

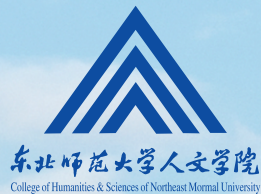
责任编辑：吕宪波

审 稿 人：王宏家



疫情期间消毒防护知识

东北师范大学人文学院
防控领导小组办公室





目 录



第一部分

- 1 个人防护
- 2 办公室消毒
- 3 公共场所消毒
- 4 食堂消毒
- 5 寝室消毒

第二部分

- 1 开学前
- 2 开学后
- 3 出现疑似感染症状应急处置
- 4 关于体温计

第一部分





本手册根据国务院联防联控机制综合组于2月29日下发的《关于进一步规范和加强新冠肺炎流行期间消毒工作的通知》制定。



1

个人防护



●手消毒

应当加强手卫生措施，工作人员随时进行手卫生。

高风险人员洗手或使用速干手消毒剂，有肉眼可见污染物时，应用洗手液在流动水下洗手。

用肥皂或是洗手液及时洗手，将手腕、手背、手心、手指缝等处搓洗至少15秒以上，用流动水冲洗干净，并将手擦干。

配备含醇类的速干手消毒剂。



●手消毒

正确洗手法（七步洗手法）

内、外、夹、弓、大、立、腕

第一步(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；

第二步(外)：洗背侧指缝 手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行；

第三步(夹)：洗掌侧指缝 掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓；

第四步(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；

第五步(大)：洗拇指 一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行；

第六步(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；

第七步(腕)：洗手腕、手臂 揉搓手腕、手臂，双手交换进行。



1. 掌心相对揉搓

2. 手指交叉掌心对手背搓擦



3. 手指交叉掌心相对揉搓

4. 弯曲手指关节在掌心揉搓



5. 拇指在掌中揉搓 6. 指尖在掌心中揉搓



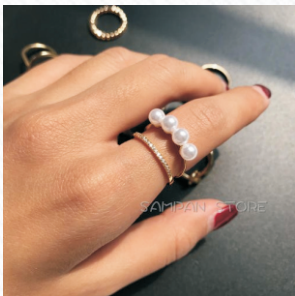
7. 螺旋式擦洗手腕交替进行



●手消毒

需要注意的问题: 要注意彻底清洗戒指、手表和其他装饰品的部位, (有条件的也应清洗戒指、手表等饰品), 应先摘下手上的饰物再彻底清洁, 因为手上戴了戒指, 会使局部形成一个藏污纳垢的“特区”, 稍不注意就会使细菌“漏网”。

个人防护主要有以下几点: 戴口罩; 勤洗手; 不要用手揉眼睛、鼻子, 不要摸口罩外层; 打喷嚏或咳嗽时用纸巾捂住口鼻, 然后将纸巾扔到垃圾桶内, 如没有纸巾可用手肘挡住口鼻, 减少疾病传播风险, 打喷嚏或咳嗽后应及时洗手; 在电梯里按键时, 可使用纸巾避免触摸按键。



●出门及上班路上

出门: 切记佩戴口罩。

上班路上: 尽量选用乘坐私家车或骑自行车或者步行。如必须乘坐公交车, 注意保持间隔1米以上, 最好佩戴一次性手套。



●进入公共场所及办公室

进入办公场所。主动出示证件, 接受门卫工作人员检测体温, 体温超过 37.3°C 不得入内。

进入办公室首先洗手。





2

办公室消毒

●多开窗，勤通风

上班期间工作场所应首选自然通风，尽可能把窗户都打开，持续通风，无开窗通风条件的区域，可打开排风系统，加强室内换气效果。开窗通风2次/日，每次至少30分钟，自然通风最好。



●多消毒，少接触

保持工作办公室整洁，勤清洁擦拭办公桌及公共使用办公物品表面，在办公室内可备75%酒精，必要时消毒擦拭办公区物体表面。尽量减少会议，可通过线上开会。如必须开会，控制参会人员，做好办公室通风，保持安全距离，缩短开会时间。

视频会议





●多消毒，少接触

尽量和同事的工位保持1米以上的距离，如果做不到，确实需要近距离交谈，可以尽量不与人面对面说话，只要保证对方能听见你说的话就行；传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩；减少乘坐电梯，如需乘坐电梯要戴口罩。



对经常接触的公共部位，如桌面、门把手、开关、电梯按钮，水龙头等物体表面进行预防性消毒，可使用有效氯浓度为250mg/L的含氯消毒剂处理。作用30分钟后再用清水擦拭，每天至少2次。



两人以上在办公室要戴口罩，间隔1米以上，四小时一换。

单人间办公室办公人员，一人独处且关门时，可不戴口罩，一旦出门或办公室有来访人员时，一定不要忘记佩戴口罩。



●食堂消毒

员工就餐时注意：餐前洗手，建议错峰用餐，采用分餐进食。提倡把餐食带回办公室吃；在食堂用餐不与人面对面进餐，尽量保持距离一米以上。吃饭前一刻再摘口罩。提倡静默就餐或常说的闷头吃饭，即吃饭时不交流。





3

公共场所消毒

●公共场所消毒

消毒员配备：口罩，护目镜，手套，隔离区配备一次性鞋套，帽子

针对公共区域的预防性消毒，是减少交叉污染的一个重要途径。需要进行预防性消毒的常见公共区域有：办公室、会议室、电梯间、食堂、茶水间、卫生间的地面及其附属配套设施等。



●高风险重点部位消毒

其中高风险重点部位是：门把手、电话机、电灯开关、会议室台面、桌椅扶手、会议室讲台台面、麦克风、电脑键盘和鼠标、热水壶把手、饮水机水龙头、洗手盆龙头、坐便器以及电梯按钮和扶手、公用茶具、食具、手机等。





●空气消毒：多开窗，勤通风

上班期间工作场所应首选自然通风，尽可能把窗口都打开，持续通风，无开窗通风条件的区域，可打开排风系统，加强室内换气效果。开窗通风2次/日，每次至少30分钟，自然通风最好。



●地面表面消毒

每天用250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂进行湿式拖地，一天至少一次。

地面消毒方法：

1、使用拖布进行消毒：拖布先用有效氯为250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂溶液浸湿后，进行拖地，等待30分钟后，再用清水投洗拖布，进行拖地，将地面残留的消毒剂清除。消毒后拖布使用清水清洗干净，晾干备用。一定要配备足



够数量的拖布。

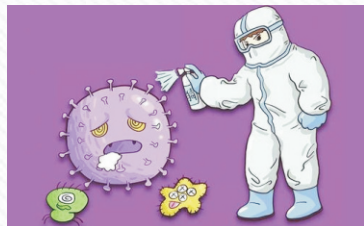
2、使用喷雾器进行消毒：根据场所面积大小选用不同规格的喷雾器对地面进行喷洒消毒。使用有效氯为250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂溶液喷洒，消毒完毕，等待30分钟后，再用清水投洗拖布，进行拖地，将地面残留的消毒剂清除。消毒后拖布使用清水清洗干净，晾干备用。一定要配备足够数量的拖布。



●重点部位消毒

使用250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂或者75%医用酒精或者消毒湿巾擦拭。具体消毒产品的选择和频率根据实际情况而定，以方便、易行为宜。

当出现人员呕吐时，应当立即用一次性吸水材料加足量消毒剂（如含氯消毒剂）或有效的消毒干巾对呕吐物进行覆盖消毒，清除呕吐物后，再使用含氯消毒剂进行物体表面消毒处理。





●物体表面消毒

工作人员个人办公区域，一般环境物体表面，比如个人使用的办公设备、办公桌椅，做好日常清洁工作就可以，必要时可做用75%棉球擦拭消毒处理。



对高频接触的物体表面（如电梯间按钮、扶手、门把手等），可用含有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭，也可采用消毒湿巾进行擦拭。



餐具、茶具等耐热品可煮沸15 min或250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂浸泡30 min后用清水漂洗干净。食堂统一提供的餐具使用消毒碗柜消毒即可。



●消毒产品的选择和使用

常用的消毒剂如84消毒液、泡腾片等含氯消毒剂、过氧乙酸、75%酒精、消毒湿巾、免洗手消毒液等均可在超市、药店或电商平台购买。购买时请查看产品是否标注“*卫消证字*号”



84泡腾消毒片

的卫生许可证，并确保产品处于有效期内。

消毒剂使用时应先查看说明书，配制时应戴口罩和手套，并根据消毒需求进行浓度配制使用。



75%酒精、消毒湿巾和免洗手消毒液可直接使用：

需要注意的是：75%的酒精用于日常的物体表面擦拭消毒，也可用于随时的手消毒，购买酒精喷壶可方便酒精的喷洒物品及手部使用；本品属易燃物品，不可于明火接触，要由专人保管。不可向室内空气及身体喷洒。消毒湿巾可用于人体皮肤、手或手机、电话机等一般物体表面的擦拭消毒。



84消毒液不能与含氯的消毒液同时使用。



● 需要注意的问题

不对室外环境开展大规模消毒。

雨雪天气不对室外环境进行消毒。

不对外环境进行空气的消毒。

不直接使用消毒剂对人员全身进行喷洒消毒。

不对外环境的水塘、水库、人工湖这些环境投加消毒剂进行消毒。

不在有人的情况下对室内空气进行消毒。



雨天不用消毒



食堂消毒



●食堂消毒着装

着装：打饭口佩戴一次性外科口罩，工作帽，其他人员佩戴一次性防护口罩



●食堂消毒要点

在上级卫生健康、疾控、学校食品安全教育行政等部门指导下，严格落实新冠肺炎食堂卫生防疫要求，严格落实主管责任、校长、书记第一责任人责任，强化食堂管理，督促食堂工作人员和就餐师生自觉遵守疫情防控、食品安全等有关规定，严防新冠肺炎疫情在食堂制售过程和就餐过程中传播。



●食堂消毒要点

加强对学校食堂工作人员的健康排查，凡有与确诊或疑似新冠肺炎人员有接触的人员，要及时送诊或隔离观察。坚持每天对在岗员工进行晨检和体温检测，凡出现发热、咳嗽、呼吸困难等症状应立即停岗送诊。加强个人卫生管理，严格执行“四勤”（勤洗手、勤剪指甲、勤洗澡理发、勤换工作服）、“四净”（工作服净、帽净、口罩净、围裙净）制度。员工须佩戴口罩、穿着工作服上岗，并及时更换口罩，每天对工作服进行洗涤和消毒。进入操作区要对手部等进行清洁消毒，加强洗手及消毒频次，保持手部卫生。加强对食堂员工的安全防护、疫情防控和食品安全知识培训，增强自我防护、应急处置和餐饮服务能力。





●确保食堂清洁卫生

要求每天对学校食堂加工区域、就餐区域、人员通道、配电电梯间、洗手间、更衣间等场所进行清洁消毒。餐厅每餐消毒1次，餐桌椅使用后进行擦拭消毒。餐具用品须高温消毒。加强对冷冻冷藏和保鲜设备检查、维护，食堂餐具在每次使用后要及时进行严格的清洗消毒，确保清洁卫生。食堂后厨实行封闭管理，非本食堂人员不得进入后厨。



要严格废弃口罩、餐厨废弃物等垃圾分类投放管理，及时清运垃圾，做到日产日清，并每天对垃圾桶和清运工具进行清洁消毒。

●地面消毒方法

使用拖布进行消毒：拖布先用有效氯为250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂溶液浸湿后，进行拖地，等待30分钟后，再用清水投洗拖布，进行拖地，将地面残留的消毒剂清除。消毒后拖布使用清水清洗干净，晾干备用。一定要配备足够数量的拖布。使用喷雾器进行消毒：根据场所面积大小选用不同规格的喷雾器对地面进行喷洒消毒。使用有效氯

为250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂溶液喷洒，消毒完毕，等待30分钟后，用清水投洗拖布，进行拖地，将地面残留的消毒剂清除。消毒后拖布使用清水清洗干净，晾干备用。一定要配备 足够数量的拖布。



●确保食堂清洁卫生

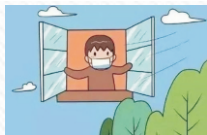
物体表面消毒方法

对经常接触的公共部位，如桌面、各种门把手、开关、电梯按钮，水龙头等物体表面进行预防性消毒，可使用有效氯浓度为250mg/L的含氯消毒剂处理。作用30分钟后用清水擦拭，每天至少2次。



空气消毒

每天要求集中开窗（门）通风不少于30分钟两次；不具备开窗通风条件的则启动强排风系统，每次时间不少于20分钟，一天两次。保证就餐场所和加工场所空气流通。





●规范食堂餐食制

严格落实《食品安全法》关于餐饮服务规范等要求，加强食材采购货物交接和食材配送车辆管控，严把进货查验、索票索证、生熟分开、食品加工、加热存放、售卖等各道关口，消除食品安全隐患。严禁采购、制作或经营野生动物和其他不明来源的食材食品。严禁在食堂饲养畜禽和宠物。严禁现场宰杀活畜禽。严禁食堂承接非必要性的团体性餐饮服务。在疫情防控期间尽量不提供生冷、冷荤、凉菜、凉面、裱花糕点、生食海产品等制作和销售。



●控制就餐人员

针对学校食堂就餐人员多且集中的实际情况，要采取必要的措施，让学生、教职工错时就餐、分散就餐；提倡自带餐具就餐。提醒和引导师生佩戴口罩、餐前洗手，摘口罩，座位间隔1米以上。在学校餐厅中配备洗手设施和足够的洗手液。



提倡教职工在办公室或回家单独就餐；食堂可提供盒饭。

●餐饮具的消毒

餐（饮）具去残渣、清洗后，煮沸或流通蒸汽消毒15分钟；或采用热力消毒柜等消毒方式；或采用有效氯含量为250mg/L溶液，浸泡消毒30分钟，消毒后应将残留消毒剂冲净。



●严肃食堂督查问责

按照“疫情响应不解除不返校”、“物资保障不充分不开学”“措施落实不到位不开课”的原则要求，将学校食堂防控工作作为开学前物质保障和措施落实的重要内容加强检查和督导。



5

寝室消毒

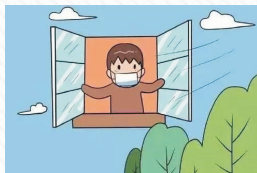
●寝室消毒注意事项

寝室空气消毒

由各宿舍值日生负责开门、窗对流通风，每日四至五次，每次不少于30分钟。必要时可采用紫外线灯照射进行空气消毒。

寝室地面消毒

由总务处提供按要求配比好的消毒液，由宿舍管理人员，用喷壶均匀喷洒每个宿舍地面和楼道、盥洗室等公用地面，每天一次。



●寝室消毒注意事项

重点部位消毒：

由各寝室值日生，把消毒液按要求配制好后，用布浸湿，对各宿舍门把手、壶把手、桌椅、门窗等宿舍成员经常接触的物体表面反复擦拭，每天一次。





物品消毒:

对于被褥、衣物等需暴晒消毒,饭盒、水杯、面盆等洗具应煮沸消毒或用消毒液浸泡消毒。



● 寝室消毒注意事项

监测易感人群:

寝室各成员应严密监测,注意个人卫生,勤洗手,饭盒、水杯、毛巾等生活用品不混用,如有不适及时就诊。



第二部分





1

开学前

主要阐述了开学前学校应该准备哪些工作？怎么做？

●开学前

1. 学校每日掌握教职员工及学生健康情况，实行“日报告”、“零报告”制度，并向主管部门报告。



2. 学校对全体教职员工开展防控制度、个人防护与消毒等知识和技能培训。

3. 开学前对学校进行彻底清洁，对物体表面进行预防性消毒处理，教室开窗通风。

4. 所有外出的教职员工和学生，返回居住地后应当居家隔离14天，健康者方可返校。





5. 做好洗手液、手消毒剂、口罩、手套、消毒剂等防控物资的储备。

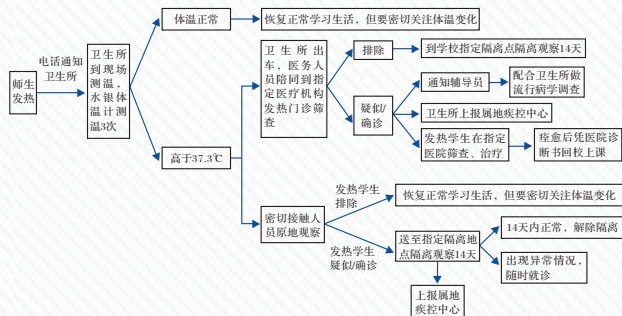


6. 设立（临时）隔离室，位置相对独立，以备人员出现发热等症状时立即进行暂时隔离。



7. 制定疫情防控应急预案，制度明确，责任到人，并进行培训、演练，校长是本单位疫情防控第一责任人。

春季开学校园内人员现发热病例处置流程图



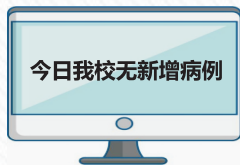
开学后

主要阐述了开学后学校具体应做什么？怎么做？



●开学后

1、每日掌握教职员工的晨、午检工作，加强对学生的晨、午检工作，实行“日报告”、“零报告”制度，并向主管部门报告。



2、加强物体表面清洁消毒。应当保持教室、宿舍、图书馆、学生实验室、体育活动场所、餐厅等场所环境卫生整洁，每日定期消毒并记录。对门把手、课桌椅、讲台、电脑键盘、鼠标、水龙头、楼梯扶手、宿舍床围栏、室内健身器材、电梯间按钮等高频接触表面，可用有效氯250~500mg/L的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭，也可采用消毒湿巾进行擦拭。



●开学后

3、加强重点场所地面清洁消毒。应当加强学校食堂、浴室及宿舍地面的清洁，定期消毒并记录。可使用有效氯500mg/L的含氯消毒液擦拭消毒，然后用清水擦拭。



4、各类生活、学习、工作场所（如教室、宿舍、图书馆、学生实验室、体育活动场所、餐厅、教师办公室、洗手间等）加强通风换气。每日通风不少于3次，每次不少于30分钟。课间尽量开窗通风，也可采用机械排风。如使用空调，应当保证空调系统供风安全，保证充足的新风输入，所有排风直接排到室外。





●开学后

5、加强餐（饮）具的清洁消毒，餐（饮）具应当一人一具一用一消毒，建议学生自带餐具。餐（饮）具去残渣、清洗后，煮沸或流通蒸汽消毒15分钟；或采用热力消毒柜等消毒方式；或采用有效氯250mg/L的含氯消毒剂浸泡30分钟，消毒后应当将残留消毒剂冲净。



6、宿舍要定期清洁，做好个人卫生。被褥及个人衣物要定期晾晒、定期洗涤。如需消毒处理，可煮沸消毒30分钟，或先用有效氯500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟后，再常规清洗。



7、加强垃圾分类管理，及时收集清运，并做好垃圾盛装容器的清洁，可用有效氯500mg/L的含氯消毒剂定期对其进行消毒处理。



●开学后

8、加强个人防护。校门值守人员、清洁人员及食堂工作人员等应当佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。食堂工作人员还应穿工作服，并保持工作服清洁，工作服应当定期洗涤、消毒。可煮沸消毒30分钟，或先用500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟，然后常规清洗。清洁消毒人员在配制和使用化学消毒剂时，还应做好个人防护。



9、加强个人防护。

口罩正确使用方法



1. 将罩平展，双手平拉推向面部，长鼻梁条在上方。



2. 鼻尖由内向外按压鼻梁条，顺着鼻梁形状向两侧移动。



3. 将罩上下完全展开，使其全面遮盖口鼻，贴合面部。



●开学后

10、严格落实教职员工作及学生卫生措施。餐前、便前便后、接触垃圾、外出归来、使用体育器材、学校电脑等公用物品后、接触动物后、触摸眼睛等“易感”部位之前，接触污染物品之后，均要洗手。洗手时应当采用洗手液或肥皂，在流动水下按照正确洗手法彻底洗净双手，也可使用速干手消毒剂揉搓双手。



七步洗手法



1、掌心相对揉搓



2、手指交叉掌心对手背搓擦



3、手指交叉掌心相对揉搓



4、弯曲手指关节在掌心揉搓



5、拇指在掌中揉搓



6、指尖在掌心中揉搓



7、螺旋式擦洗手腕交替进行

●开学后

11、加强因病缺勤管理。做好缺勤、早退、请假记录，对因病缺勤的教职员工和学生及时追访和上报。

12、不应组织大型集体活动。

拒绝集聚活动



13、设立健康宣教课堂，由专人定期对学校内的教职员和学生进行个人防护与消毒等防控知识宣传和指导。指导教职员和学生在疫情防控期间避免到人群聚集尤其是空气流动性差的场所，减少不必要的外出。如果外出，应当做好个人防护和手卫生，去人口较为密集的公共场所、乘坐公共交通工具、厢式电梯等必须正确佩戴医用口罩。





3

出现疑似感染 症状应急处置

主要阐述学校出现师生员工
出现疑似病人怎么做。

●应急处置

14、教职员工如出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等症状，应当立即上报学校负责人，并及时按规定去定点医院就医。

尽量避免乘坐公交、地铁等公共交通工具，前往医院路上和医院内应当全程佩戴口罩（或其他更高级别的口罩）。



15、如学生出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等症状，及时向学校报告并采取相应措施。

16、教职员工或学生中如出现新冠肺炎疑似病例，应当立即向辖区疾病预防控制中心报告，并配合相关部门做好密切接触者的管理。





●应急处置

17、对共同生活、学习的一般接触者进行风险告知，如出现发热、干咳等呼吸道症状以及腹泻、结膜充血等症状时要及时转运就医。



18、专人负责与接受隔离的教职员工或学生的家长进行联系，掌握其健康状况。



4

关于体温计

主要阐述发热病人体温计使用过程中的几点小常识



●水银温度计碎了怎么办?

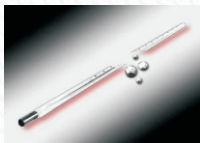
1、水银体温计打破了，不能用餐巾纸等简单擦拭而是马上开窗通风，及时清理，加快汞蒸气的扩散。一般来说，只要不是直接接触，一支水银温度计是不会造成太大的伤害的。

2、万一不小心摔碎了水银体温计，对于地上的小小水银珠，可用小铲子、注射器、湿棉棒等收集起来，不要随意丢弃。如果水银进入体内，或有汞中毒症状，则必须马上送医院治疗。



3、体温计打破最好的处理办法是将一些硫粉洒在水银上，这样水银就会发生化学反应，和硫粉中的硫相结合，形成黑色结块硫化汞。

4、如果没有硫粉，也可用胶头滴管将水银吸入管中，连着滴管一起深埋到土里，使水银不会挥发出来，不能直接倒入下水道和其他垃圾一起倒到垃圾桶里。



●体温计打碎了会中毒吗

体温计有水银体温计和电子体温计两种。

水银体温计打碎了，体温计内的水银就会流出，水银流出以后分为两种形式：

第一种是水银洒在地上；第二种是水银被儿童误服。如果是儿童咬碎体温计，吞入水银，一般不会导致中毒。因为水银是金属汞的一种，汞在常温下即可形成汞蒸气。只有较高浓度的

汞蒸气才会导致人体中毒，而一只体温计中所含的汞太少，不会因为吸入而导致中毒。液态水银在正常的胃肠道基本不会被吸收，所以，一支体温计中的水银不导致中毒。即使儿童误吸了1支（体温计中的水银一支体温计的汞大约在一克左右水银），也不会导致中毒，除非儿童本身胃肠道有损伤，才有可能出现中毒的情况。





●汞中毒会出现哪些症状？

体温计里少量汞掉落在屋子里没有大碍，它挥发速度非常缓慢，但长期对人体不好，要注意预防慢性中毒，吸入高浓度汞蒸气可引起发热，化学性气管支气管炎和肺炎导致呼吸衰竭，也可发生急性肾功能衰竭。皮肤接触汞及其化合物可引起接触性皮炎，具有变态反应性质。皮疹为红斑丘疹，可融合成片或形成水疱，愈后有色素沉着。体温计里面的水银就是液态汞，剂量比较大可以引起严重的中毒，可以出现头疼、恶心呕吐，发烧严重的可以导致烦躁不安、昏迷、呼吸困难，还可以导致肝肾损害，肾功能衰竭，甚至死亡，剂量不大，可以引起头昏脑胀，精神不振，心悸、多汗、牙龈肿痛，出血，需要及时发现，及时治疗，可以查尿汞、血汞检查，治疗可以洗胃，或者注射药物及同时对症治疗。



坚决阻击疫情进入校园

