



疫情防控明白卡 (1.0版)

疫情防控明白卡(1.0版)

防控常识明白卡(16问)

1.什么是“密切接触者”?

指与病毒疑似病例和确诊病例症状出现前2天开始,或无症状感染者标本采样前2天开始,与其有近距离接触但未采取有效防护的人员。依据以下原则判定为密切接触者:①同一房间共同生活的家庭成员。②直接照顾者或提供诊疗、护理服务者。③在同一空间内实施可能会产生溶胶诊疗活动的医护人员。④在办公室、车间、班组、电梯、食堂、教室等同一场所有近距离接触的人员。⑤密闭环境下共餐、共同娱乐以及提供餐饮和娱乐服务的人员。⑥探视病例的医护人员、家属或其他有近距离接触的人员。⑦乘坐同一交通工具并有近距离接触(1米内)人员,包括交通工具上照料护理人



疫情防控明白卡(1.0版)

员、同行人员。⑧暴露于可能被病例或无症状感染者污染环境的人员。⑨现场调查人员评估认为其他符合密切接触者判定标准的人员。

2.什么是“密接”的“密接”?

“密接的密接”者,简称“次密接”者。在密切接触者与确诊病例或无症状感染者首次接触至该密切接触者被隔离管理前,与密切接触者有共同居住生活、同一密闭环境工作、聚餐和娱乐等近距离接触但未采取有效防护的人员。首次接触是指病例发病前2天或无症状感染者标本采样前2天至被隔离管理前这段时间内,密切接触者与病例或无症状感染者的第一次接触。调查中应以与密切接触者接触频繁的家属和同事等人群为重点。

3.什么是“一般接触者”?

一般接触者是指与疑似病例、确诊病例和无症状感染者在乘坐飞机、火车和轮船等同一交通工具、共同生活、学习、工作以及诊疗过程中有过接触,以及共同暴露于商场、农贸(集贸市场)、公交车站、地铁内等公共场所的人

疫情防控明白卡(1.0版)

员,但不符合密切接触者判定原则的人员。

4.怎么查自己是不是密切接触者?

①微信搜索“国家政务服务平台”,进入小程序。②点击“同行密接人员自查”,选择查自己。③完成人脸识别验证身份信息,即可查询到是否与确诊或疑似人员存在密切接触。

5.集中隔离应该怎么做?

①接受集中医学观察的人员在单独的空间内进行隔离观察,直到隔离期满,集中隔离期间不得离开房间,不接受外来人员探访。②按照防疫要求每日早、晚进行体温和健康状况监测,定期采集核酸,并做好房间的日常消毒。③隔离期间应注意每天开窗通风,保持房间空气流通。④定期清洁个人衣物,整理房间内存,保持房间清洁。房间内产生的垃圾自行清理装袋后,应扎紧袋口,放置在指定的位置。

6.居家隔离管理应该怎么做?

①隔离房间要尽量符合“单人单间单卫”。②隔离人员及同居的家庭成员、室友原则上不准外出,每天要向社区报告两次居家隔离人员

疫情防控明白卡(1.0版)

体温等健康状况。⑤要配合医疗机构上门采集鼻咽拭子。⑥社区要提供生活保障。⑦没有符合条件的居家隔离场所要在集中隔离场所完成健康管理。⑧出现发热、干咳等十大症状,要主动报告社区,及时闭环转运至定点医院排查。⑨其他急症就诊要到当地指定医疗机构就诊。



7.居家健康监测应该怎么做?

需要落实“两做好一避免一及时”要求。两做好:做好健康监测,每天测量体温,按照要求自觉前往社区核酸检测点进行核酸检测;非必要不外出,外出时做好个人防护,佩戴口罩。一避免:原则上在家办公,不参加上学等集体活动,不能进入公共密闭场所,避免参加聚会、聚餐等人群聚集活动。一及时:出现发热、咳嗽、嗅觉味觉减弱等异常情况,及时到定点医院排查。居家健康监测期间同住人员可外出。

疫情防控明白卡(1.0版)

没有固定住所的人员可在集中隔离场所或在通风条件良好、不使用中央空调的场所完成健康监测。急症就诊要到当地指定医疗机构就诊。

8.自我健康监测应该怎么做?

①进行“自我健康监测”期间,在做好个人防护的情况下,可正常上班、上学、就诊等。②期间应每天注意自我健康状况的观察,如果出现发热、咳嗽、嗅觉味觉减弱等异常情况,应及时到定点医院排查。

9.居家消毒的8大误区是什么?

①过度消毒而忽略日常清洁。②消毒剂浓度过高或过低。③不同类型的消毒剂混合使用。④使用消毒剂时不进行必要防护。⑤室内喷洒酒精进行消毒。⑥用免洗手消毒液替代流水洗手。⑦物品消毒后不进行后续清洗。⑧消毒剂存放不合理。

10.居家卫生要点有哪些?

①勤通风:根据具体天气情况,每天通风2-3次,每次不少于半小时。②勤洗手:外出回家一定要洗手;接触可能被污染的物品后必须

疫情防控明白卡(1.0版)

洗手,或用手消毒剂消毒。③换洗衣物:外出衣物经常换洗,必要时可以用沸水煮沸消毒,或按产品说明书使用84消毒剂等浸泡消毒。④家居表面保持清洁:门把手、桌面等手经常接触的表面,每天清洁,必要时(如家中有客人来访等)可以按产品说明书使用酒精或84消毒剂等消毒剂擦拭消毒。⑤定期进行餐具消毒:特别是家中有客人来访后,把需要消毒的餐具放在一个专用的锅里煮沸15分钟以上。⑥口鼻分泌物处理:家人咳嗽、打喷嚏时要用纸巾掩住口鼻,用过的纸巾等垃圾要单独放在一个垃圾袋,并及时处理,其他家庭成员避免接触。



11.办公场所消毒有哪些重点?

①电梯的按钮、门把手、手动的水龙头、公用电话,是重点要消毒的地方。②地面、台面,有条件的可以适当增加清洁和消毒频次。每天定期消毒,并做好清洁消毒记录。③确保

疫情防控明白卡(1.0版)

办公场所内洗手设施运行正常,配备速干手消毒剂,有条件时可配备感应式手消毒设施。④加强垃圾的分类管理,及时收集并清运。加强垃圾桶等垃圾盛装容器的清洁,定期进行消毒处理。⑤注意用消毒剂对空气进行消毒时,一定是在无人的环境。

12.校园防疫应注意哪些?

①加强校门管理。入校需核验身份、健康码、通信行程卡并检测体温。校外无关人员一律不准入校。②学生、教师要保持家庭、学校“两点一线”的生活状态。建议采取乘坐私家车、步行或骑行方式,尽量避免乘坐公共交通工具,如必须乘坐务必全程佩戴口罩。进离校时保持1米以上间隔。③每日健康打卡。如有咳嗽、发热、腹泻、乏力等症状,第一时间上报值班老师。

13.校园食堂就餐应注意什么?

①就餐前一定要洗手,可以用洗手液在流水状态下洗手或者是用手消毒剂。②排队过程中要佩戴口罩,减少语言交流,与相邻人员保持一定的安全距离。③排队时打喷嚏的话,用

疫情防控明白卡(1.0版)

纸巾遮住口鼻或者采用肘部遮挡这些措施。④取餐时应避免用手直接接触频繁接触的物品表面。⑤用餐过程中,摘下口罩时一定要注意保持口罩内侧的清洁,避免污染。⑥就餐结束,收拾餐具,将筷子和饭碗带至回收处,不乱扔垃圾,保持餐厅干净。⑦就餐后,要立刻离开餐厅,减少在餐厅的逗留时间。

14.教室、宿舍防疫怎么做?

①戴口罩。②讲卫生。③不扎堆。④不串门。⑤勤清洁。⑥勤通风。⑦勤消毒。

15.七步洗手法分别是什么?

①搓掌心。②搓手背。③手指交错搓掌心。④擦拇指。⑤擦手背。⑥指尖擦掌心。⑦揉搓腕部、前臂、肘部。



疫情防控明白卡(1.0版)

16.穿脱防护服流程有哪些?

穿防护服流程:①实施手卫生规范(七步洗手法)。②戴医用防护口罩或N95口罩(二选一),做闭合试验,戴一次性帽子。③穿一次性鞋套。④穿防渗隔离衣。⑤戴一次性乳胶手套(必须包裹隔离衣袖口)。⑥戴护目镜或面屏(二选一)。

脱防护服流程:①实施手卫生规范(七步洗手法)。②摘去护目镜或面屏。③脱鞋套。④脱隔离衣(反转脱下),一并脱手套。⑤摘一次性帽子。⑥摘医用防护口罩(闭眼、憋气)。⑦更换新口罩。