

泉州海洋职业学院疫情防护（个人防护与消毒）手册



目前，新型冠状病毒已经确定的传播途径主要是呼吸道飞沫传播和接触传播，只要做好防护，防治结合，一定能够战胜疫情。针对开学后个人防护与消毒泉州海洋职业学院组织人事处制作本手册。

通勤路上：



一、上下班出行尽量不乘坐公共交通工具，建议尽可能步行、骑行或乘坐私家车上班。

二、如必须乘坐公共交通工具时，尽量错峰出行，并全程正确佩戴口罩，降低在途感染风险。配合工作人员体温测量，在保证身体平稳的前提下，减少对把手等公共区域的触摸。

三、进入办公楼前自觉接受体温检测。到学校后及时洗手。

工作期间：

一、做好健康监测，一旦有发热、咳嗽、咳痰等不适，及时向学校及领导汇报，并根据情况做好判断，及时就医排查。

二、进入校区前自觉接受体温检测，体温正常可入办公楼或教室进行工作，并到卫生间洗手。若体温超过 37.2°C ，请勿入办公楼或教室等公共工作区，及时报告学校负责人，必要时到医院就诊。

三、办公室或教室经常开窗通风换气，每日通风不少于 3 次，每次不少于 30 分钟，在与同事交谈或排队时保持 1 米以上距离，多人办公需要戴口罩；相互之间不要握手。保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后按照六步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。



四、减少集中开会，尽量采用网络会议，如特殊情况必须在会议室开会，佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔1米以上。控制会议时间，会议时间过长时，开窗通风。会议结束后场地、会议桌椅进行消毒。



五、每日须对门厅、楼道、会议室、楼梯、卫生间等公共部位进行消毒，尽量使用喷雾消毒。每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。



六、公务出行，专车内部及门把手建议每日用 75%酒精擦拭一次。乘坐校车须佩戴口罩，建议校车在使用后用 75%酒精对车内及门把手擦拭消毒。



七、避免扎堆就餐，有条件的教职工可以自带餐盒，打包带回宿舍单独就餐。如果是在学校餐厅就餐，采用分餐进食，避免人员密集。应和其他人保持距离，尽量不要面对面坐，不交谈、不看手机，降低感染风险。



八、后勤人员（服务人员、安保人员、清洁人员）工作时须佩戴口罩，并与人保持安全距离。食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和一次性橡胶手套，避免直接手触肉禽类生鲜材料，摘手套后及时洗手消毒。保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套，工作结束后洗手消毒。安保人员须佩戴口罩工作，并认真询问和登记外来人员状况，发现异常情况及时报告。



九、取外卖后、戴口罩以前和取下以后要注意洗手。勤洗手、多喝水，接待外来人员双方要佩戴口罩。

十、工作前，第一时间洗手，结合实际情况对门把手、课桌椅、讲台、电话、键盘、鼠标、文具、桌面、楼梯扶手、等手经常接触的位置进行消毒。传递纸质文件前后及时洗手。

十一、准备带盖的水杯喝水，尽可能防止飞沫溅入。

十二、防疫期间，摘口罩前后做好手卫生，废弃口罩放入垃圾桶内，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。

居家期间：

一、下班回到家或者宿舍摘掉口罩后，首先洗手消毒，使用消毒湿巾或 75%酒精擦拭手机和钥匙。将外衣悬挂在通风处，妥善处理口罩，也可及时洗澡。

二、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。若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。

三、保持良好卫生和健康习惯。宿舍勤开窗，经常通风；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，弃置于有盖垃圾桶内。

四、定期清洁住所或宿舍，及时换洗衣服被褥。多对厨房和卫生间的家具和物体表面清洁消毒；常清洁孩子的玩具；及时丢弃用过的纸巾等。

五、不去疾病高风险的地区。出行戴口罩。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，例如温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

六、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，禽、肉、蛋要充分煮熟后食用。

七、在饮食方面，要营养配餐，清淡适口，忌肥甘厚腻。合理分配一日三餐，提高自身免疫力。

出现疑似感染症状应急处置：



一、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医用外科口罩（或其他更高级别的口罩）。

二、教职员工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。

三、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就医。

四、专人负责与接受隔离的教职员工进行联系，掌握其健康状况。



提示： 需要特别强调的是，不管是在学校还是家中或者其他地方，一定要注意勤洗手。正确洗手是预防新型冠状病毒感染肺炎最有效措施

之一。到学校的第一时间，咳嗽或打喷嚏后，吃东西前，上厕所后，到过电梯间、饭堂、外出回来后，要接触自己面部特别是鼻孔与眼睛前，在制备食品之前、期间和之后……这些情况下都要认真洗手。不确定手是否清洁时，避免用手接触口、鼻、眼；注意礼仪和手卫生，打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口、鼻。做好防护措施，不仅仅是为了个人身体健康，也是对他人负责。把每个人的努力凝聚起来，就能形成全社会防控疫情的强大力量，对打赢这场疫情的防控阻击战具有重要意义。