

☰ 疫情仍在 | 请勿大意 | 积极防护

COVID-19

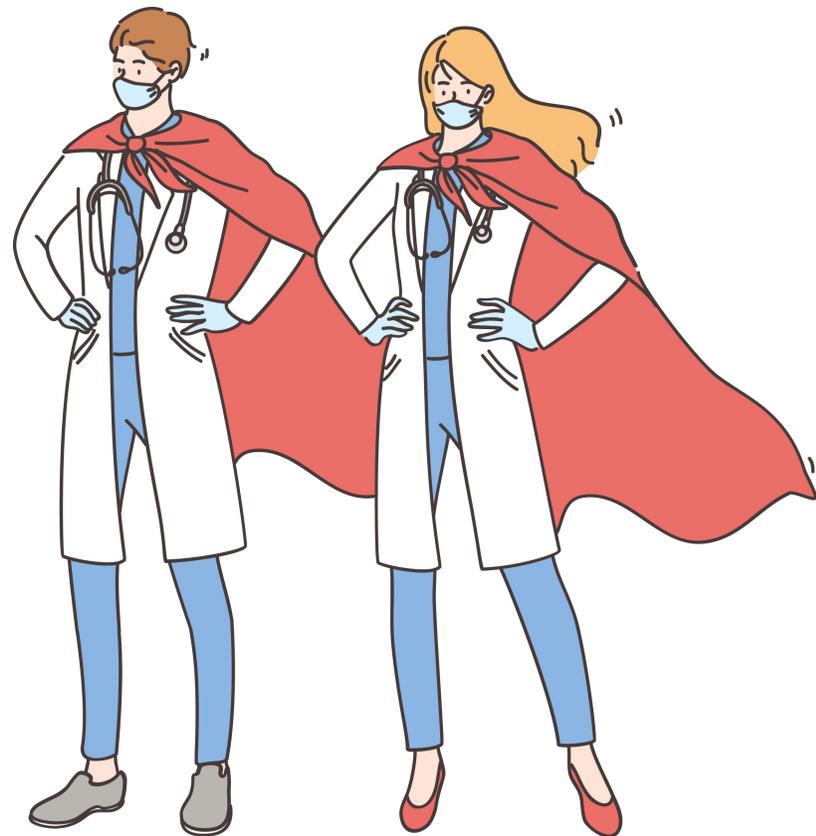
# 个人防疫小贴士

群防群控 | 科学应对 | 疫情反弹别放松

近期，全国疫情反弹情况严重，个别地区有聚集性疫情，疫情防控尚未到放松时，个人防护不能大意，要全面落实疫情防控工作，防止疫情的再发生。

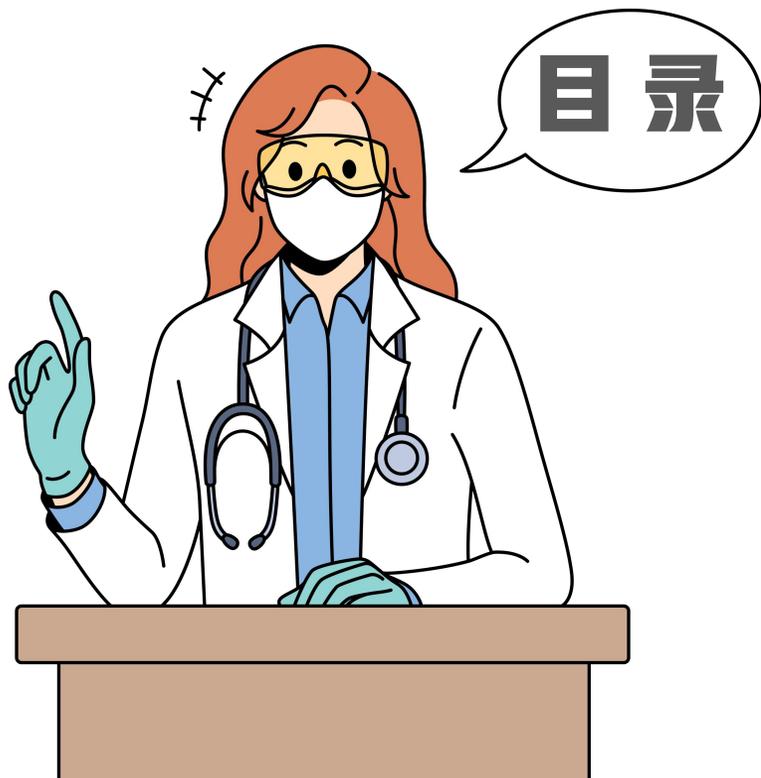
北京保安协会

2022.5.13



# CONTENTS

疫情仍在 | 请勿大意 | 积极防护



壹

了解新冠肺炎

贰

避免接触病原

叁

做好日常防护

肆

加强预防措施

☰ 疫情仍在 | 请勿大意 | 积极防护

PART-01

# 了解新冠肺炎

近期，全国疫情反弹情况严重，个别地区有聚集性疫情，疫情防控尚未到放松时，个人防护不能大意，要全面落实疫情防控工作，防止疫情的再发生。

## 第一部分





## 飞沫传播

通过咳嗽、打喷嚏、说话等产生的飞沫进入易感黏膜表面。



## 接触传播

在接触感染者接触过的东西后触碰自己的嘴、鼻子或眼睛导致病毒传播。



## 空气传播

病原体能在长时间远距离散播后仍具有传染性。

通常新冠病毒传播主要有以上三种方式，三种传播途径的隔离防护措施都要做好。



## ■ 感染新型冠状病毒会出现哪些症状？

大约半数患者会在一周后出现呼吸困难，少部分患者可快速发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。部分重症及危重症患者，病程中可能是中低热，甚至无明显发热。尤其要引起注意的是，部分患者发病时症状轻微，没有发热。

### 呼吸中心副主任詹庆元介绍

中国医学科学院呼吸病学研究院、中日医院呼吸中心副主任詹

庆元介绍，从目前情况来看，通常患者以发热、乏力、干咳为主要表现，鼻塞、流涕等上呼吸道症状少见。



## 了解新冠肺炎

PART-01

- 病毒性肺炎多见于冬春季，可散发或暴发流行，临床主要表现为发热、浑身酸痛、少部分有呼吸困难，肺部浸润影。
- 病毒性肺炎与病毒的毒力、感染途径以及宿主的年龄、免疫状态有关。引起病毒性肺炎的病毒以流行性感冒病毒为常见，其他为副流感病毒、巨细胞病毒、腺病毒、鼻病毒、冠状病毒等。



- 临床以对症治疗为主，需卧床休息。如有上述症状，特别是持续发热不退，要及时到医疗机构就诊。
- 确诊则有赖于病原学检查，包括病毒分离、血清学检查以及病毒抗原及核酸检测。该病可防可控，预防上保持室内空气流通，避免到封闭、空气不流通的公众场合和人多集中地方，外出佩戴口罩。

☰ 疫情仍在 | 请勿大意 | 积极防护

PART-02

# 避免接触病原

近期，全国疫情反弹情况严重，个别地区有聚集性疫情，疫情防控尚未到放松时，个人防护不能大意，要全面落实疫情防控工作，防止疫情的再发生。

## 第二部分





### 加强个人防护

- 避免前往人群密集的公共场所。避免接触发热呼吸道感染病人，如需接触时要佩戴口罩。
- 加强锻炼，规律作息，保持室内空气流通。不要随地吐痰。打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖肘遮住口、鼻。
- 勤洗手。尤其在手被呼吸道分泌物污染时、触摸过公共设施后、照顾发热呼吸道感染或呕吐腹泻病人后、探访医院后、处理被污染的物品以及接触动物、动物饲料或动物粪便后。



## 避免接触病原

PART-02

- 避免前往动物农场和屠宰场、活禽动物交易市场或摊位、野生动物栖息地或等场所。必须前往时要做好个人防护，尤其是职业暴露人群。



- 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，处理生鲜制品时，器具要生熟分开并及时清洗，避免交叉污染。

避免接触禽畜、野生动物及其排泄物和分泌物，避免购买活禽和野生动物。避免食用野生动物。



### 杜绝带病上班、聚会

- 如有发烧、咳嗽等呼吸道感染的症状，居家休息，减少外出和旅行，天气良好时居室多通风。
- 在外接触他人请佩戴口罩。要避免带病上班、上课及聚会。自觉不到人员聚集的地方去。

☰ 疫情仍在 | 请勿大意 | 积极防护

PART-03

# 做好日常防护

近期，全国疫情反弹情况严重，个别地区有聚集性疫情，疫情防控尚未到放松时，个人防护不能大意，要全面落实疫情防控工作，防止疫情的再发生。

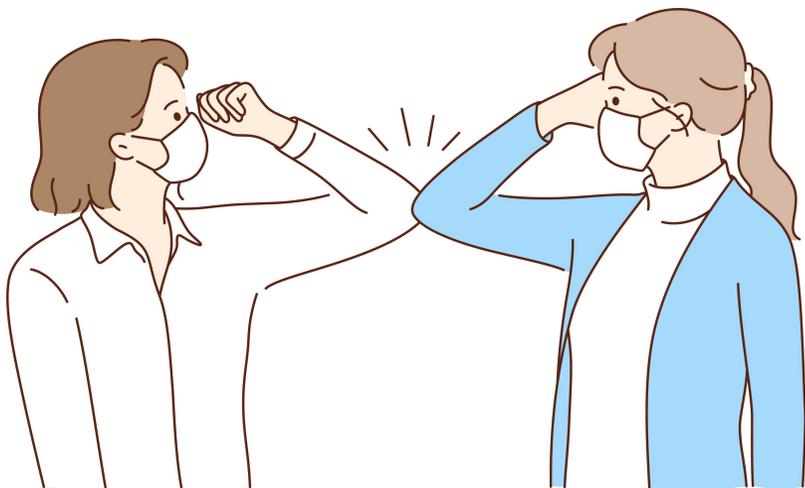
第三部分





- 日常防护应选择医用外科口罩，定期更换，一次性使用。
- 日常注意个人卫生习惯，勤洗手。
- 老人、儿童、特定慢性病患者、孕妇及医务人员等高风险人群尽早接种当季的流感疫苗，接种流感疫苗可预防流感病毒感染引起的季节性流感及其严重并发症。





- 勤通风，加强室内外空气的流通。
- 勤观察，对自己和家人的健康状况提高警觉，出现发热、咳嗽气促等疑似症状应及时戴好口罩，做好个人防护，注意个人卫生并及时就诊，避免拖着不治引起严重后果。

☰ 疫情仍在 | 请勿大意 | 积极防护

PART-04

# 加强预防措施

近期，全国疫情反弹情况严重，个别地区有聚集性疫情，疫情防控尚未到放松时，个人防护不能大意，要全面落实疫情防控工作，防止疫情的再发生。

## 第四部分





### 新冠肺炎可防可控可治

- 该病可防可控，预防上保持室内空气流通，避免到封闭、空气不流通的公众场合和人多集中地方，外出可佩戴口罩。
- 积极配合落实防疫工作的各项措施，主动真实汇报异常情况。



## 加强预防措施

PART-04

- **戴口罩:**公共场所戴好口罩，努力做好个人防护是切实可行的办法。
- **多喝水:**注意多喝水，多休息，避免熬夜，提高个体免疫能力。
- **打喷嚏:**打喷嚏不要用手去捂，要用肘部或纸巾遮挡。
- **注意手部卫生:**注意手卫生，使用肥皂或清水洗手，或含有酒精成分的手消毒剂。
- **保持通风:**个人居住及工作环境中多保持通风状态；
- **不去人群聚集处:**不去人群聚集处，避免近距离接触任何有感冒或流感样症状的人。



☰ 疫情仍在 | 请勿大意 | 积极防护

COVID-19

# 疫 情 防 控 从 我 做 起

群防群控 | 科学应对 | 疫情反弹别放松

近期，全国疫情反弹情况严重，个别地区有聚集性疫情，疫情防控尚未到放松时，个人防护不能大意，要全面落实疫情防控工作，防止疫情的再发生。

北京保安协会

2022.5.13

