

## 疫情期间自我防护措施大全

---

1、勤洗手和保持良好的呼吸道卫生习惯。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

2、增强体质、免疫力，保持环境清洁和通风。增强体质和免疫力，均衡饮食、适量运动、作息规律，避免过度疲劳。每天开窗通风次数不少于3次，每次20~30分钟。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。

3、尽量减少到人群密集场所活动并且关注症状。尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，应居家隔离休息，持续发热不退或症状加重时及早就诊。

4、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。中国疾病预防控制中心、世界卫生组织等权威机构均推荐用肥皂和清水(流水)充分洗手。

### 5、正确洗手需掌握六步洗手法

①双手手心相互搓洗(双手合十搓五下)；

②双手交叉搓洗手指缝(手心对手背，双手交叉相叠，左右手交换各搓洗五下)；

③手心对手心搓洗手指缝(手心相对十指交错，搓洗五下)；

④指尖搓洗手心，左右手相同(指尖放于手心相互相互搓各洗搓五下)；

⑤一只手握住另一只手的拇指搓洗，左右手相同各搓五下；

⑥弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行各搓五下。

## 6、哪些时候需要洗手

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。

## 7、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。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品。

## 8、口罩该怎么选

选择一：正常外出时选择一次性医用口罩即可，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换；

选择二：去医院看病或人群密集处可选用 N95 医用防护口罩，连续佩戴 4 小时更换，污染或是潮湿后立即更换。

棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

## 9、正确使用口罩

医用口罩的使用方法。

①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。

清楚口罩的正面、反面、上端、下端后，将手洗干净，将两端的绳子挂在耳朵上。

③最后用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，覆盖住鼻子和嘴巴。

## 10、特殊人群如何佩戴口罩

①孕妇佩戴防护口罩，应注意结合自身条件，选择舒适性比较好的产品

②老年人及有心肺疾病的慢性病患者佩戴后会造成不适感，甚至会加重原有病情，应寻求医生的专业指导。

③儿童处在生长发育阶段，其脸型小，选择儿童防护口罩。

## 一、外出必备物品

1. 口罩：预防千万条，口罩第一条！口罩尽量选择 N95 口罩、KN95 口罩或者医用外科口罩！其他一般的纸口罩、面部口罩、活性炭口罩、海绵口罩其实都不具备阻止病菌进去呼吸道的功能。（一定要注意，现在市面上有一些贩卖假口罩，大家购买口罩时一定要从包装，味道，颜色等细节仔细）

2. 洗手液：随时随地要洗手

3. 纸巾、湿巾纸

4. 消毒用品：酒精消毒片、免洗手消毒液、84 消毒液等

5. 清洁袋：为了安全，请把外出的物品，尤其是食物这些要分离包装好。像水杯这些直接接触嘴巴的东西，一定不要和太多人接触。

6. 收纳袋：背包选择一些收纳口袋多、可以外出物品水杯、口罩等卫生安全的——各自分开发或者则

7. 垃圾袋：疫情外出期间，尽量请把你用过的纸巾，口罩等用消毒液处理之后用垃圾袋系好，再做垃圾分类处理。千万别随处乱扔尤其是口罩、更是要消毒甚至剪碎后再扔，这样才不会发生二次污染。

## 二、外出注意

上班族：上班常用的键盘、鼠标、手机都要及时清洁消毒；办公大楼低的尽量选择楼梯，高楼层的记得电梯按键也要消毒，办公室随时保持通风！

交通出行：尽可能选择步行、自驾或者骑车。坐公交和地铁不要随便乱碰车内设施，并且一定要戴口罩

用餐时：尽可能不去餐厅用餐，自己携带便当。和其他人用餐的时候错过高峰期、用餐不交流、饭前请洗手。自带餐具要和别人分开收纳。

### 三、外出回家

脱：外出回到室内，先脱！把最长接触的东西都脱下来，脱外衣、脱包、脱口罩、脱钥匙、脱手机

喷：脱完之后对你脱下来的所有东西甚至门把手全部用消毒液喷洒或者擦拭一遍。

晒：身上穿的外套、背包、鞋子适当消毒处理后定要挂在通风地方晒

洗：双手用肥皂等正确洗手。以及饭前饭后要洗手、上厕所后要洗手、打完喷嚏要洗手、接触眼睛前要洗手。

(1)勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。

(2)保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

(3)增强体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律，避免产生过度疲劳。

(4)保持环境清洁和通风。每天开窗通风数次不少于3次，每次20-30分钟。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。

(5)尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。

(6)如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，应居家隔离休息，持续发热不退或症状加重时及早就医。

## 疫情爆发期间防护注意事项

### 疫情爆发期间防护注意事项(一)

#### 一、出行注意事项

近期，国内多地出现本土确诊病例。随着元旦春节临近，境外疫情依然严峻，减少人员流动和聚集很有必要。

(1) 倡导“非必要不出境”，虽然会对人们的节日安排、出行计划带来一定影响，但是有健康安全，方有欢乐节日；

(2) 减少不必要的出行，不扎堆，不聚集，把风险降到最低，“两节”就能过得安心、过得祥和；

(3) 元旦、春节及寒假期间，尽量避免出省游玩，确需出省的，要向所在单位如实报备出行人员、目的地、往返行程、健康状况等信息；

(4) 境外入境及国内中高风险地区返陕人员，应配合相关部门做好隔离和健康管理工作。一旦出现发热、干咳、乏力等症状，应立即到就近发热门诊或定点医疗机构就诊，并主动告知医生14天活动轨迹及接触史等情况。就医途中要全程佩戴口罩，尽量避免乘坐公共交通工具。

#### 二、聚会期间注意事项

近期，多起新冠肺炎本地病例与聚餐活动有关，这再次提醒我们在日常生活仍然要保持警惕，做好自我保护措施。

(1) 不建议参加婚宴等大型聚会聚餐活动；

(2) 进入餐厅，要配合工作人员做好体温测量和健康扫码，如有发热不应进入餐厅；

(3) 在餐厅尽量减少触碰公共设施，做好手卫生，在饭前和如厕后应洗手；

(4) 用餐过程中，应尽量与他人保持距离，注意咳嗽礼仪；

(5) 如果多人共同用餐，推荐使用公筷公勺，以减少接触传播的机会。

### 三、公共场所注意事项

(1) 为避免被感染，减少或不坐公共交通工具是明智的选择，可以采取骑行、自驾或者步行等安全的出行方式。出行乘坐地铁、公交等公共交通工具时，应全程佩戴口罩；

(2) 在外出购物时，建议选择正规的购买场所，可以避开购物高峰期；

(3) 进入公共场所应戴口罩、主动测温，出示健康码，保持安全距离；

(4) 公共场所应定期对公共设施设备特别是电梯、门把手、卫生间等开展预防性消毒。

### 四、冷链食品的注意事项

近期，进口冷链食品核酸检出阳性频频出现，国外正处于新冠疫情爆发期，跨境运输过程中，冷链食品及外包装极有可能成为携带新冠病毒的载体，提醒广大市民，购买冷链食品时应注意。

(1) 选购冷冻食品时要去正规超市或市场，应尽量避免海淘、代购国外疫情形势严峻地区的商品。切勿购买来历不明，无相关证明的进口冷链食品；

(2) 通过电商、微商等渠道购买的进口生鲜产品，快递外包装如未消毒不要带入室内；

(3) 在选购进口冷冻食品时，应正确佩戴口罩，避免用手直接接触，购物后及时进行手部消毒，或用肥皂和洗手液彻底清洗双手；

(4) 处理食材时，可浸泡搓洗，避免在水龙头下直接冲洗生的制品，防止溅洒污染；

(5) 食材加工时，要生熟分开、煮熟煮透；

(6) 进食时，倡导用公筷、公勺或分餐；

(7) 如有发热咳嗽等症状，及时就医。

## 疫情爆发期间防护注意事项(二)

一、居家消毒时，不要对插座、开关、电器等带电设备过量喷洒液体消毒剂，以免引发电气线路短路导致火灾。

二、电动自行车不能在室内、走廊、楼梯间和安全出口处停放或充电，一旦起火将阻断逃生通道，严重威胁生命。

三、不要在楼梯间、电缆井、安全出口处堆放物品，及时清理楼道、阳台、屋顶、房前屋后的可燃物。

四、定期检查电气线路和家用电器，发现隐患及时消除，出门时注意断电、断火、断燃气，防止发生火灾。

五、使用炉火、电器取暖时，要与家具、衣物等可燃物保持安全距离，不在电暖器上覆盖晾晒衣物，不使用小太阳等高危取暖设备。

六、不卧床吸烟，尤其是酒后、睡前、疲倦时不躺在床上或沙发上吸烟。



八、使用燃气做饭、取暖、洗澡的一定要保持室内通风、开窗透气；要定期检查家中燃气设备是否存在漏气情况，以免发生意外。

十、特别特别提醒：防疫消毒使用的浓度 75%的酒精属于甲类易燃液体，不要大量存放，使用和保存时，严禁接触火源；使用酒精消毒过程中需要远离明火！避免因吸烟、灶具明火等引发的意外火灾，消毒时不要对插座、开关、电器等带电设备过量喷洒液体消毒剂，以免引发短路导致火灾。

如遇任何突发情况，佩戴好口罩再外出！

#### 饮食安全提示

一·减少外出购物次数，但也不要囤积过多食品。建议每次购买 2-3 天所需的果蔬，可适量存放耐储存的瓜果和根茎类果蔬、冷冻肉类及速冻食品。易腐食品及时冷藏，但冰箱内食品不宜塞得过满或长时间存放，以免造成食品变质。

二·注意个人卫生，尤其注重手卫生。不接触活畜禽。勤洗手，用流动的水和肥皂（或洗手液）洗手，尤其在进餐前以及处理生熟的食物之间，处理以后必须洗手。

三·肉、禽、蛋类烧熟煮透，尽量不要生食海（水）产品。提倡食物当餐烹饪当餐食用，隔顿饭菜及时放置冰箱，再次食用时需彻底加热。

四·生熟分开，防止交叉污染。疫情期间不提倡食用凉拌菜、散装冷荤熟食。加工和盛放生食品原料的容器及用具要与熟食的分开，使用完要及时清洗消毒。

五·尽量在家烹饪就餐。如确有需要外卖点餐，出门取外卖应当佩戴口罩。打开外卖包装后，应当先洗手再就餐。

食用，如须在食堂就餐，不扎堆，不面对面用餐，进餐不聊天。

七·防止有毒动植物中毒。不采、不买、不吃不认识的野菜、野果、野味和野生菌；按照传统习惯自制药膳食品要慎重，防止乌头等有毒植物中毒。加工菜豆（四季豆、扁豆、刀豆）要煮熟闷透。

八·就餐后短时间内出现不适症状，如腹痛、腹泻、恶心、呕吐、口舌发麻、嘴唇发紫等，要及时就医。

另外、居家期间尽量不外出、少外出；确有必要外出的，要注意安全。随着天气转暖，要远离水塘、水渠、河流、水库、旱厕等危险水域，不玩水、不戏水，防止溺水、落水等意外事故的发生。

请各位同学，疫情在家期间，也务必注意安全防范，遵守法律法规，强化规则意识，尊重生命、敬畏生命，守住生命底线。

### (三)

防疫顺口溜

要警惕莫恐慌勤洗手戴口罩

别乱摸多通风不扎堆少闲逛

多锻炼重营养不舒服早发现

若接触还发热发热门诊去就医

对医生不隐瞒放轻松遵医嘱

你我他齐防护好心情才能赢

个人防护注意事项

## 、合理安排出行

倡导市民群众就地过节，坚持非必要、不出行，减少人员流动；如必须出行需提前了解目的地疫情形势，服从当地疫情防控要求，错峰出行、做好防护。无特殊情况，不要前往中高风险地区及所在的相关地区，不要跨境出行；建议老年人、慢性病患者、孕妇等假期不要出行。

## 2、避免聚餐活动

倡导健康、简约的生活方式，节日期间尽量不扎堆、不聚集，尽量避免前往人员密集的公共场所，提倡家庭聚餐聚会控制在10人以下。严控各类节庆、团拜、展销等大型活动，能不举办的一律不办，能用线上方式的不搞现场活动，必须举办的要减少频次、缩小规模。

## 3、注意饮食卫生

## 4、加强个人防护

疫情尚未结束，请居民群众继续保持高度的防控意识，不要存侥幸心理，记住危险源于大意。坚持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、不聚集。尽量减少人群聚集活动，控制聚餐聚会人数规模。保持安全社交距离，养成良好卫生习惯。

## 5、做好健康自测

倡导居民群众就地过节，坚持非必要、不出行，减少人员流动；如必须出行需提前了解目的地疫情形势，服从当地疫情防控要求，错峰出行、做好防护。无特殊情况，不要前往中高风险地区及所在的相关地区，不要跨境出行；建议老年人、慢性病患者、孕妇等假期不要出行。

(四)

播，如果一个人被感染了，可能全家都会被感染，那就麻烦了，所以伙伴们不要瞧不起它呀！

第一步：出门一定要佩戴口罩，最好把手套和帽子、眼镜给戴上，这样更加保险，如果你没有佩戴手套，不要用手去摸电梯门、电梯按钮，不仅要提醒你自己，还要提醒你的家人哟！（口罩最好戴医用外科口罩）

第二步：尽量减少外出，不要到人多的地方，减少乘坐公共汽车、地铁，不要与新冠肺炎患者亲密接触，这可能你也会被感染，所以大家注意啊，如果你要到医院进行医学观察，那要配合医生的检查哟。注意：如果你有发热、咳嗽症状，那要及时就医，不要拖了。

第三步：如果你在疫情期间外出回来，一定要消毒哟，最好量一下你的体温，然后马上去洗手，用洗手液洗哟，还要洗干净。

注意：疫情重灾区是：湖北、温州也是重灾区呀，大家要注意哟。第四步：如果你已经上班了，出门前要量一量你的体温，以免公司的人也被感染，那就麻烦大了，大家一定要注意

送给大家一个提示：疫情期间天天在家，感到很无聊，那我们要干些什么事情呢？我告诉大家，你可以做手工、看电视，做运动提高免疫能力、陪孩子玩等等，根据你的生活去决定

我知道大家呆在家很无聊，这是为了我们的生命啊，我们都不想被感染，但是，美好的一天总会来的，总有一天，我们会摘下口罩，大人们在办公室里工作，孩子们在学校的操场上奔跑，期待一个最平凡的春天，我们放心摘下口罩，笑脸相迎，彼此寒暄。。

景区疫情期间防控措施应急方案

## (篇一)

根据省委、省政府关于新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的统一部署，全省中小学校全部推迟开学，全省校外培训机构全面停止线下培训服务。但近日，省教育厅持续接到个别地方有准备培训的举报，已责成相关市、县认真核实查处。现就进一步强化疫情防控期间对面向中小学生的校外培训机构进行监管的有关工作通知如下。

### 一、全面停止线下培训服务

### 二、全面加强日常监管排查

各地教育行政部门要按照“谁审批谁监管，谁主管谁监管”原则，加大与市场监管、民政、公安等部门联合执法力度，通过明察暗访等方式加强对校外培训机构的巡查排查。要充分发挥街道办事处和社区的作用，联防联控，加强对一些藏身居民楼等隐蔽场所的“黑校黑班”的摸排，严防一些机构或个人在疫情防控期间违规违法聚集学生从事线下培训活动。普通中小学开学后，培训机构必须经属地教育行政部门批准方可重新开展线下培训业务。

### 三、全面落实疫情防控责任

疫情防控工作刻不容缓，各地教育行政部门要切实提高政治站位，增强疫情防控工作的紧迫感和责任感。要将我省教育系统疫情防控相关要求及时传达到辖区内面向中小学生的校外培训机构，按照《某某省中小学幼儿园防控新型冠状病毒感染的肺炎疫情工作预案》要求，制定校外培训机构疫情防控预案，积极配合有关部门，共同做好疫情防控工作。要建立校外培训机构疫情防控日报告、零报告制度，指导所审批的校外培训机构定期报告疫情防控情况。报告内容包括是否开展线下培训、疫情防控工作安

中小学要求严格执行，主动做好办学场所和教职工疫情防控工作。

#### 四、全面强化督查和追责问责

各地教育行政部门要加强对校外培训机构的督导检查。要严格执行“零开展”规定，疫情防控期间，对擅自开课、复课的校外培训机构，依法依规从严从重上限处罚。有资质的校外培训机构，一经查实，按照年检不合格处理；情节严重的，吊销办学许可证。无资质机构(含有照无证机构)，一经查实，一律按照相关法律法规和文件规定严肃查处，立即取缔并列入黑名单；将黑名单信息纳入全国信用信息共享平台，按有关规定实施联合惩戒。要畅通投诉举报渠道，鼓励全社会共同监督疫情防控期间各类违法违规办班补课行为。要建立责任追究制度，对有令不行、有禁不止的行为，对组织方、举办方、监管方依法依规逐级严肃追责问责。

各地教育行政部门要切实履行监管责任，以“零容忍”的态度向违规行为“亮剑”，保持规范校外培训机构发展的高压态势，一经发现，立即查处，绝不允许在严峻的防控疫情期间出现任何违规行为。

各市、县教育行政部门审批的其他校外培训机构参照此通知执行。

各地在疫情防控期间有关校外培训机构管理方面的情况请及时报告我厅基础教育处。

#### 景区疫情期间防控措施应急预案(篇二)

为进一步加强我院新冠肺炎防控工作，切实维护全镇人民群众及医护人员的身心健康和生命安全，根据各级防控预案要求，现制定我院新冠肺炎防控工作应急预案。

#### 一、工作目标

一) 建立完善新冠肺炎防控运行机制，及时发现和报告新冠肺炎病例，有效防控疫情扩散，做到“早发现、早隔离、早诊断、早治疗、早报告”，提高应急处置和医疗救治能力，发现疑似病例及时处置和转诊，防止医务人员感染，切实保障人民群众身体健康和生命安全，维护社会稳定。

(二) 早期排查、发现新型冠状病毒感染病例。

(三) 规范病例发现、报告、标本采集及运送、医务人员防护等工作。确保在新型冠状病毒感染疫情时，能够及时、迅速、高效、有序地处理，以控制疫情蔓延扩散。

## 二、工作原则

高度重视、联防联控、预防为主、充分准备、依法管理、协调指挥、加强培训、快速反应、尽早上报、规范诊疗、集中收治。

## 三、组织管理

组建新型冠状病毒感染疫情防控工作领导小组，在县政府、上级卫生行政部门及疾病预防控制中心的指导下，负责全院新型冠状病毒感染疫情防治工作和领导，相关重大问题的决策，统一部署预防和控制工作和应急人员的调动。并成立医疗专家组和应急分队、消毒隔离组、后勤保障等组织。

### 1、新型冠状病毒感染疫情防控工作领导小组

组长：某某

副组长：某某某

成员：某某某

### 2、新型冠状病毒感染疫情防控专家小组

组长：某某

副组长：某某某

医疗组成员：某某某

护理组成员：某某某

### 3、新型冠状病毒感染疫情防控应急小组

组长：某某某

副组长：某某某

成员：某某某

### 4、消毒隔离组

组长：某某某

成员：某某某

### 5、后勤保障组

组长：某某

成员：某某某某

## 四、适用范围

本预案适用于我院在应对新冠肺炎防控期间的相关工作。本预案将根据疫情形势的变化和评估结果，及时更新。

## 五、应急准备

(一)做好物资储备。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/108014030012007003>