



厦门华天涉外学院
XIAMEN HUATIAN FOREIGN INSTITUTE OF TECHNOLOGY

新型冠状病毒感染肺炎 疫情防控指导手册



厦门华天涉外职业技术学院

一、新型冠状病毒感染的肺炎基本知识篇

1. 什么是新型冠状病毒? (1)
2. 传染源有哪些? (1)
3. 传播途径有哪些? (1)
4. 哪些人是易感人群? (1)
5. 潜伏期有多长? (1)
6. 发病后有什么症状? (2)
7. 哪些人是密切接触者? (2)
8. “我”是密切接触者吗? (3)
9. 学校如何做好信息排查? (3)
10. 废弃口罩如何处理? (3)
11. 日常清洁如何做? (4)
12. 常见消毒剂如何使用? (4)
13. 厦门市定点医疗机构发热门诊有哪些? (6)
14. 我校定点医疗机构发热门诊是哪家医院? (7)

二、学生返校防护篇

15. 返回学校前需要做好什么准备? (8)
16. 返校途中如何做好个人防护? (8)
17. 怎样进出校园? (9)
18. 在学生公寓中如何防护? (9)
19. 前往教室等场所如何防护? (10)
20. 如何在学校食堂就餐? (10)

21. 购买生活用品如何防控? (12)

22. 如何开展运动? (12)

23. 进入校园如何做? (12)

24. 外人来访如何做? (13)

三、个人卫生防护篇

25. 如何正确洗手? (13)

26. 什么时候需要洗手? (13)

27. 没地方洗手怎么办? (13)

28. 如何保持个人卫生? (14)

29. 口罩该怎么选? (14)

30. 口罩如何正确佩戴? (14)

四、学生活动篇

31. 如何保持心理健康? (15)

32. 参加校园文化活动如何防护? (15)

33. 如何开展运动? (16)

34. 教室环境卫生如何保障? (16)

35. 课间活动如何开展? (16)

五、教职工办公篇

36. 办公室卫生防护怎么做? (16)

37. 身体不适怎么办? (16)

38. 办公电话如何保持卫生? (16)

39. 教师上课如何做? (17)

- 40. 安保人员如何做? (17)
- 41. 保洁人员如何做? (17)
- 42. 食堂人员如何做? (17)
- 43. 宿舍管理人员如何做? (17)

六、应急处置及心理辅导

- 44. 突发状况如何处置? (17)
- 45. 我校的心理咨询辅导有哪些方式? (18)

一、新型冠状病毒感染的肺炎基本知识篇

1. 什么是新型冠状病毒？

新型冠状病毒(简称新冠病毒)，世界卫生组织(WHO)命名为2019-nCoV，其中n代表new(新的)，CoV是冠状病毒coronavirus的缩写。它与造成严重急性呼吸综合征(SARS，俗称“非典”)的病原体一样，都属于冠状病毒，但两者并不同。

2. 传染源有哪些？

目前所见的传染源主要是新型冠状病毒感染的肺炎患者，部分无症状感染者也可能成为传染源。

3. 传播途径有哪些？

可以人传人，主要为直接传播、气溶胶传播和接触传播。直接传播是指患者喷嚏、咳嗽、说话的飞沫，呼出的气体近距离直接吸入导致的感染；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；接触传播是指飞沫沉积在物品表面，接触污染手后，再接触口腔、鼻腔、眼睛等粘膜，导致感染。

4. 哪些人是易感人群？

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。

5. 潜伏期有多长？

一般为3-7天，最长不超过14天。

6. 发病后有什么症状？

以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。部分患者仅表现为低热、轻微乏力等。重型病例多在感染 1 周后出现呼吸困难。

7. 哪些人是密切接触者？

疑似病例、确诊病例和阳性检测者有接触情形且未采取有效防护者被定义为密切接触者，有四个情形需要注意：

①共同居住、学习、工作，或其他有密切接触的人员，如近距离工作或共用同一教室或在同一所房屋中生活。

②诊疗、护理、探视病例的医护人员、家属或其他有类似近距离接触的人员，如到密闭环境中探视病人或停留，同病室的其他患者及其陪护人员。

③乘坐同一交通工具并有近距离接触人员。一般情况下，民用航空器舱内病例座位的同排和前后各三排座位的全部旅客及在上述区域内提供客舱服务的乘务人员作为密切接触者，其他同航班乘客作为一般接触者。乘坐全封闭铁路空调列车，病例所在硬座、硬卧车厢或软卧同包厢的全部乘客和乘务人员；乘坐非全封闭的普通铁路列车，病例同间软卧包厢内，或同节硬座（硬卧）车厢内同格及前后邻格的旅客，以及为该区域服务的乘务人员；乘坐全密封空调汽车，与病例同乘一辆汽车的所有人员；乘坐通风的普通汽车，与病例同车前后三排座位的乘客和驾乘人员；与病例同一轮船舱室

内的全部人员和为该舱室提供服务的乘务人员。与病例接触期间，病人有高热、打喷嚏、咳嗽、呕吐等剧烈症状，不论时间长短，均应作为密切接触者。

④现场调查人员调查后经评估认为其他符合密切接触者判定标准的人员。

8. “我”是密切接触者吗？

密切接触者的判定应交给专业人员进行，对大众而言，如实上报并提供相关信息即可。除了患者亲友、同事以外，最常见的成为密切接触者的可能为乘坐同一班次交通工具的人员。因此需要留意自己的航班号、火车车次信息，注意社会公示的患者同乘交通工具信息，如果是同乘着，需上报并居家隔离。

9. 学校如何做好信息排查？

要建立排查制度，明确部门及班级人员管理职责，及时掌握全校师生员工的健康状况和行程动向，了解其外出史、接触史等关键信息，同时督促学生不得提早返校。

启动以班级为单位的晨午晚检制度，指定专人落实汇总晨午检资料，做好因病缺课登记和病因追踪，按要求实行日报告和零报告制度，配合卫生健康部门做好疫情的处理等。

10. 废弃口罩如何处理？

从口罩内侧摘下，将废弃口罩放入专用垃圾桶内，再洗手。每天两次使用 500mg/L 的含氯消毒剂消毒处理专用垃圾

桶。

11. 日常清洁如何做？

以清洁为主，预防性消毒为辅，应避免过度消毒，受到污染时随时进行清洁消毒。消毒方法如下：

物品表面：可使用含氯消毒剂（有效氯浓度 250mg/L ~ 500 mg/L）擦拭，作用 30 分钟，再用清水擦净；

清洁地面：使用含氯消毒剂（有效氯浓度 250mg/L ~ 500 mg/L）用拖布湿式拖拭，作用 30 分钟，再用清水洗净。

12. 常见消毒剂如何使用？

常见消毒剂使用方法：

①有效氯浓度 500 mg/L 的含氯消毒剂配制方法：84 消毒液（有效氯含量 5%）：按消毒液：水为 1:100 比例稀释；使用有效氯含量 50% 优氯净（10 克/包）：1 包消毒剂加 10 升水使用；消毒粉（有效氯含量 12-13%，20 克/包）：1 包消毒粉加 4.8 升水；含氯泡腾片（有效氯含量 480mg/片-580mg/片）：1 片溶于 1 升水。

②75%乙醇消毒液：直接使用。

③其他消毒剂按产品标签标识以杀灭肠道致病菌的浓度进行配制和使用。

消毒剂使用注意事项：

①含氯消毒剂有皮肤黏膜刺激性，配置和使用时建议佩戴口罩和手套，儿童请勿触碰。含氯消毒剂严禁与其他消毒

或清洁产品混合使用。

②乙醇消毒液使用前应彻底清除使用地周边的易燃及可燃物，不要靠近热源，避开明火。不用于空气消杀。

③给电器表面消毒前应关闭电源，待电器冷却后再进行。

④储存酒精、84消毒液等时，无论量多量少，不要二者混储，必须分开储存。

13. 厦门市定点医疗机构发热门诊有哪些？

序号	医疗机构名称	地址	值班电话
1	厦门大学附属第一医院	厦门市思明区上古街 10 号	0592-2137188
2	厦门大学附属中山医院	厦门市湖滨南路 201-209 号	0592-2292200
3	复旦大学附属中山医院厦门医院	厦门市湖里区金湖路 668 号	0592-3569585
4	厦门市中医院	厦门市湖里区仙岳路 1739 号	0592-5579686
5	厦门医学院附属第二医院	厦门市集美盛光路 566 号	0592-6159535
6	厦门市海沧医院	厦门市海沧区海裕路 89 号	0592-6989112
7	厦门大学附属翔安医院	厦门市翔安东路 2000 号	0592-2889371
8	厦门市儿童医院	厦门市湖里区宜宾路 92-98 号	0592-2529166
9	厦门市妇幼保健院	厦门市镇海路 10 号	0592-2663522
10	厦门市第三医院	厦门市同安区阳翟二路 2 号	0592-7197762
11	厦门市第五医院	厦门市翔安区马巷镇民安路 101 号	0592-7212341
12	厦门大学医院	厦门市思明区大学路 172 号	0592-2186120
13	厦门市同安区中医医院	厦门市同安区中山路 148-150 号	0592-7022116
14	厦门莲花医院	厦门市翔安区翔安南路 8006 号	0592-3758316
15	厦门长庚医院	厦门市海沧区新阳街道霞飞路 123 号	15359885250
16	厦门弘爱医院	厦门市湖里区仙岳路 3777 号	17705928922
17	厦门新开元医院	厦门市思明区厦禾路 338 号	18950043120
18	厦门海沧新阳医院	厦门市海沧区翁角路 303-305 号	0592-6518120
19	厦门前埔医院	厦门市思明区前埔南区文兴东路 50-20 号	0592-5911111-8120 晚间 0592-8570120

14. 我校定点医疗机构发热门诊是哪家医院?

序号	医疗机构名称	地址	值班电话
1	厦门大学附属翔安医院	厦门市翔安东路 2000 号	0592-2889371

二、学生返校防护篇

15. 返回学校前需要做好什么准备？

- ①严格按照学校开学通知要求，一律不得提前返校。
- ②正在发热或有疑似症状的同学可与辅导员联系做好备案，然后就地留观，暂不返校。
- ③从疫区返厦的要按照厦门市有关要求隔离观察 14 天。
- ④根据返校安排，尽量自行准备个人防护用品，如一次性口罩、一次性手套、酒精棉球/酒精棉片/酒精喷雾、消毒湿巾、饭盒、筷子、保温杯等，消毒用品携带和使用时需远离火源，注意消防安全。
- ⑤为便于进校时核验身份，请务必随身携带学生证、身份证等相关证件。如学生证、身份证件等证件遗失，请提前向学院辅导员报备。

16. 返校途中如何做好个人防护？

- ①为了降低途中感染风险，建议乘坐私家车返回。
- ②乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手直接触摸车上物品，接触公共卫生间的把手及按钮之后要及时清洗双手。
- ③尽可能与周围乘客保持距离(最好间隔 1.5 米以上)，避免近距离谈话。
- ④旅途中做好健康监测，感觉发热时主动测量体温。
- ⑤发现身边出现可疑症状人员，避免与其近距离接触，

并及时报告有关管理人员。

⑥妥善保存票据信息，配合可能的相关密切接触者调查。

17. 怎样进出校园？

①为保护校园这方净土，切实保障学生生命安全和身体健康，学校严格落实教育部“五个一律”要求（未经学校批准学生一律不准返校，校外无关人员一律不准进入校园，师生进入校门一律核验身份和检测体温，对发烧咳嗽者一律实行医学隔离观察，不服从管理者一律严肃处理）。

②按照学校有关要求，为切实保障疫情防控期间同学们的生命安全和身体健康，在校学生原则上不允许出学校。特殊情况需按学校要求审批。

③返校时进入校园的同学一律出示有效证件（学生证、身份证），同时佩戴口罩，自觉接受学校门岗进行的体温检测，体温正常方可进入。

18. 在学生公寓中如何防护？

①在学生公寓中不串门、尽量减少人员接触，出房间门须佩戴口罩。

②在校学生要减少出学生公寓，出入学生公寓必须实名登记并检测体温。

③注意宿舍常通风，每天2~3次开窗通风，每次不低于30分钟，通风时注意保暖。

④保持衣服、床单、被褥等纺织物品清洁，定期洗涤。

⑤勤倒垃圾，避免垃圾桶长时间堆放垃圾；学生要自行带垃圾下楼，并做好垃圾分类投放。

19. 前往教室等场所如何防护？

①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，需全程佩戴口罩。

②咳嗽、打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻，防止飞沫传播，纸巾不得随意丢弃。

③触碰门把手、桌面等公共部位，注意勤洗手，或使用免洗洗手液、消毒湿巾纸擦拭，防止病毒传播。

20. 如何在学校食堂就餐？

食堂就餐设定二种方式（限流堂食、网络点餐自提）并每天延长食堂的供餐时间。

①就餐方式一限流堂食：为了就餐时保持适当距离，每个食堂同一时间用餐人数控制在总座位数一半以下（第一食堂现有用餐座位 450 个餐桌 156 张，第二食堂现有用餐座位 704 个餐桌 176 张，第三食堂现有用餐座位 600 个餐桌 157 张，第四食堂现有用餐座位 560 个餐桌 100 张，各食堂通过客流量计数器严格控制就餐人数），具体安排如下：“第一食堂”（原一楼食堂）同一时间最多容纳 156 人用餐，所有用餐人员在南门体温检测区检测正常后进入食堂，用餐后由东门出食堂；“第二食堂”（原二楼食堂）同一时间最多容纳 176 人用餐，所有用餐人员在北门体温检测区检测正常后进入食

堂，用餐后由东门出食堂；“第三食堂”（新一楼食堂）同一时间最多容纳 157 人用餐，所有用餐人员在东门体温检测区检测正常后进入食堂，用餐后由西门出食堂；“第四食堂”（新二楼食堂）同一时间最多容纳 100 人用餐，所有用餐人员在东门体温检测区检测正常后进入食堂，用餐后由南门出食堂。各食堂严格按照规定控制用餐人数。所有人员进入食堂按照地贴指示标志，分离排队，相互之间距离相隔 1 米以上有序取餐，按照一桌一人同向就坐标准用餐。（师生进入食堂可直接到窗口点餐或选择空桌坐下扫描桌上二维码点餐—微信端收到餐品制作完成提醒—凭取餐码到对应取餐点领取订单）；

②就餐方式二网络点餐自提：师生可上食堂点餐平台下单点餐，凭取餐码自行到食堂自提窗口取餐可堂食或返回宿舍、办公室用餐，网络点餐流程：师生进入点餐平台选择餐品和预定时间下单一微信端收到餐品制作完成提醒—凭取餐码到对应取餐点领取订单。

③毕业生返校期间供餐食堂：第三食堂

负责人：吴宗广（电话：15880238805）

后勤监督人员：王金聪（电话：15394452555）

④供餐时间。

早餐用餐时间：6:30-8:30

午餐用餐时间：11:00-13:30

晚餐用餐时间：17:00-19:30

21. 购买生活用品如何防控？

①原则上在校学生尽量避免到人群密集、通风不良的公共场所。

②前往供应点购买物品务必全程佩戴口罩。

③购买物品避免与他人或物品直接接触，如有需要可佩戴口罩，与他人谈话保持1.5米以上距离。

④回到学生公寓后及时洗手，有条件可对购物袋表面进行必要消毒。

⑤返校后尽量减少不必要的网络购物。收取快递时需全程佩戴口罩，条件允许下也可戴上手套，避免聚集取件；签收时，尽量避免与快递员的交流；快递应当场或者在宿舍外拆开，快递外包装尽量不要拿进宿舍；购买的物品，可以放在通风干燥处30分钟以上，或者擦拭75%酒精进行消毒；取完快递后，应马上洗手。

22. 如何开展运动？

可在户外开阔处或学生公寓内进行适当、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。

23. 进入校园如何做？

进入校门前自觉接受体温检测，体温正常进校门；若体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ，应在老师引领下到学校，由学校安排复测、观察和就诊等，就近临时留观点，详见《厦门涉外职业技术学院新

新冠肺炎疑似病例处置流程图》。

24. 外人来访如何做？

疫情防控期间，严格管理外来人员进入校园，非必要工作不得进入校园，严禁考察、旅游等团组进入校园；学生家长确有事来访，教师和家长都要佩戴口罩，原则上在校门外沟通。

三、个人卫生防护篇

25. 如何正确洗手？

用流动水洗手，使用肥皂或洗手液，用一次性纸巾或干净毛巾擦手。正确洗手七步法：内、外、夹、弓、大、立、腕。第一步（内）：双手手心相互搓洗；第二步（外）：手心对手背，左右交叉搓洗；第三步（夹）：手心相对十指交叉搓洗；第四步（弓）：手指并拢，弯曲各手指关节，双手相扣进行搓擦；第五步（大）：一只手握住另一只手大拇指，旋转揉搓，交换进行；第六步（立）：一手指尖在另一掌心旋转搓擦，交换进行；第七步（腕）：一手握另一只手腕部旋转搓擦，交换进行。

26. 什么时候需要洗手？

注意每天勤洗手，在以下情况下需要洗手：传递物品前后；咳嗽或打喷嚏后；吃东西前后；上厕所后；手脏时；体育运动后；接触他人后；外出回来后。

27. 没地方洗手怎么办？

没有流水洗手的情况下，可以使用 75%浓度医用酒精消毒产品，如免洗洗手液、消毒纸巾、酒精棉球等消毒产品清洁双手。

28. 如何保持个人卫生？

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，如无纸巾、毛巾可用手臂内侧遮挡；咳嗽或打喷嚏后马上洗手，避免用手触摸眼睛、鼻子或嘴巴。

29. 口罩该怎么选？

一次性医用口罩连续佩戴 4 小时应更换，如果没有新型冠状病毒传播的风险，建议在口罩变形、破损、污染或潮湿从而导致防护性能降低时更换；N95 医用防护口罩，无破损或污染可使用 24 至 48 小时，破损、污染或潮湿后立即更换；不推荐使用棉布口罩或者海绵口罩。口罩不用时，应折好放在自封袋中保存，并且应将接触口鼻的一面朝里折好。

30. 口罩如何正确佩戴？

医用口罩颜色深的是正面，正面朝外，颜色浅的一面正对脸部；医用口罩上有鼻夹金属条，金属条在口罩的上方；分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后，先将手洗干净，确定口罩是否正确之后，将两端的绳子挂在耳朵上；将口罩佩戴完毕后，用双手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，要覆盖住鼻子和嘴巴。

四、学生活动篇

31. 如何保持心理健康?

从政府、学校等权威媒体了解疫情和相关科学防护知识，规律生活，适度锻炼，读书，听音乐等。

在疫情防控期间，出现恐惧、紧张和焦虑等情绪是自然的，不必过度紧张。

积极心理调适：与家人、同学、老师或他人多交流，互相鼓励，互相心理支持，转移注意力。要以积极的态度学习、工作、生活，主义休息，放松自己，自我安慰激励。不要采取否认、回避退缩、过分依赖他人，指责抱怨、转移情绪发脾气，冲动等不良应对方式。减少咖啡摄入，特别不要试图通过烟酒来缓解紧张情绪。

关注政府、学校和其他权威机构发布的信息，保持良好的心态，不恐慌、不信谣、不传谣。

保证充足的睡眠，规律作息。条件允许情况下，可以聊聊天，读读书，听听音乐，多运动，深呼吸，洗个热水澡等，让自己放松和愉悦。自我调适不能缓解的，可寻求我校的心理支持热线和网络辅导服务。

32. 参加校园文化活动如何防护?

在校期间务必要减少非必要的聚集，会议、活动等以线上开展为宜。疫情解除前，原则上校园不开展聚集性活动。学生组织、学生社团、学生骨干不组织任何形式的聚集性活

动。如必须举办，参加人员应佩戴口罩，缩短会议或活动时间，控制参与人员数量，并遵循相关卫生要求。

33. 如何开展运动？

可在户外开阔处或学生公寓内进行适当、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。

34. 教室环境卫生如何保障？

保持教室环境清洁卫生，不可紧闭门窗，保持教室空气流通，寒冷季节每天通风不少于 70 分钟，通风时注意防寒保暖。

35. 课间活动如何开展？

课间休息多喝水，减少近距离接触，避免过度运动、大量出汗，以免造成身体免疫能力下降。

五、教职工办公篇

36. 办公室卫生防护怎么做？

保持办公区环境清洁卫生，空气流通，通风时注意防寒保暖。人与人之间应保持 1 米以上距离，多人办公时佩戴口罩。

37. 身体不适怎么办？

做好每天的身体健康监测，若出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状，应戴口罩并及时就医，不能带病上班。

38. 办公电话如何保持卫生？

办公室电话座机建议每天使用 75%浓度医用酒精擦拭两次，如果多人使用、使用频繁，可使用结束后立即擦拭。

39. 教师上课如何做？

教师上课必须佩戴口罩，与学生保持安全距离；使用随身扩音器等设备，上课前后必须使用 75%浓度的医用酒精擦拭。

40. 安保人员如何做？

安保人员工作时须佩戴口罩，并与师生保持安全距离；认真询问和登记外来人员状况，发现异常情况及时报告。

41. 保洁人员如何做？

保洁人员工作时须佩戴口罩，并与师生保持安全距离；工作时须佩戴一次性橡胶手套，工作结束后洗手消毒。

42. 食堂人员如何做？

食堂采购人员、供货人员和食堂员工须佩戴一次性口罩、一次性帽子和一次性橡胶手套，避免直接用手接触肉禽类生鲜材料，摘掉手套后应及时洗手消毒。

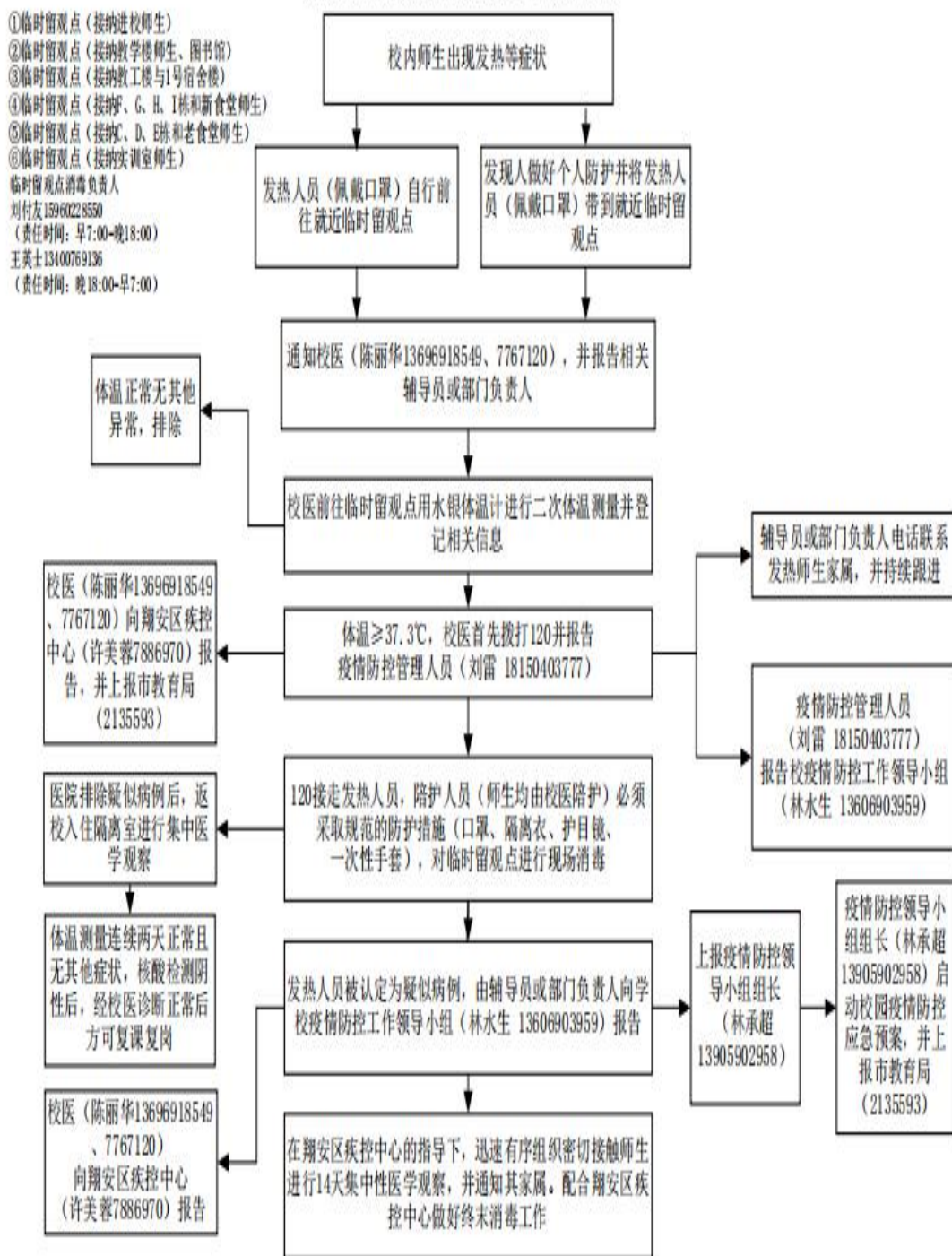
43. 宿舍管理人员如何做？

宿舍管理人员工作时应佩戴口罩，保持良好个人卫生，常洗手、消毒。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。

六、应急处置及心理辅导

44. 突发状况如何处置？

厦门华天涉外职业技术学院 新冠肺炎疑似病例处置流程图



45. 我校的心理咨询、辅导有哪些方式？

① 24 小时热线危机干预值班（适用于突发心理危机师

生)。心理咨询中心面向全校师生提供全天候紧急心理危机干预服务。该服务适用于急需情绪疏导与心理支持的人群。

联系人: 洪淑君, 15880180212。

②网络心理辅导服务（适用于一般心理求助师生）。服务采取 QQ（3098872822、371740550）在线心理服务，采用 QQ 语音或者文字的形式。每天服务时间为上午 8:30-11:30，下午 14:30-17:30，晚上 19:30-21:30。请求助的同学以“学号+姓名”，老师以“部门+姓名”进行实名验证。

③邮件支持服务（适用于一般心理求助师生）。师生可将需咨询的心理问题以邮件形式发送至邮箱 850219028@qq.com，心理咨询中心适时进行邮件回复。紧急情况请勿使用邮件发送。