冠病毒，但与宠物接触后，用肥皂和水洗手可以显著减少其他常见细菌在宠物和人类之间的传播，例如大肠杆菌和沙门氏菌。

小贴士：进行清洁工作时要佩戴橡胶手套或一次性手套，摘除后用肥皂或洗手液和流水洗手。

近期去过疫情高发区，回到家中如何做？



回到居住地后，要在**2周（14天）**内关注自身及周围人的身体状况，避免前往公共场所与人群密集处。

如果街道疾控部门通知需要接受居家医学观察，不要外出，按照要求做好**自我观察**，接受社区**医生随访**。

如果出现**发热（腋下体温大于37.3度）、咳嗽、气促**等急性呼吸道感染早期临床症状，应正确**佩戴医用外科口罩或N95口罩**并及时到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

点外卖和取快递如何做？



需要选择正规的店家。可让外卖人员将食物和快递**放在门口**，待其离开后再拿进屋，**双方无接触**。需**弃去外卖和快递包装**，打开后要洗手。



3.2 公共场所

**超市菜场采购如何做？
买菜回来如何做？**

超市菜市场采购如何做？



出门前佩戴口罩、帽子。避免搭乘公共交通，尽量选择**自驾、骑车或步行前往**。手在接触公共物品或设施之后，避免直接接触口、眼、鼻。

避免接触生肉，市场里的流浪动物、垃圾、废水等；一旦接触，尽快洗手。在外排队建议与前者保持1米以上距离正确脱掉口罩、帽子和外套，并挂在干燥通风处。对手机等随身携带并在公共场所外露的物品用酒精等进行消毒。

买菜回来如何做？



超市买回的东西不需要消毒，勤洗手就可以，因为病毒在体外存活的时间一般不超过48小时，在非疫区无需过度紧张。

小贴士：摘除手套妙招





3.3 工作场所

进入办公场所前如何做？

乘坐电梯如何做？

在办公区域如何做？

公务来访或外出如何做？

召开会议如何做？

下班回家如何做？

进入办公场所前如何做？

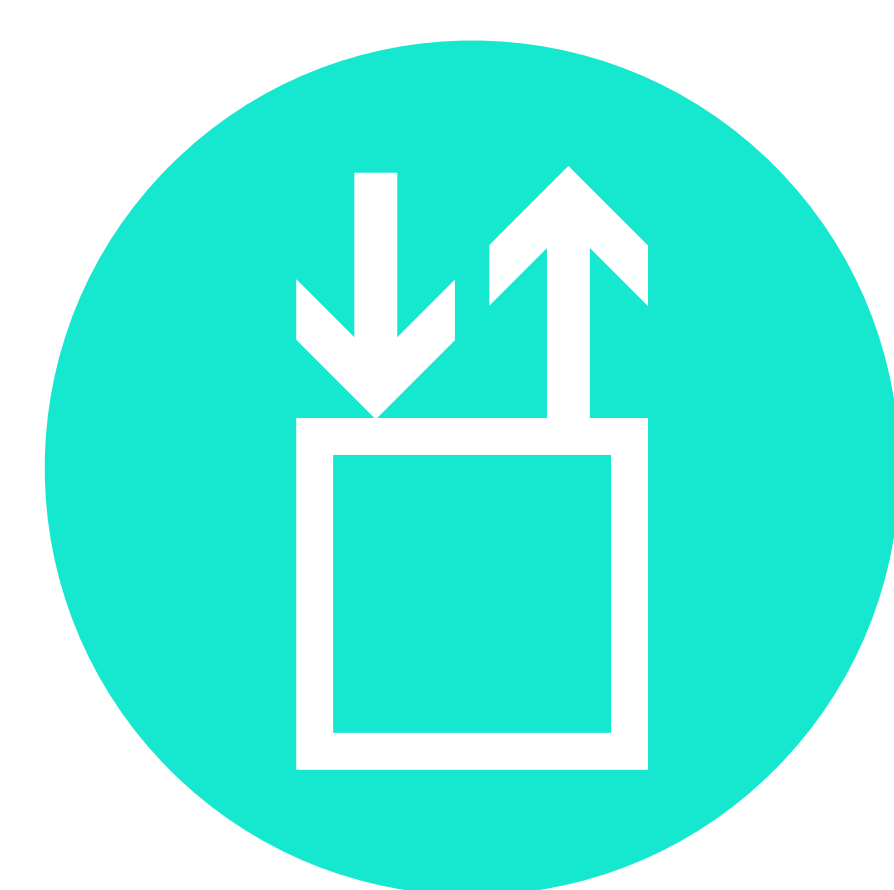


进入办公楼前自觉接受体温检测，**体温正常**可入楼工作。如果平静状态下腋下体温达到**37.3°C**及其以上，可以判断为发热，回家观察休息，根据身体情况及时就诊。



疫情流行期间，遇到同事可点头示意，**不宜近距离打招呼。**

乘坐电梯如何做？



进电梯前需佩戴口罩，手指接触电梯按钮后及时洗手，**避免碰触口、眼、鼻**。可使用**纸巾**等接触按钮，用后丢到指定垃圾箱。熟人见面要避免握手。

小贴士：多走楼梯有益于身体健康，一个台阶相当于散步走6米。可随身携带防疫用品小包。



在办公区域如何做？



到工位后，用**酒精和消毒水**擦拭桌凳。工作开始前，前往卫生间用流水和肥皂或洗手液**洗手**，不少于20秒。用**清水漱口**。



办公区域**每日通风3次，每次不低于15分钟**，通风时注意保暖。在保证适宜温度下，可持续通风换气。可使用加湿器，有利于气溶胶掉落地面，缩短空气中的停留时间。



人与人之间保持**1米以上距离**，多人办公时要佩戴口罩。打喷嚏或咳嗽用过纸巾放入**有盖垃圾桶**。工作间隙、接水、如厕后洗手。

公务来访或外出如何做？



佩戴口罩，保持1米以上距离交流。长话短说，避免长时间公共场所的逗留。

召开会议如何做？



疫情期间尽可能采用**视频会议**。若必须开会，保持会议室通风，进入会议室要洗手，参会人要佩戴口罩，间隔至少1米以上。**使用自己的水杯**，外来人员使用瓶装水或一次性纸杯，公用水杯使用后**及时消毒**。可以使用消毒柜或沸水煮15分钟。



会议结束后，场地和家具采用消毒剂进行**喷洒或擦拭**，也可采用有效消毒湿巾擦拭。

下班回家如何做？



及时用**肥皂和流动水洗手**，不少于20秒。**清水漱口3次**。**手机、钥匙、背包**等频繁接触的日用品，用75%的酒精擦拭消毒。门厅**脚踏垫**，定期用喷洒消毒。回到家中后可**通风**30分钟。



3.4 学校

返校途中如何做？

上课如何做？

图书馆自习如何做？

食堂就餐如何做？

宿舍消毒如何做？

返校途中如何做？



全程佩戴口罩、一次性手套，并与他人保持距离
减少碰触公共物品和部位，打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，若无纸巾，用手肘衣服遮挡。妥善**保存旅行票据**，以便配合可能的相关密切接触者调查。

上课如何做？



教室早中晚各**通风**一次，每次不少于15分钟。师生需每日检测体温，尽量佩戴口罩，尽可能**分散坐开**。

图书馆自习如何做？



进入图书馆前要接受体温检测，进入图书馆后分散坐开。接触完公共物品（电梯、打印机、饮水机）后，及时洗手或准备消毒湿巾擦手，打喷嚏时用纸巾或用手肘遮挡。

食堂就餐如何做？



错峰就餐，尽量避免人员密集就餐。餐厅每日消毒至少 1 次，餐桌椅使用后进行消毒，餐具用品须**高温消毒**。

宿舍消毒如何做？



使用含氯消毒剂或过氧化氢消毒剂擦拭**桌椅、马桶、台面等经常使用的公共物品和部件**，消毒作用时间不少于30分钟，再用清水抹布擦拭去残留，建议隔天一次。宿舍早中晚各通风一次，每次不少于15分钟。**物品不要混用**，做好个人清洁，回到宿舍建议用75%乙醇消毒液喷拭。有不适迹象**及时上报**。



3.5 出行

乘坐公共交通如何做？

骑自行车如何做？

乘坐私家车如何做？

乘坐公共交通如何做？



全程正确佩戴口罩，配合工作人员做好测体温检测。避免接触有发热、咳嗽等症状的人。咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘将鼻子完全盖住。减少接触公共场所的物品。避免用手触摸口、鼻、眼。

小贴士： 随身携带含75%酒精的免洗洗手液或消毒湿巾等勤洗手。

骑自行车如何做？



全程佩戴口罩，与其他行人保持适当距离，骑行前对车把手进行消毒，骑行结束后洗手。

乘坐私家车如何做？



增加开窗通风次数，如果多人乘坐，需佩戴口罩，到达目的地后及时洗手。定期对门把手、车钥匙、方向盘等手接触频繁的部分消毒。

如乘坐人员中发现疑似或确诊病例，可在专业人员指导下对车内和车外门把手等进行消毒。



3.6 就医

**哪些情况要就医？
就诊流程如何做？**

哪些情况要就医？



如同时符合以下情况，需及时就医排查和诊治：

(1) **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。

(2) 去过武汉及周边地区的，或14天内接触过从武汉及周边地区回来人员的，或**所在社区有确诊病例**的。

就诊流程如何做？



前往就近医院，全程佩戴医用外科口罩或N95口罩。**避免乘坐公共交通工具**，乘私家车时**打开车窗**，尽可能与其他人保持一米以上距离。

就医时，应如实详细讲述患病情况和就医过程，尤其是应告知医生近期旅行和居住史、肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。

参考资料

《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第五版）》

《新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南》国家卫生健康委员会疾病预防控制局组织 编写

《抗疫·安心--大疫心理自助救援全民读本》（上海科学技术出版社）

《张文宏教授支招防控新型冠状病毒》（上海科学技术出版社）

《新型冠状病毒感染的肺炎-健康教育手册》国家卫生健康委宣传司指导，中国健康教育中心编写参考丁香医生



指导教师：

娄永琪 陈君倩 曾军

编写成员：

龚渝蓓 徐鹏 姜晨菡 王静 纪律

SustainX 可持续未来设计研究中心

该研究中心由娄永琪教授领导，面向可持续设计创新，聚焦“DesignX议程”提出的“复杂社会技术系统设计”问题的研究，系统地思考在这个人工智能时代环境、健康、交通、人居、产业、教育等复杂社会技术问题的解决中，设计的新角色、新方法、新路径和新工具。中心的研究兴趣涵盖创新设计前沿理论、社会创新设计、协同设计和场所营造、设计政策和战略等。