**徐州幼儿师范高等专科学校**

**顶岗实习防疫安全须知**

同学们的生命安全是第一位的，如果出现：

发热、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状，请立即向单位指导教师、自己所在实习部门领导报告，请假停止实习，并及时电话告知班主任（辅导员）。

 2020年4月20日

**一、实习防护知识**

1.实习途中如何做

正确佩戴一次性医用口罩。尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车、班车实习。如必须乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手触摸车上物品。

2.进入实习单位工作如何做

进入实习单位前自觉接受体温检测，体温正常可入岗工作，并到卫生间洗手。若体温超过37.3℃,请勿工作，回家或宿舍观察、休息，必要时到医院就诊。保持工作区环境清洁，如条件允许建议每日通风3次，每次20-30分钟，通风时注意保暖。人与人之间保持1米以上距离。多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后按照七步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。

3.参加会议如何做

建议佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔1米以上。会议时间过长时，开窗通风1次。会议结束后场地、物体表面进行消毒。茶具用品建议开水浸泡消毒。

4.食堂进餐如何做

采用分餐进食，坐下吃饭的最后一刻才脱下口罩，避免面对面就餐，避免就餐说话，避免扎堆就餐。就餐前、后洗手。

5.下班如何做

洗手后佩戴一次性医用口罩外出，回到家中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。居室保持通风和卫生清洁，避免多人聚会。

6.实习公共区域如何做

单位每日须对教室等公共场所、门厅、楼道、电梯、楼梯、卫生间等人员聚集场所的设施、设备进行清洁。加强卫生与通风、保持空气流通，保持室内外环境卫生整洁 。中央空调系统风机盘管正常使用时，定期对送风口、回风口进行消毒。中央空调新风系统正常使用时，若出现疫情，不要停止风机运行，应在人员撤离后，对排风支管封闭，运行一段时间后关断新风排风系统，同时进行消毒。带回风的全空气系统，应把回风完全封闭，保证系统全新风运行。建议座机电话每日75%酒精擦拭两次，如果使用频繁可增加至四次。

7.废弃口罩处理如何做

防疫期间，摘口罩前后做好手卫生，废弃口罩放入指定垃圾桶内，每天两次使用 75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

**二、宿舍居住防护知识**

1.增强卫生健康意识，适量运动、保障睡眠、不熬夜可提高自身免疫力；

2.保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，经常彻底洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口；

3.居室多通风换气并保持整洁卫生；

4.尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人密切接触：

5.尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去佩戴口罩；

6.避免接触野生动物和家禽家畜；

7.坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透；

8.密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。

三**、个人防护知识**

（一）洗手篇

1.洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用？

正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。国家疾病预防与控制中心、WHO及美国CDC等权威机构均推荐用肥皂和清水（流水）充分洗手。

2.正确洗手需掌握七步洗手法：

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。

3.哪些时刻需要洗手？

（1）传递文件前后；（2）在咳嗽或打喷嚏后；（3）在制备食品之前，期间和之后；（4）吃饭前；（5）上厕所后；（6）手脏时；（7）在接触他人后；（8）接触过动物之后；（9）外出回来后等

4.旅途在外没有清水，不方便洗手，怎么办？

可以使用含酒精消毒产品清洁双手。人冠状病毒不耐酸不耐碱，并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75%酒精可灭活病毒，所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代方案。

（二）口罩篇

1.口罩该怎么选？

选择一：一次性医用口罩，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换；

选择二：N95医用防护口罩，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换。

棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

2.正确使用口罩

医用口罩的使用方法：

（1）口罩颜色深的是正面，正面应该朝外，而且医用口罩上还有鼻夹金属条。

（2）正对脸部的应该是医用口罩的反面，也就是颜色比较浅的一面，除此之外，要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方，不要戴反了。

（3）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。

（4）最后一步，也是前面提到过的金属条问题，将口罩佩戴完毕后，需要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，最好覆盖住鼻子和嘴巴。

**四、新型冠状病毒感染的肺炎知识**

1.什么是新型冠状病毒？

不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的冠状病毒为一种新型冠状病毒，WHO命名2019-nCoV.

2.哪些人容易感染新型冠状病毒？

人群普遍易感。新型冠状病毒感染的肺炎在免疫功能低下和免疫功能正常人群均可发生，与接触病毒的量有一定关系。对于免疫功能较差的人群，例如老年人、孕产妇或存在肝肾功能异常，有慢性病人群，感染后病情更重。

3.新型冠状病毒的传播途径有哪些？

主要传播方式是经飞沫传播、接触传播（包括手污染导致的自我接种）以及不同大小的呼吸道气溶胶近距离传播。目前近距离飞沫传播应该是主要途径。

4.新型冠状病毒会人传人吗？

会。从一些聚集性病例的发病关联次序判断，人传人的特征十分明显，且存在一定范围的社区传播。

5.什么是飞沫传播？

飞沫：一般认为直径>5um的含水颗粒，飞沫可以通过一定的距离（一般为1米）进入易感的粘膜表面。

6、什么是接触传播？

直接接触： 病原体通过粘膜或皮肤的直接接触传播

（1）血液或带血体液经粘膜或破损的皮肤进入人体

（2）直接接触含某种病原体的分泌物引起传播

7.什么是密切接触者？

指14天内曾与确诊或高度疑似病例有过共同生活或工作的人。包括办公室的同事，同一教室、宿舍的同事、同学等,以及其它形式的直接接触者,包括病毒感染病人的陪护、乘出租车、乘电梯等。

8.对密切接触者注意事项

所有跟疑似感染病人可能有接触的人（包括医护人员）都应该有14天的健康观察期。观察期从和病人接触的最后一天算起。一旦出现任何症状，特别是发热、呼吸道症状如咳嗽、呼吸短促或腹泻，马上就医！

9.密切接触者监控建议

（1）如果接触者出现症状，要提前通知医院，将前往医院。

（2）前往医院的路上，病人应该佩戴医用口罩。

（3）避免搭乘公共交通，应该呼叫救护车或者使用私人车辆运送病人，如果可以，路上打开车窗。

（4）生病的密切接触者应时刻保持呼吸道卫生和进行双手清洁。在路上和医院站着或坐着时，尽可能远离其他人（至少1米）。

（5）任何被呼吸道分泌物或体液污染的物体表面都应该用含有稀释漂白剂的消毒剂清洁、消毒。

10.新型冠状病毒感染的肺炎患者有什么临床表现？

新型冠状病毒感染的肺炎起病以发热为主要表现，可合并轻度干咳、乏力、呼吸不畅、腹泻等症状，流涕、咳痰等症状少见。部分患者起病症状轻微，可无发热，仅表现为头痛、心慌、胸闷、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛。部分患者在一周后出现呼吸困难，严重者病情进展迅速。多数患者预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。