科学防控 从我做起

预防新型冠状病毒感染的肺炎居民健康指引

**预防性消毒方法**

1. 餐饮具和茶具：首选物理消毒，煮沸15~30分钟，或适用高温消毒箱（柜）消毒。
2. 物理表面：对台面、门把手、电话机、开关、热水壶把手、洗手盆、坐便器等经常接触的物体表面，可使用含氯消毒剂（有效氯浓度250~500mg/L）擦拭。
3. 地面：可使用含氯消毒剂（有效氯浓度250~500mg/L）用拖布湿式拖拭，30分钟后再用清水擦净。
4. 普通织物：对毛巾、衣物、被罩等可使用含氯消毒剂（有效氯浓度250~500mg/L）浸泡30分钟，再用清水漂洗干净，或采用其他医务消毒液按说明书使用。

**常见消毒剂及配置使用**

1. 有效氯浓度250~500mg/L的含氯消毒剂配置方法：84消毒液（有效氯含氯5%）:1:100比例稀释；含氯泡腾片（有效氯含量500mg/片）：1片溶于1L水；
2. 使用75%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置和使用。

**如何正确佩戴医用口罩**

1. 、鼻夹侧朝上，深色面朝外（或褶皱朝下）。
2. 、上下拉开褶皱，使用口罩覆盖口、鼻、下额。
3. 、将双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。
4. 、适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。

建议4~8小时更换一次，如口罩变湿或沾到分泌物也要及时更换。

**使用后的口罩如何处理**

普通人群佩戴过的口罩，使用后将口罩接触口鼻的一面朝里折好叠好，放入清洁的自封袋中，按照生活垃圾分类的要求处理即可。

疑似病例及其护理人员用过的口罩，按照医疗废物收集、处理，在处理完口罩后，要清洗双手。

**如何洗手？**

在餐前便后、外出回家、接触口、鼻、眼、结膜以及抚摸动物、处理垃圾后，要记得洗手。注意用流动的水和使用洗手液（肥皂）洗手，揉搓的时间不少于20~30秒。

1. 掌心对掌心，相互揉搓；
2. 掌心对手背，两手交叉揉搓；
3. 掌心对掌心，十指交叉揉搓；
4. 十指弯曲紧扣，转动揉搓；
5. 拇指握在掌心，转动揉搓；
6. 指尖在掌心揉搓。

**居民日常预防要点：**

**少外出：**宅在家里就是给社区做贡献。

**戴口罩：**外出佩戴口罩，保护自己，对他人负责。

**勤洗手：**保持手卫生，掌握六步洗手法，每次揉搓20-30秒。

**勤开窗：**每日通风，保持居家清洁卫生，注意保暖。

**不扎堆：**不串门、不聚餐，不去人群密集的地方。

**吃熟食：**生熟分开，食物彻底煮熟。

**禁野味：**不食用野生动物。

**测体温：**做好家庭成员的健康监测。

**早就医：**出现发热、乏力、干咳等症状，第一时间联系社区。

**勿恐慌：**不信谣、不传谣。通过正规渠道，掌握正确疫情防护知识。

**莫轻视：**人群普遍易感，积极防御不要轻视。

**疫情防控期间致居民的一封信**

全体市民:

当前，正是阻断新型冠状病毒感染的肺炎疫情蔓延扩散的紧要关头，我们共同面临着严峻考验，不容有丝毫侥幸和懈怠!疫情防控重在社区、关键在居民，为了做到科学、规范有序防控，坚决打赢疫情防控阻击战，现呼吁大家：

1. 请积极配合社区做好防控排查工作尽量不外出，外出务必佩戴口罩。不去人员密集场所，不参加聚餐等聚集活动。
2. 保持良好卫生习惯，咳嗽或打喷嚏用纸巾或肘部遮挡口鼻，勤洗手。
3. 经常开窗通风，每次通风时间30分钟以上，注意保持室内温度。
4. 居民每日测量体温1次，密切关注自身健康状况。

五、每日至少进行1次房间湿式清扫，对餐桌、门把手、电灯开关、遥控器等经常接触的物体表面重点进行清洁。使用完厕所及时冲水，冲水马桶要加盖。

六、家庭应配置带盖垃圾桶，用过的纸巾口罩等放入塑料袋内扎紧口后放置于垃圾桶内，并及时清理。

七、一旦出现体温高于37.3度、咳嗽、气促、呼吸困难、结膜充血、恶心、呕吐、腹泻等症状时，请立即联系社区包户工作人员，由社区安排车辆转运就诊。

八、隐瞒旅居史或发热咳嗽等症状，引起新型冠状病毒感染的肺炎传播或者造成严重传播危害的，将依法依规严肃查处。

乌鲁木齐市疾病预防控制中心

2020年2月5日