

新型冠状病毒肺炎预防守则（复工培训资料）

预防疾病 从正确洗手开始

七步洗手法

- ①  掌心相对，手指并拢相互搓擦
- ②  手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行
- ③  掌心相对，双手交叉沿指缝相互搓擦
- ④  双手指相扣，互搓
- ⑤  一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行
- ⑥  将五个手指尖并拢在另一手掌心旋转搓擦，交换进行
- ⑦  螺旋式擦洗手腕，交替进行

出门前：

- 先测量自己的体温
- 评估自己的身体状况
- 准备好一天要用的口罩、消毒纸巾等



新冠肺炎典型症状

- ▲以发热、乏力、干咳为主要表现；
- ▲少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状；
- ▲重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和/或低氧血症，
- ▲严重者快速进展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。

新型冠状病毒肺炎预防守则（复工培训资料）

预防疾病 从正确洗手开始

七步洗手法

- ①  掌心相对，手指并拢相互搓擦
- ②  手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行
- ③  掌心相对，双手交叉沿指缝相互搓擦
- ④  双手指相扣，互搓
- ⑤  一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行
- ⑥  将五个手指尖并拢在另一手掌心旋转搓擦，交换进行
- ⑦  螺旋式擦洗手腕，交替进行

上班途中：

- 尽量选择步行、骑行、开私家车等
- 乘坐公共交通要全程佩戴口罩，避免用手触摸车上物品
- 乘坐出租车或网约车前开门通风，自身戴好口罩并提醒司机佩戴



新冠肺炎典型症状

- ▲以发热、乏力、干咳为主要表现；
- ▲少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状；
- ▲重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和/或低氧血症，
- ▲严重者快速进展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。

新型冠状病毒肺炎预防守则（复工培训资料）

预防疾病 从正确洗手开始

七步洗手法

- ①  掌心相对，手指并拢相互搓擦
- ②  手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行
- ③  掌心相对，双手交叉沿指缝相互搓擦
- ④  双手指相扣，互搓
- ⑤  一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行
- ⑥  将五个手指尖并拢在另一手掌心旋转搓擦，交换进行
- ⑦  螺旋式擦洗手腕，交替进行

乘坐电梯：

- 务必戴好口罩，接触按钮时可用纸巾等隔开
- 不要用手揉眼睛、触碰面部
- 尽量不在电梯内交流，出电梯后第一时间洗手
- 低楼层的人建议走楼梯，尽量不要触摸扶手



新冠肺炎典型症状

- ▲以发热、乏力、干咳为主要表现；
- ▲少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状；
- ▲重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和/或低氧血症，
- ▲严重者快速进展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。

新型冠状病毒肺炎预防守则（复工培训资料）

预防疾病 从正确洗手开始

七步洗手法

- ①  掌心相对，手指并拢相互搓擦
- ②  手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行
- ③  掌心相对，双手交叉沿指缝相互搓擦
- ④  双手指相扣，互搓
- ⑤  一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行
- ⑥  将五个手指尖并拢在另一手掌心旋转搓擦，交换进行
- ⑦  螺旋式擦洗手腕，交替进行

进入办公室：

- 室内也要佩戴口罩
- 每日通风3次，每次20~30分钟，通风时注意保暖
- 咳嗽、打喷嚏时，最好用纸巾遮挡
- 尽量减少中央空调的使用



新冠肺炎典型症状

- ▲以发热、乏力、干咳为主要表现；
- ▲少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状；
- ▲重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和/或低氧血症，
- ▲严重者快速进展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。

新型冠状病毒肺炎预防守则（复工培训资料）

预防疾病 从正确洗手开始

七步洗手法

- ①  掌心相对，手指并拢相互搓擦
- ②  手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行
- ③  掌心相对，双手交叉沿指缝相互搓擦
- ④  双手指相扣，互搓
- ⑤  一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行
- ⑥  将五个手指尖并拢在另一手掌心旋转搓擦，交换进行
- ⑦  螺旋式擦洗手腕，交替进行

工作中：

- 减少面对面交流，尽量线上沟通
- 和同事保持1米以上距离
- 勤洗手，传阅纸质文件前后都要洗手
- 多饮水，每人每日饮水不应少于1500毫升
- 减少集中开会，控制会议时长



新冠肺炎典型症状

- ▲以发热、乏力、干咳为主要表现；
- ▲少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状；
- ▲重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和/或低氧血症，
- ▲严重者快速进展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。

新型冠状病毒肺炎预防守则（复工培训资料）

预防疾病 从正确洗手开始

七步洗手法

- ①  掌心相对，手指并拢相互搓擦
- ②  手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行
- ③  掌心相对，双手交叉沿指缝相互搓擦
- ④  双手指相扣，互搓
- ⑤  一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行
- ⑥  将五个手指尖并拢在另一手掌心旋转搓擦，交换进行
- ⑦  螺旋式擦洗手腕，交替进行

怎么吃饭：

- 尽量从家里带饭
- 如果去食堂或餐厅，错峰就餐，避免扎堆
- 坐下吃饭的最后一刻才摘口罩
- 避免面对面就餐，吃饭时尽量不说话



新冠肺炎典型症状

- ▲以发热、乏力、干咳为主要表现；
- ▲少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状；
- ▲重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和/或低氧血症，
- ▲严重者快速进展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。

新型冠状病毒肺炎预防守则（复工培训资料）



新冠肺炎典型症状

- ▲以发热、乏力、干咳为主要表现；
- ▲少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状；
- ▲重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和/或低氧血症，
- ▲严重者快速进展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。

下班时间到：

- 坚决不要约饭、聚会！
- 洗好手，戴口罩，不逗留，立即回家

七步洗手法

- ①  掌心相对，手指并拢相互搓擦
- ②  手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行
- ③  掌心相对，双手交叉沿指缝相互搓擦
- ④  双手指相扣，互搓
- ⑤  一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行
- ⑥  将五个手指尖并拢在另一手掌心旋转搓擦，交换进行
- ⑦  螺旋式擦洗手腕，交替进行

预防疾病 从正确洗手开始

新型冠状病毒肺炎预防守则（复工培训资料）

预防疾病 从正确洗手开始

七步洗手法

- ①  掌心相对，手指并拢相互搓擦
- ②  手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行
- ③  掌心相对，双手交叉沿指缝相互搓擦
- ④  双手指相扣，互搓
- ⑤  一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行
- ⑥  将五个手指尖并拢在另一手掌心旋转搓擦，交换进行
- ⑦  螺旋式擦洗手腕，交替进行

回到家中：

- 先洗手，并开窗通风
- 把外套、鞋子、包等放置在固定房间的角落，及时清洗
- 尤其注意要给手机、钥匙等进行消毒
- 多喝水，适当锻炼，注意休息



新冠肺炎典型症状

- ▲以发热、乏力、干咳为主要表现；
- ▲少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状；
- ▲重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和/或低氧血症，
- ▲严重者快速进展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。

新型冠状病毒肺炎预防守则（复工培训资料）

预防疾病 从正确洗手开始

七步洗手法

- ①  掌心相对，手指并拢相互搓擦
- ②  手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行
- ③  掌心相对，双手交叉沿指缝相互搓擦
- ④  双手指相扣，互搓
- ⑤  一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行
- ⑥  将五个手指尖并拢在另一手掌心旋转搓擦，交换进行
- ⑦  螺旋式擦洗手腕，交替进行

这些行业要更加注意：

环卫工人、公交司机、安保人员、快递人员等，接触人员较多，感染风险更高

- 口罩在弄湿、弄脏导致防护性能下降时，要及时更换
- 勤洗手，每天至少测量两次体温
- 一般情况下，不必穿戴防护服或者防护面罩等防护用品



新冠肺炎典型症状

- ▲ 以发热、乏力、干咳为主要表现；
- ▲ 少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状；
- ▲ 重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和/或低氧血症，
- ▲ 严重者快速进展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。