

新型冠状病毒感染的肺炎公众预防指南

公众预防指南之一：

新型冠状病毒感染的肺炎通用预防指南

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于疾病流行期间公众个人预防指导。

- 一、尽量减少外出活动
 - (一)避免去疾病正在流行的地区。
 - (二)建议春节期间减少走亲访友和聚餐,尽量在家休息。(三)减少到人员密集的公共场所活动,尤其是空气流动性差的地方,例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。
- 二、个人防护和手卫生
 - (一)外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时,佩戴口罩或N95口罩。
 - (二)随时保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位;从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后,用洗手液或香皂流水洗手,或者使用含酒精成分的免洗洗手液;不确定手是否清洁时,避免用手接触口鼻眼;打喷嚏或咳嗽时,用手肘衣服遮住口鼻。
 - 三、健康监测与就医
 - (一)主动做好个人与家庭成员的健康监测,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。
 - (二)若出现可疑症状,应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等),应根据病情,及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具,避免前往人群密集的公共场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史,以及发病后接触过什么人,配合医生开展相关调查。
 - 四、保持良好卫生和健康管理
 - (一)居室勤开窗,经常通风。
 - (二)家庭成员不共用毛巾,保持家居、餐具清洁,勤晒衣被。
 - (三)不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。
 - (四)注意营养,适度运动。
 - (五)不要接触、购买和食用野生动物(即野味);尽量避免前往售卖活体动物(禽类、海产品、野生动物等)的市场。
 - (六)家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。

公众预防指南之二：

有疾病流行地区居住旅行史人员 新型冠状病毒感染的肺炎预防指南

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于在两周内有无武汉等疾病流行地区居住、旅行史的人员。

- (一)尽快到所在村支部或社区进行登记,减少外出活动,尤其是避免到人员密集的公共场所活动。

- (二)从离开疾病流行地区的时间开始,连续14天进行自我健康状况监测,每天两次。条件允许时,尽量单独居住或居住在通风良好的单人房间,并尽量减少与家人的密切接触。

- (三)若出现可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等),应根据病情及时就医。就医途中具体指导建议如下:
 - 1、前往医院的路上,病人应该佩戴医用外科口罩或N95口罩。
 - 2、如果可以,应避免乘坐公共交通工具前往医院,路上打开车窗。
 - 3、时刻佩戴口罩和随时保持手卫生。在路上和医院时,尽可能远离其他人(至少1米)。
 - 4、若路途中污染了交通工具,建议使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂,对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。

公众预防指南之三：

家庭新型冠状病毒感染的肺炎预防指南

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于家庭场所。

- 一、日常预防
 - (一)避免去疾病正在流行的地区。
 - (二)减少到人员密集的公共场所活动,尤其是空气流动性差的地方,例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。
 - (三)不要接触、购买和食用野生动物(即野味),避免前往售卖活体动物(禽类、海产品、野生动物等)的市场,禽肉蛋要充分煮熟后食用。
 - (四)居室保持清洁,勤开窗,经常通风。
 - (五)随时保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位;从公共场所返回、咳嗽用手捂之后、饭前便后,用洗手液或香皂流水洗手,或者使用含酒精成分的免洗洗手液;不确定手是否清洁时,避免用手接触口鼻眼;打喷嚏或咳嗽时用手肘衣服遮住口鼻。
 - (六)外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时,佩戴口罩或N95口罩。
 - (七)保持良好卫生和健康管理。家庭成员不共用毛巾,保持家居、餐具清洁,勤晒衣被。不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。注意营养,勤运动。
 - (八)主动做好个人及家庭成员的健康监测。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。
 - (九)准备常用物资。家庭备置体温计、一次性口罩、家庭用的消毒用品等物资。
- 二、家庭成员出现可疑症状时的建议
 - (一)若出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状(如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等),应根据病情及时就医。
 - (二)避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具,避免前往人群密集的公共场所。
 - (三)就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区

区的旅行居住史,以及发病后接触过什么人,配合医生开展相关调查。

- (四)患者的家庭成员应佩戴口罩,与无症状的其他家庭成员保持距离,避免近距离接触。
- (五)若家庭中有人被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎,其他家庭成员如果经判定为密切接触者,应接受14天医学观察。
- (六)对有症状的家庭成员经常接触的地方和物品进行消毒。

公众预防指南之四：

公共场所新型冠状病毒感染的肺炎预防指南

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于商场、餐馆、影院、KTV、网吧、公共浴池、体育馆、展览馆、火车站、地铁站、飞机场、公共汽车站等公共场所。

- 一、公共场所工作人员要自行健康监测,若出现新型冠状病毒感染的可疑症状(如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等),不要带病上班。
- 二、若发现新型冠状病毒感染的可疑症状者,工作人员应要求其离开。
- 三、公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。
- 四、保持公共场所内空气流通。保证空调系统和排气扇运转正常,定期清洗空调滤网,加强开窗通风换气。
- 五、洗手间要配备足够的洗手液,保证水龙头等供水设施正常工作。
- 六、保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。
- 七、疾病流行地区,公众应尽量减少前往公共场所,尤其避免前往人流密集和空气流通较差的地方。

公众预防指南之五：

公共交通工具 新型冠状病毒感染的肺炎预防指南

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于飞机、火车、地铁、公共汽车和轮船等公共交通工具。

- 一、发生疾病流行地区的公共交通工具在岗工作人员应佩戴口罩或N95口罩,并每日做好健康监测。
- 二、公共交通工具建议备置体温计、口罩等物品。
- 三、增加公共交通工具清洁与消毒频次,做好清洁消毒工作记录和标识。
- 四、保持公共交通工具良好的通风状态。
- 五、保持车水、车厢内的卫生整洁,及时清理垃圾。
- 六、做好人员工作与轮休安排,确保司乘人员得到足够休息。

公众预防指南之六：

病例密切接触者的居家医学观察指南

新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例的密切接触者应从和病人接触的最后一日起采取医学观察14天。在家中观

察期间需与医学观察人员保持联系,并需要了解病情观察和护理要点,掌握家庭预防的洗手、通风、防护和消毒措施。

在居家医学观察期间的具体建议如下:

- (一)将密切接触者安置在通风良好的单人房间,拒绝一切探访。
- (二)限制密切接触者活动,最小化密切接触者和家庭成员活动共享区域。确保共享区域(厨房、浴室等)通风良好(保持窗户开启)。
- (三)家庭成员应住在不同房间,如条件不允许,和密切接触者至少保持1米距离。哺乳期母亲可继续母乳喂养婴儿。
- (四)其他家庭成员进入密切接触者居住空间时应佩戴口罩,口罩需紧贴面部,在居住空间中不要触碰和调整口罩。口罩因分泌物变湿、变脏,必须立即更换。摘下并丢弃口罩之后,进行双手清洗。
- (五)与密切接触者有任何直接接触,或离开密切接触者居住空间后,需清洁双手。准备食物、饭前便后也均清洁双手。如果双手不是很脏,可用酒精免洗液清洁。如双手比较脏,则使用肥皂和清水清洗。(注意酒精使用安全,如意外吞食或引发火灾)。
- (六)使用肥皂和清水洗手时,最好使用一次性擦手纸。如果没有,用洁净的毛巾擦拭,毛巾变湿时需要更换。
- (七)偶然咳嗽或打喷嚏时用来捂住口鼻的材料可直接丢弃,或者使用之后正确清洗(如用普通的肥皂/洗涤剂清水清洗手帕)。
- (八)家属应尽量减少与密切接触者及其用品接触。如避免共用牙刷、香烟、餐具、饭菜、饮料、毛巾、浴巾、床单等。餐具使用后应使用洗涤剂和清水清洗。
- (九)推荐使用含氯消毒剂和过氧乙酸消毒剂,每天频繁清洁、消毒家庭成员经常接触的物品,如床头柜、床架及其他卧室家具。至少每天清洁、消毒浴室和厕所表面一次。
- (十)使用普通洗衣皂和清水清洗密切接触者衣物、床单、浴巾、毛巾等,或者用洗衣机以60-90摄氏度和普通家用洗衣液清洗,然后完全干燥上述物品。将密切接触者使用的床品放入洗衣袋。不要甩动衣物,避免直接接触皮肤和自己的衣服。
- (十一)戴好一次性手套和保护性衣物(如塑料围裙)再去清洁和触碰被密切接触者的人体分泌物污染的物体表面、衣物或床品。戴手套前、脱手套后要进行双手清洁及消毒。
- (十二)若确诊病例的密切接触者出现可疑症状,包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等,应立即就医。具体指导建议如下:
 - 1、前往医院的路上,病人应该佩戴医用外科口罩或N95口罩。
 - 2、如果可以,避免乘坐公共交通工具前往医院,路上打开车窗。
 - 3、时刻佩戴口罩和随时保持手卫生。在路上和医院时,尽可能远离其他人(至少1米)。
 - 4、若路途中污染了交通工具,建议使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂,对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。

如何让孩子远离新型冠状病毒

面对来势汹汹的冠状病毒,做好以下预防措施,可有效保护您的孩子。

- 1、外出归来洗刷刷,不把病毒带回家

冠状病毒主要是通过呼吸道和接触传播的病毒,儿童是免疫力较低的人群。一般来说儿童患肺炎后出现并发的概率更大,家长也应高度重视儿童感染防控。家长外出归来要先洗手、洗脸,换衣服后再与孩子进行接触,尤其是母亲与孩子亲密接触较多,更应该注意。
- 2、公众场合莫要去,非去不可要防护

假期里,不要带孩子东奔西跑、走亲访友。避免去超市、商店、饭店等人员密集、通风不良的公众场合。如果室外空气良好、温度适宜,带孩子到空旷地方玩耍,室外条件不允许,就让孩子宅在家玩吧。如果必须要出门,大人和孩子都要戴好口罩,保证及时更换的同时,不要用手触摸口罩外部,以免病菌转移到手部。尽量打车或自驾,少乘坐公交、地铁等人员密集的公共交通工具,如果路程近,步行是最佳选择。儿童口罩选择注意事项:

通常来讲,1岁以下的孩子不适合戴口罩。如果需要选择正规厂家生产的儿童专用防护口罩。市面在售的口罩,按照年龄主要分成1~3岁和4岁以上两种选择,家长要根据年龄选择适合宝宝大小的口罩,同时密切观察孩子是否有呼吸受阻的情况。
- 3、开窗通风勤换气,大人有病要隔离

如果室外空气适宜,持续开窗通风。如果室外寒冷,也需要每天至少2次开窗通风,每次持续30分钟左右,保持室内空气清新。如果家里有发热、咳嗽等病人应及时隔离。
- 4、流动清水加香皂,手部清洁很重要

饭前便后,触碰过公共用品,外出归来都要洗手,使用皂液、洗手液清洁双手;一般来讲,用流动的水和香皂洗手15秒,可带走手上90%的细菌,持续洗30秒(和孩子一起唱两遍生日快乐歌的时间)可将手上99.9%的细菌全部带走。所以,不管到什么時候流动清水冲洗+香皂的方式都是首选。有效洗手口诀:勤洗手,半分钟,流水洗,要擦干。

精含量至少要超过60%,70%~80%消毒效果更佳,并且在有条件的時候,尽快用香皂和水洗手,在给孩子使用含有酒精的免洗洗手液,应注意严格按照说明书使用。

5、吃好睡足多喝水,提高免疫是重心

假期应保持孩子良好的作息時間,让孩子吃好睡足,多饮白开水,增强孩子免疫力。保证营养,合理安排孩子膳食。足量饮水,提倡饮用白开水,不喝或少喝含糖饮料。

年龄(岁)	建议每天饮水量(ml)	建议饮水量(杯)
0.5~	800	4
1~	1000~1200	5~6
4~	1200~1600	6~8
7~	1600~2000	8~10
11~	2000~2200	10~11
14~	2000~2200	10~11

注意饮食卫生,避免病从口入。研究表明冠状病毒本身对外的抵抗力不强,56摄氏度30分钟,冠状病毒就死亡了。因此注意饮食卫生,生熟厨具要分开,食物一定要彻底煮熟煮透,特别是肉鱼蛋奶类。另外,由于新型冠状病毒可以通过唾液传播,所以千万不要将大人吃过的东西给孩子吃,也不要直接用嘴吹凉孩子的食物,这些过程都有可能在不意中将病毒传染给孩子。条件允许的话,最好全家实行分餐制,避免交叉感染。

6、异常症状要警惕,及时就诊莫大意

儿童病情变化快,如果出现以下症状,应密切观察病情变化,及时就医。

★咳嗽,咳痰;★发热(体温>38℃);★日常活动或休息时出现呼吸困难;

★深呼吸时感到疼痛;★心跳加快;★呕吐、腹泻;★感冒或流感好转后,突然病情恶化;★无明显原因的哭闹、精神状态不佳等。

新型冠状病毒流行期间家长莫恐慌,只要做足防护,孩子一定会远离冠状病毒,健康成长。

济阳区妇幼保健计划生育服务中心

冠状病毒来袭,孕妈妈们怎么办?

新型冠状病毒引发的肺炎是一种严重传染病,孕妈妈属于免疫功能较弱的群体,更需要重视预防。那么,对于孕妈妈来说,如何应对突如其来的冠状病毒呢?

- 一、减少外出

孕妈妈应避免到公共场所,不串门,减少聚餐等参与人数较多的活动。对于不可避免的外出,比如产前检查等,一定要做好防护措施!孕妈妈及陪同者一定佩戴口罩、注意手卫生,不要乘坐人流密集的公共交通工具前往医院,以免感染。
- 二、科学规范戴口罩

如何正确选择口罩?

选择一:医用外科口罩。需遵循医用外科口罩的标准。护理口罩、棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

选择二:N95医用防护口罩。请选择防生生物的1860或9132。

怎样正确戴口罩?

戴口罩时,要将折面完全展开。将嘴、
- 三、洗手步骤很重要

鼻、下颌完全包住,然后压紧鼻夹,使口罩与面部完全贴合。

戴口罩前应洗手,或者在戴口罩过程中避免手接触到口罩内面,以降低口罩被污染的可能。要分清口罩的内外、上下、浅色面为内面,内面应该贴着口鼻,深色面朝外;有金属条(鼻夹)一端是口罩的上方。口罩要定期更换,不可内外面戴反,更不能两面轮流戴。

正确洗手是预防呼吸道传染病的最有效措施之一。在餐前、便后、外出回家、接触垃圾、抚摸动物后,要记得洗手。洗手时,要注意用流动水和肥皂(洗手液)洗,揉搓时间不少于20秒。
- 四、开窗通风空气好

开窗通风有助于更新室内空气,空气流通能有效预防呼吸道传染病。如果室外空气适宜,持续开窗通风。如果室外寒冷,也需要每天至少2次开窗通风,每次持续30分钟左右,保持室内空气清新。

- 五、饮食安全这样做

注意饮食安全,不吃野味;肉类类彻底煮熟;处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开;接触食物及饭前一定要洗手。

要合理安排膳食,保证营养均衡。
- 六、消除恐慌不焦虑

采取适当措施调适压力,尽量减少疫情对心理冲击,也非常必要。尽可能维持正常、规律的生活作息,减少因信息过载带来的心理负担,控制自己每天接收有关信息的时间不超过一个小时,在睡前不宜过份关注相关信息,不道听途说和听信谣传。保持适度运动,有助于保持心情愉快和提高身体对病毒的免疫能力。
- 七、异常症状要警惕,医院就诊先预检

医院对于发热咳嗽病例的就诊流程:患者前来就诊,首先要到预检分诊处,由护士测量体温。如果有发热、咳嗽,护士会给患者戴上医用口罩,引导至发热门诊就诊。

济阳区妇幼保健计划生育服务中心

济北智慧家居产业园规划环境影响报告书 征求意见稿公示

一、环境影响报告书征求意见稿 查阅纸质报告书的方式和途径:在新市镇人民政府地址办公室内提供纸质报告书,供公众查阅。

二、征求公众意见的范围 园区内的公民及评价范围内的其他单位、组织。

三、公众意见表的网络链接 公众意见调查表.PDF

四、公众意见提出的方式和途径 任何单位和个人若有意见或建议,可通过信函或电子邮件与建设单位联系。 地址:济南市济阳区新市镇人民政府 联系人:张主任 联系电话:0531-84310001

五、公众提出意见的起止时间 公众可在公示之日起10个工作日内,向建设单位提出宝贵意见。

公示发布单位:济南市济阳区新市镇人民政府 公示发布日期:二〇二〇年二月六日

个人防护三要素：
戴口罩、勤洗手、常通风

时刻保持高度警惕
随时做好应对准备