



JCC CERTIFICATION

# 新型冠状病毒肺炎 防控手册

北京中建协认证中心有限公司  
BEIJING ZHONG JIAN XIE CERTIFICATION CENTRE CO.,LTD.

# 目录

contents

<b>一、员工上岗防护</b> .....	<b>01</b>
<b>二、报告制度</b> .....	<b>08</b>
<b>三、责任要求</b> .....	<b>09</b>
<b>四、防护知识</b> .....	<b>10</b>
1、个人防护 .....	10
2、新型冠状病毒肺炎认知 .....	18
3、就医流程 .....	23

# 前言

为认真贯彻党中央关于坚决打赢疫情防控阻击战的战略部署，系统全面学习落实习近平总书记“关于把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，把疫情防控工作作为当前最重要的工作来抓”等系列重要讲话精神，按照北京中建协认证中心和海德集团防控应急小组的部署和要求，特制定《北京中建协认证中心有限公司新型冠状病毒肺炎防控手册》，现予以发布，望公司全体员工严格遵照执行。防控就是责任，失责必追究。请全体员工树立“疫情就是命令”的观念，认清防控形势，落实防控责任，抓好防控工作，确保万无一失，坚决打赢疫情防控阻击战。



# 一、员工上岗防护

## 1、岗前观测

防疫期内，人员上岗前须进行严格观测，符合上岗的条件为：未离京人员近期无发烧症状的；由外地（非疫区）返京人员，抵京后经过14天自我隔离，无发烧症状的，并按公司规定填写返京情况和健康温度登记；武汉地区及因疫情被隔离地区的返京人员，达到政府相关规定要求的。

## 2、上班途中

正确佩戴合格的N95口罩或一次性医用口罩。尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车上班。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。

公司采取错峰上下班等规定，执行公司统一要求。





### 3、入司工作

进入公司请佩戴口罩并配合测温登记，体温正常方可入司工作，前台消毒并到卫生间洗手。办公期间，尽量沿步行梯通道通行。若体温超过37.2℃，请勿入司工作，及时汇报上级领导，并回家观察休息，必要时到医院就诊。



保持办公区环境清洁，  
通风时注意保暖。



按照七步法严格洗手。



勤洗手、多饮水



接待外来人员时双方要佩戴口罩。

### 4、入室办公

保持办公区环境清洁，每日通风3次，每次20-30分钟，通风时注意保暖。办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后严格洗手。



## 5、参加会议

须佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒。减少集中开会，控制会议时间，会议时间过长时，开窗通风1-2次。会议结束后场地、家具须进行消毒。茶具用品用开水浸泡消毒。特殊期间减少公共物品共享使用，尽量使用个人茶杯等物品。





## 6、传阅文件

使用办公网络进行传送。必须传递纸质文件情况时，做到传递前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩。

减少与工作无关的个人快递，对于必要的与工作相关的快递，接收快递时，不允许快递人员进入办公区，减少停留时间，佩戴口罩。接收到的快递先进行消毒后再打开包装，包装消毒后放置公司清洁间垃圾桶内。



## 7、员工用餐

建议自己带饭，减少快递送餐，减少人员一起聚集吃饭，尽量在休息区域错时吃饭。



## 8、工间运动

鼓励适当适度活动，保证身体状况良好。避免过度过量运动，造成身体免疫能力下降。





## 9、公共区域

综合管理部每日下班后对办公区进行消毒，使用喷雾消毒。每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。卫生间及周边一天消毒四次，上午两次，下午两次。个人细节方面的消毒请个人自行消毒，如电脑、鼠标、键盘、座椅等，要求至少一天一次。

集中办公期间为防止病毒传播，采取尽量不开空调的方式，如大厦出现疑似病例，立即停止所有供暖。



## 10、公务来访

原则上不予会客。

如必要的公务来访，来访业务部门需提前到综合管理部进行登记，核实经综合管理部同意后方可进行。

如遇人员临时来访时，访客在进入办公区前须出示有效身份证件，告知有无湖北接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状，并配合前台进行体温检测、登记。无上述情况，且体温在 $37.2^{\circ}$ 以下（正常条件下），在被访人员引导下方可进入办公区，并须在指定会客区进行会客，会客双方均需佩戴口罩。



## 11、外出办公

必要的外出办公需填写外出登记表，经部门负责人、综合管理部、总经理同意后方可外出，外出需填写路线、交通工具及接触人等信息。

须佩戴口罩出行，避开密集人群。与人接触保持1米以上距离，避免在公共场所长时间停留。

### 公务采购时：



① 须佩戴口罩出行



② 避开密集人群



③ 保持至少1米以上距离



④ 避免公共场所长时间停留



## 12、下班路上

佩戴口罩外出，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。

下班后：



① 洗手



② 戴口罩



③ 避免多人聚会

到家后：



① 摘掉口罩后首先洗手

② 手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。



消毒湿巾 酒精



③ 居室保持通风和卫生清洁

## 二、报告制度

1、坚持疫情和人员的报告制度，实行部门负责制，部门负责人做好部门人员的监测、上岗、统计、上报工作。

2、以部门为单位，每日16:30前向综合管理部报告部门人员的监控和到位情况，遇有特殊情况随时报告。

## 三、 责任要求

### 1、 应急小组责任

负责公司疫情防控和医疗保障工作，配合医院和疾控部门，落实卫生健康部门和行业主管部门提出的各项防控措施，对公司返岗人员进行健康监测、登记，做好复工后的卫生防疫工作。负责检查本防控手册执行情况，发现问题及时上报。

### 2、 部门责任

- (1) 负责落实公司新型冠状病毒肺炎应急小组关于防控工作的指示；
- (2) 做好部门人员监测、上岗、统计、上报工作。

### 3、 个人责任

个人要秉承实事求是的态度，每日到岗时向部门负责人如实汇报身体健康情况。在京外或在武汉及因疫情隔离地区的员工每日要向部门负责人报告身体状况。

### 4、 责任追究

疫情就是命令，防控就是责任，失职失责必追究。各部门、各员工要层层压实责任，落实责任，因履责不及时、不到位，造成重大失误和损失的，按有关规定追究当事人和部门负责人的责任。

## 四、防护知识

### 1、个人防护

#### 洗手篇

##### (1) 勤洗手

使用肥皂或消毒洗手液并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。

##### (2) 正确洗手

①双手手心相互搓洗（双手合十搓五下）

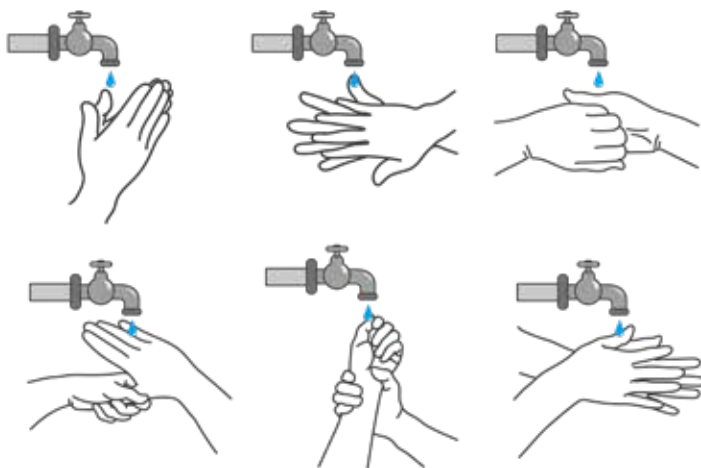
②双手交叉搓洗手指缝（手心对手背，双手交叉相叠，左右手交换各搓洗五下）

③手心对手心搓洗手指缝（手心相对十指交错，搓洗五下）

④指尖搓洗手心，左右手相同（指尖放于手心相互搓洗搓五下）

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。





戴口罩勤洗手

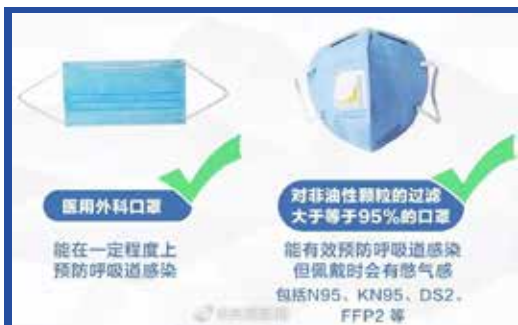
### (3) 时刻洗手

- 传递文件前后
- 咳嗽或打喷嚏后
- 制备食品之前、期间和之后
- 吃饭前
- 上厕所后
- 手脏时
- 接触过动物之后
- 外出回来后

## 口罩篇

### (1) 口罩择选

- 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；
- 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) 口罩使用

医用口罩的使用方法：

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正对脸部的应该是医用口罩的反面，也就是颜色比较浅的一面，除此之外，要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方，不要戴反了。

③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。

④最后一步，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。

# \*如何正确地佩戴口罩？\*

## 第一步 <区分正反与上下>



## 第二步 <三个动作戴上它>



### (3) 废弃口罩处理

摘口罩前后做好手部卫生。将废弃口罩放入垃圾桶内，每日由物业管理处按照有毒有害垃圾处理程序处理，并使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。



## 消毒篇

### (1) 消毒物品

■ **对氯间二甲苯酚 (PCMX)**：日常家居类消毒剂（如威露士、滴露、蓝月亮等品牌），是含“氯”的消毒剂，但不属于“含氯消毒剂”。有一定杀菌作用（G+菌为主），但是不能用于处理伤口和皮肤、以及洗衣服，并且它对呼吸系统有一定的刺激性，使用时需要注意稀释。



■ **含氯消毒剂**：指溶于水产生具有杀微生物活性的次氯酸消毒剂，常用于餐具、水、环境、疫源地等的消毒，可以使用浸泡、擦拭、喷洒等进行消毒。常见的有：

①84消毒液（有效氯5%）：主要成分次氯酸，常规按消毒液：水为1：100稀释后使用（有效氯500mg/L），使用时味道比较刺鼻，注意开窗通风。

②漂白液/粉：味道刺鼻，主要用于漂白使用，总的来说价格会便宜，性价比比较好，疫情期间使用比例为1：50（注意：漂白剂或84消毒液，不能和洁厕灵混用，两者一起发生化学反应会产生有毒氯气，对人体造成危害）。

■ **氯己定（洗必泰）**：诊疗方案也认为单纯氯己定不能有效灭活2019-nCov，但当氯己定与醇类联用时，可以有效增强乙醇的消毒能力。

# 消毒液配比方法



1 准备矿泉水瓶、84消毒液、脸盆、橡胶手套。



2 佩戴防腐蚀的橡胶手套。



3 倒入两瓶盖84消毒液。



4 倒入三矿泉水瓶清水，均匀搅拌。



5 消毒液配置完成。

**注意：**

1. 选择有卫生许可的消毒剂使用，主要消毒桌面、台面、地面等；
2. 调配或使用时应开窗通风，佩戴口罩和手套进行操作；
3. 消毒好的物品务必在30分钟后用清水进行擦拭；
4. 经配置的消毒液应当天用完，不可与其他消毒或清洁用品混用。

■ 75%医用酒精（酒精不是浓度越高越好）：推荐使用酒精喷洒衣物和或蘸湿棉花擦拭手机等随身物品，同时也适用于手部，人体皮肤的消毒，需注意“白酒”并不能做消毒剂使用，饮酒也不能预防病毒！

此外，其他方法诸如“吸烟做雾化”、“含大蒜”、“喝板蓝根”等方式也不能起到预防肺炎的作用。

摘口罩前后做好手部卫生。将废弃口罩放入垃圾桶内，每日由物业管理处按照有毒有害垃圾处理程序处理，并使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

## （2）预防性消毒

① 对台面、门把手、手机、开关、热水壶、坐便器等日常可能接触使用的物品表面，用含氯的消毒剂擦拭，用清水洗净，也可用75%酒精擦拭。

② 对地面表面，可用含氯消毒剂进行湿拖。





③ 日常的织物（衣物、毛巾、被罩等）可用含氯消毒剂浸泡1小时，或采用56℃以上热水（或沸水）蒸煮30分钟。

另外关于日常床褥消毒，定期更换床单被套及晒太阳是必要的，不过太阳不是每天都有，我们可选择紫外线灯，不但可以对空气杀菌，还可以替代太阳给床褥被套消毒，可闻到螨虫烤焦的味道，当然有太阳还是选择太阳（注意：不要直视紫外线灯，消毒时不能有人或动物在场，不然会影响视力）。

④ 对耐热的物品（如锅碗瓢盆、餐具、茶具等）也可56℃以上热水（或沸水）蒸煮30分钟，或用含氯消毒剂浸泡后清水洗净。

⑤ 空气消毒（一般不需要）：目前使用比较多的是熏白醋，已有科普提出无消毒作用，并且容易灼伤呼吸道，暂不推荐，大家慎用。

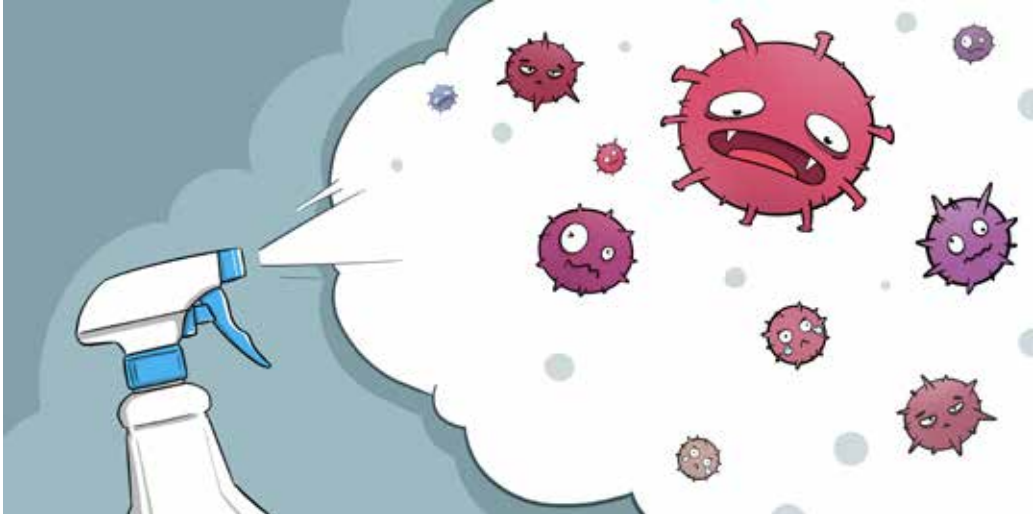
### (3) 随时消毒

当周围接触人群出现呕吐、腹泻等症状时，排出的污染物需进行随时消毒。呕吐物、排泄物、分泌物可采用专门容器收集，并用84消毒液（有效氯5%）1：5比例混合作用2小时后排下水道，处理污染物时应佩戴口罩及手套，处理完毕应及时洗手等，同时开窗通风或用排风扇等进行机械通气。



#### (4) 终末消毒

当周围密切接触者出现明显症状送院治疗后，家居环境应及时由当地疾控机构组织进行终末消毒。



#### (5) 其他注意事项

快递、外卖等外来包装垃圾也有风险，注意不要污染室内，可就近将包装袋在外拆除直接丢弃至相应垃圾桶内，回家后及时洗手，至于包装内的快递，如果不放心的话可以用75%酒精进行擦拭消毒。

如果住所单元楼内发生确诊病例，病毒有可能通过下水道传播（未得到官方确认），可以采取用水封堵卫生间地漏和厨房下水口的方法，还可以将塑料袋（材质要软一些的，食品袋可以）装水，封口后放在地漏上面用以阻止气体流通。

家里无确诊病人或疑似传染病人的话，不必过度紧张，不必过度消毒杀菌，注意开窗通风，保持室内环境整洁即可，如使用消毒剂，在等待的时间，也需做好开窗通风，排风换气！

## 2、新型冠状病毒肺炎认知

### (1) 什么是新型冠状病毒？

从武汉市不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的冠状病毒为一种新型冠状病毒，WHO命名2019-nCoV。

### (2) 哪些人容易感染新型冠状病毒？

人群普遍易感。新型冠状病毒感染的肺炎在免疫功能低下和免疫功能正常人群均可发生，与接触病毒的量有一定关系。对于免疫功能较差的人群，例如老年人、孕产妇或存在肝肾功能异常，有慢性病人群，感染后病情更重。

### (3) 新型冠状病毒的传播途径有哪些？

主要传播方式是经飞沫传播、接触传播（包括手污染导致的自我接种）以及不同大小的呼吸道气溶胶近距离传播。目前近距离飞沫传播应该是主要途径。



#### (4) 新型冠状病毒会人传人吗？

会。从一些聚集性病例的发病关联次序判断，人传人的特征十分明显，且存在一定范围的社区传播。

#### (5) 什么是飞沫传播？

飞沫：一般认为直径  $> 5\mu\text{m}$  的含水颗粒，飞沫可以通过一定的距离（一般为1米）进入易感的粘膜表面。

飞沫的产生：

①咳嗽、打喷嚏或说话；

②实施呼吸道侵入性操作，如：吸痰或气管插管、翻身、拍背等刺激咳嗽的过程中和心肺复苏等。

#### (6) 什么是接触传播？

直接接触：病原体通过粘膜或皮肤的直接接触传播。

①血液或带血体液经粘膜或破损的皮肤进入人体。

②直接接触含某种病原体的分泌物引起传播。

#### (7) 什么是密切接触者？

指14天内曾与病毒的确诊或高度疑似病例有过共同生活或工作的人。包括办公室的同事，同一教室、宿舍的同事、同学，同机的乘客等。以及其它形式的直接接触者包括病毒感染病人的陪护、乘出租车、乘电梯等。



### (8) 对密切接触者应注意哪些事项？

所有跟疑似感染病人可能有接触的人（包括医护人员）都应该有14天的健康观察期。观察期从和病人接触的最后一天算起。一旦出现任何症状，特别是发热、呼吸道症状如咳嗽、呼吸短促或腹泻，马上就医！

①如果接触者出现症状，要提前通知医院，将前往医院。

②前往医院的路上，病人应该佩戴医用口罩。

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。



### (9) 新型冠状病毒感染的肺炎患者有什么临床表现？

新型冠状病毒感染的肺炎起病以发热为主要表现，可合并轻度干咳、乏力、呼吸不畅、腹泻等症状，流涕、咳痰等症状少见。部分患者起病症状轻微，可无发热，仅表现为头痛、心慌、胸闷、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛。部分患者在一周后出现呼吸困难，严重者病情进展迅速。多数患者预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。





## (10) 在临床上怎样识别观察新型冠状病毒感染的肺炎？

同时符合以下2个条件：

①流行病学史：在发病前两周内武汉市旅行或居住史，或发病前14天接触过来自武汉的发热伴有呼吸道症状的患者，居住区传染病流行情况，是否为聚集性病例中的患者，是否造成他人感染等。武汉市相关市场，特别是农贸市场直接或间接接触史。

②临床表现：发热；具有病毒性肺炎影像学特征；发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。

在观察病例的基础上，采集痰液、咽拭子等呼吸道标本进行病毒核酸检测即可作出病原学诊断。



### 3、就医流程

#### (1) 临床表现与症状

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，预后良好，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。

但如果出现（1）发热(腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ )、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。

## 感染新型冠状病毒的主要症状

第七天最关键



潜伏期1-14天  
重症多在一周后出现

容易出现



发热，多为高烧 ( $>38^{\circ}\text{C}$ )  
少数低烧或无发热

注意：

平时身体健康的普通人，如果出现**发热+呼吸困难**，应及时就医！



乏力、干咳  
呼吸困难或胸闷气促、呼吸急促

## (2) 就医注意事项

- 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。
- ⑥就医时，应如实详细讲述患病情况和就医过程，尤其是应告知医生近期的武汉旅行和居住史、肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。





2020年2月9日第一版

网 址：[www.jccchina.com](http://www.jccchina.com)

电子邮箱：[jcc@jccchina.org](mailto:jcc@jccchina.org)

地 址：北京市朝阳区南湖东园122号博泰国际A座20层