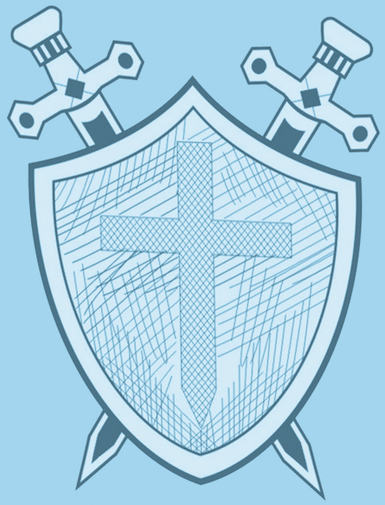
新型冠状病毒肺炎
防控知识手册

凝心聚力　共克时艰

奋力打赢防疫攻坚战



云程发轫　达善天下



地址：江西省南昌市经济技术开发区玉屏西大街1069号

电话：0791-83875687（行政） 0791-83892085（经营）

邮箱：jxfdjz@163.com

发达控股集团有限公司

FADA HOLDING GROUP CO.,LTD.



凝心聚力

共克时艰

中国加油

勤洗手

勤通风

戴口罩

讲卫生

关于发达
About Us

发达控股集团有限公司成立于 1993 年 9 月，现有注册资金 5.1 亿元，是一家以建筑施工为主业，以房地产开发、金融投资为支撑的具有综合竞争力的大型民营企业集团，系江西省重点骨干建筑施工企业，江西省民营企业百强企业 20 强。

同心理念

心同一　行同一　益同一

企业精神

团队　敬业　务实　创新

核心价值观

厚德同心　善筑同行

企业使命

云程发轫　达善天下

企业愿景

成为负责任的一流投资与建设集成商



目 录

工作区域防护知识

上班途中如何做.....1

入楼工作如何做.....1

入室办公如何做.....1

参加会议如何做.....2

食堂进餐如何做.....2

下班路上如何做.....2

工间运动如何做.....3

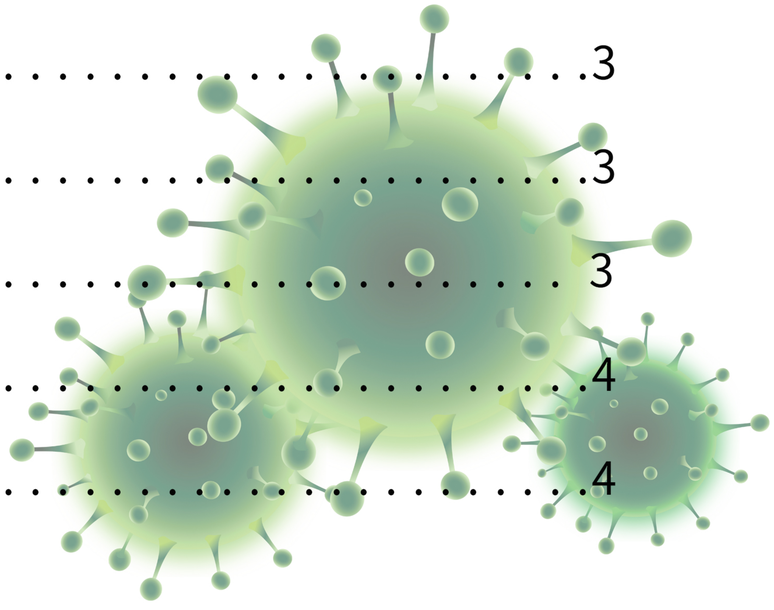
公共区域如何做.....3

公务出行如何做.....3

公务来访如何做.....3

传阅文件如何做.....4

电话消毒如何做.....4



个人防护知识

远离新型冠状病毒的肺炎传染源.....4

洗手篇.....5

口罩篇.....7

居家防护知识

在家中怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染?

新型冠状病毒感染的肺炎流行时，怎么吃才好?

前往公共场所怎样预防新型冠状病毒的肺炎感染?

到生鲜市场采购，怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染?

轻症发热病例的居家隔离如何做?

就医流程

何时就医.....11

就医时注意事项.....11

工作区域防护知识

1. 上班途中如何做

正确佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车、班车。如必须乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩，途中尽量避免用手触摸车上物品。





2.入楼工作如何做

进入办公楼前自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手。若体温超过 37.2℃，请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。

3.入室办公如何做



保持办公区环境清洁，有条件的办公区域，建议每日通风 3 次，每次 20-30 分钟，通风时注意保暖。人与人之间保持 1 米以上距离，多人办公时佩戴口罩。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。

4.参加会议如何做

鼓励采用电话、网络等灵活方式办公。如需召开现场会议，建议参会人员佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒，并保证人员间隔 1米以上。减少集中开会，控制会议时间。会议结束后场地、家具需进行消毒。





5.食堂进餐如何做

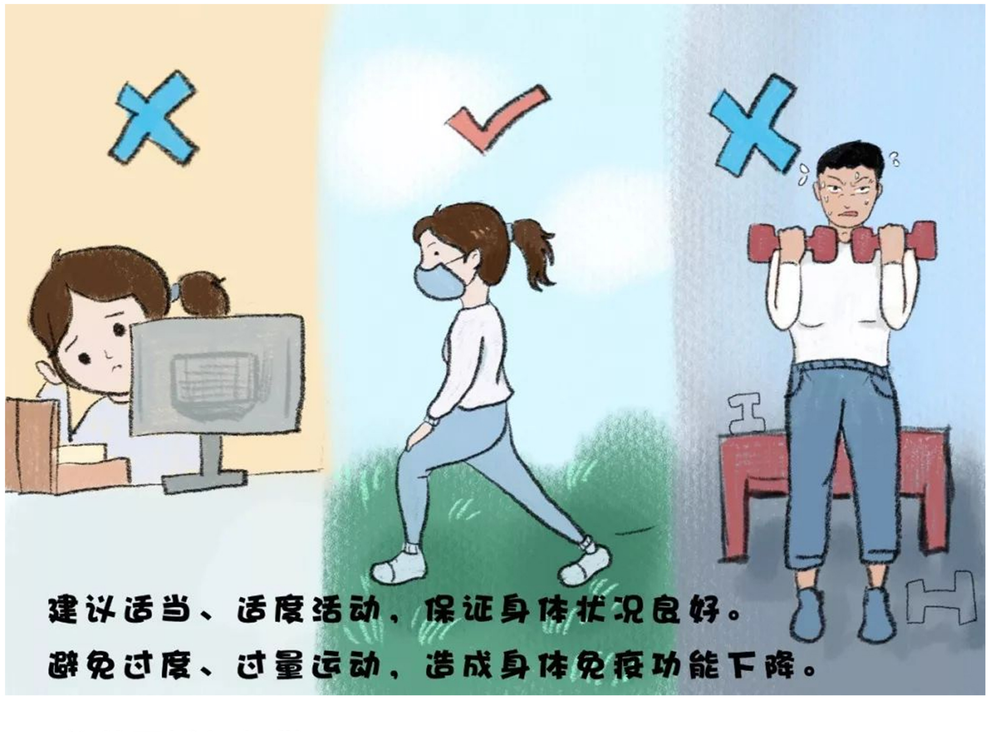
各部门用餐鼓励员工自带午餐。餐厅操作间保持清洁干燥，严禁生食和熟食用品混用，避免肉类生食，建议营养配餐，清淡适口。



6.下班路上如何做

洗手后佩戴一次性医用口罩外出，回到家中摘掉口罩后首先洗手消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。居室保持通风和卫生清洁，避免多人聚会。

7.工间运动如何做



8.公共区域如何做

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

9.公务出行如何做

车辆内部及门把手建议每日用 75%酒精擦拭 1次。乘坐车辆须佩戴口罩，建议车辆在使用后用 75%酒精对车内及门把手擦拭消毒。

10. 公务来访如何做

须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测，并介绍有无湖北接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况，且体温在 37.2°正常条件下，方可入楼公干。

11. 传阅文件如何做

传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩。

12. 电话消毒如何做

建议座机电话每日 75% 酒精擦拭两次，如果使用频繁可增加至四次。



个人防护知识

（一） 远离新型冠状病毒的肺炎传染源

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。
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. 减少非必要外出活动。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. 出现症状及时处置。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。

洗手篇



1.双手手心相互搓洗
（双手合十搓五下）



2.手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行



3.手心对手心搓洗手指缝



4.指尖搓洗手心，双手交换进行



5.一只手握住另一只手的拇指搓洗，左右手相同搓五下



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

哪些时刻需要洗手？

（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



Q：旅途在外没有清水，不方便洗手，怎么办？

A：可以使用含酒精消毒产品清洁双手。新冠状病毒不耐酸不耐碱，并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75%酒精可杀灭冠状病毒，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方案。

口罩篇

1．口罩该怎么选?

选择一：一次性医用口罩，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换；

选择二：N95医用防护口罩，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换。

棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

2．正确使用口罩的方法：

（1）口罩颜色深的是正面，正面应该朝外，而且医用口罩上还有鼻夹金属条。

（2）分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后，先将手洗干净，确定口罩是否正确之后，将两端的绳子挂在耳朵上。

（3）将口罩佩戴完毕后，需要用双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，最好覆盖住鼻子和嘴巴。

3.废弃口罩处理如何做

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。

居家防护知识

1．在家中怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染?

（1）增强卫生健康意识，适量运动、保障睡眠、不熬夜可提高自身免疫力；

（2）保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，经常彻底洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口；

（3）居室多通风换气并保持整洁卫生；

（4）尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人密切接触；

（5）尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去佩戴口罩；

（6）避免接触野生动物和家禽家畜；

（7）坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透；

（8）密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。

2．新型冠状病毒感染的肺炎流行时，我们怎么吃才好?

（1）不要食用已经患病的动物及其制品；要从正规渠道购买冰鲜禽肉，食用禽肉、蛋奶时要充分煮熟；

（2）处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开；处理生食和熟食之前要洗手；

（3）即使在发生疫情的地区，如果肉食在食品制备过程中予以彻底烹饪和妥善处理，也可安全食用。



3．前往公共场所怎样预防新型冠状病毒的肺炎感染?

（1）避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触；

（2）保持工作场所室内不断的通风换气；在人多的地方，商场、公交车、地铁和飞机等地方都是人流密集，可佩戴口罩减少接触病原风险；

（3）咳嗽打喷嚏时，用纸巾或袖或屈肘将鼻完全遮住；将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内；咳嗽打喷嚏后，用肥皂和清水或含酒精洗手液清洗双手。



4．到生鲜市场采购，怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染?

（1）接触动物和动物产品后，用肥皂和清水洗手；

（2）避免触摸眼、鼻、口；

（3）避免与生病的动物和病变的肉接触；

（4）避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。



5．轻症发热病例的居家隔离建议：

（1）将病人安置在通风良好的单人房间；

（2）限制看护人数，尽量安排一位健康状况良好且没有慢性疾病的人进行护理，拒绝一切探访；

（3）家庭成员应住在不同房间，如条件不允许，和病人至少保持 1 米距离；

（4）限制病人活动，病人和家庭成员活动共享区域最小化，确保共享区域（厨房、浴室等）通风良好（开窗）；

（5）看护人员与病人共处一室应带好口罩，口罩紧贴面部，佩戴过程禁止触碰和调整。口罩因分泌物变湿、变脏，必须立即更换。摘下及丢弃口罩之后，进行双手清洗；

（6）与病人有任何直接接触或进入病人隔离空间后，进行双手清洁。



就医流程

1．何时就医

新型冠状病毒感染的肺炎患者主要临床表现为发热、乏力，呼吸道症状以干咳为主，并逐渐出现呼吸困难，严重者表现为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。部分患者起病症状轻微，可无发热。多数患者为中轻症，愈后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。如出现发热、乏力、干咳表现，并不意味着已经被感染了。

但如果出现（1）发热(腋下体温≥37.3℃)、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状；（2）且有武汉旅行或居住史，或发病前 14 天内曾接触过来自武汉的发热伴呼吸道症状的患者，或出现小范围聚集性发病；应到当地指定医疗机构进行排查、诊治。



2．就医时注意事项

（1）如果接触者出现症状，要提前选择有发热门诊的定点医院；

（2）前往医院的路上，及就医全程应该佩戴口罩；

（3）避免搭乘公共交通，应该呼叫救护车或者使用私人车辆运送病人，如果可以，路上打开车窗；

（4）生病的密切接触者应时刻保持呼吸道卫生和进行双手清洁。在路上和医院站着或坐着时，尽可能远离其他人（至少 1米）；

（5）任何被呼吸道分泌物或体液污染的物体表面都应该用含有稀释漂白剂的消毒剂清洁、消毒。