

# 《舟山市新型冠状病毒肺炎防控工作应知应会手册(第二版)》选登 (五)

## 第一篇:通用知识篇

### 环境消杀

#### 38. 消毒液如何配制?

84 消毒液或者百威消毒液的有效氯浓度一般用百分比来表示,84 消毒液原液的有效氯浓度 1%~10%不等,百威消毒液的有效氯浓度一般为 3%,有效氯浓度 1%相当于 10000mg/L。以百威消毒液的配制为例,有效氯浓度为 3%的百威消毒液即有效氯含量为 30000mg/L,配成有效氯含量为 500mg/L 的消毒液需要稀释 60 倍,即 1 份消毒液中加入 59 份水,其他浓度的消毒液用以上方式类推进行配制。

#### 39. 如何进行室内空气消毒?

在无疫情情况下,不用对室内空气进行消毒剂喷雾消毒,应保持室内空气流通,以自然通风为主,通风不良的场所可采用机械通风。

1. 开窗通风。人群密集处,一天 2~3 次,每次不少于 30 分钟。
2. 化学消毒。房屋经密闭后,3~5%过氧化氢溶液(20mL/m<sup>3</sup>)气溶胶喷雾消毒,作用 60 分钟后开窗通风。

#### 40. 地面、墙壁如何消毒?

1. 消毒时按照先上后下、先左后右的方法,依次进行喷雾消毒,使用有效氯含量为 500mg/L 的含氯消毒液或复合双链季铵盐类消毒剂(按厂家说明书使用)。
2. 喷洒消毒喷湿即可,擦拭消毒时,用抹布或拖布沾取上述消毒液后进行擦拭。
3. 地面消毒,使用有效氯含量为 500mg/L 的含氯消毒液,用拖把进行拖地。

#### 41. 桌椅、门把手、水龙头、毛巾织物、水杯饭碗等高频接触的物体表面如何消毒?

1. 门把手、桌椅、楼梯扶手、水龙头、饮水机把手等高频接触物体表面是消毒的重点区域,应定期进行清洁消毒。
2. 消毒时使用有效氯浓度为 500mg/L 消毒液或复合双链季铵盐类消毒剂(按厂家说明书使用),进行喷洒、擦拭或浸泡消毒。
3. 作用 30 分钟,然后用清水擦拭干净。
4. 毛巾等织物首先推荐用蒸汽或煮沸消毒 15 分钟。也可用 250mg/L 的含氯消毒剂溶液,浸泡消毒作用 15 分钟,然后清洗。
5. 清除食物残渣。煮沸或蒸汽消毒 15 分钟。

#### 42. 公共厕所等场所如何消毒?

公共厕所等场所,使用含有效氯 1000~2000mg/L 冲洗便池,或者擦拭消毒。

#### 43. 消毒剂使用注意事项有哪些?

1. 含氯消毒液具有一定的腐蚀性、刺激性和漂白作用,所以在配制消毒液时一定要佩戴佩戴口罩、手套、穿好工作服,如有条件最好也佩戴护目镜或采取其他能保护眼睛的措施。
2. 室外环境因为空气流通、紫外线等因素一般无需消毒,应该把消毒的重点放在室内环境中人手经常接触到的地方。

### 个人防护

#### 44. 个人如何预防新型冠状病毒感染?

1. 合理出行。非必要不去疫情中高风险地区,尽量避免人群聚集。
2. 戴口罩。戴口罩是阻断呼吸道分泌物传播的有效手段。普通人暂不需要护目镜。
3. 勤洗手。尤其是外出回家、饭前便后、护理病人后要用肥皂(洗手液)和流水彻底洗手。如无洗手设施,可用免洗洗手液或消毒湿巾等清洁用品代替,回家后尽快洗手。
4. 吃熟食。不要接触和食用野生动物,食物煮熟煮透,尤其是肉类、蛋类要彻底煮熟后食用。文明就餐,使用公筷公勺或使用分餐制。
5. 良好习惯。不随地吐痰,咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻,与他人保持 1 米以上的社交距离。
6. 常通风。保持环境整洁,室内勤通风,每日至少开窗通风 2 次,每次 30 分钟。
7. 增强免疫。合理营养,戒烟限酒,适量运动,心理平衡,保持健康的生活方式。
8. 及时就医。如有发热、呼吸道感染症状,请及时到当地医疗机构发热门诊就诊,并戴好口罩。
9. 接种疫苗。接种新冠病毒疫苗是预防新冠肺炎最经济、有效的措施。

#### 45. 居民日常防护如何选择口罩?

居民日常防护可使用一次性医用口罩和一次性医用外科口罩。

#### 46. 如何正确戴口罩?

戴口罩前应洗手。在戴口罩过程中避免手接触到口罩内侧面,减少口罩被污染的可能。分清楚口罩的内、外、上下,浅色面为内,深色面朝外;金属条(鼻夹)一端是口罩的上方。将折面完全展开,将嘴、鼻、下颌完全包住,然后压紧鼻夹,使口罩与面部完全贴合。口罩湿了要及时更换,尽量不要超过四个小时,不可戴反,更不能两面轮流戴。

(一)一次性医用口罩和一次性医用外科口罩佩戴方法:

1. 将口罩罩住鼻、口及下巴,口罩上方带系于头顶中部,下方带系于颈后(如为弹力带则分别挂于左右两侧耳后)。
2. 将双手指尖放在鼻夹上,根据鼻梁形状塑造鼻夹。
3. 检查口罩边缘是否与面部贴合。

(二)摘下口罩的方法:

1. 不要接触口罩外面(污染面);
2. 先解开下面的系带,再解开上面的系带(或摘下两侧弹力带);用手指捏住口罩的系带丢至医疗废物容器内。
3. 摘掉口罩后应洗手。

(舟山市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组办公室印发)



## 新冠疫情常态化防控

讲科学、严防控、勤洗手、常通风  
戴口罩、一米线、用公筷、健康码

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导