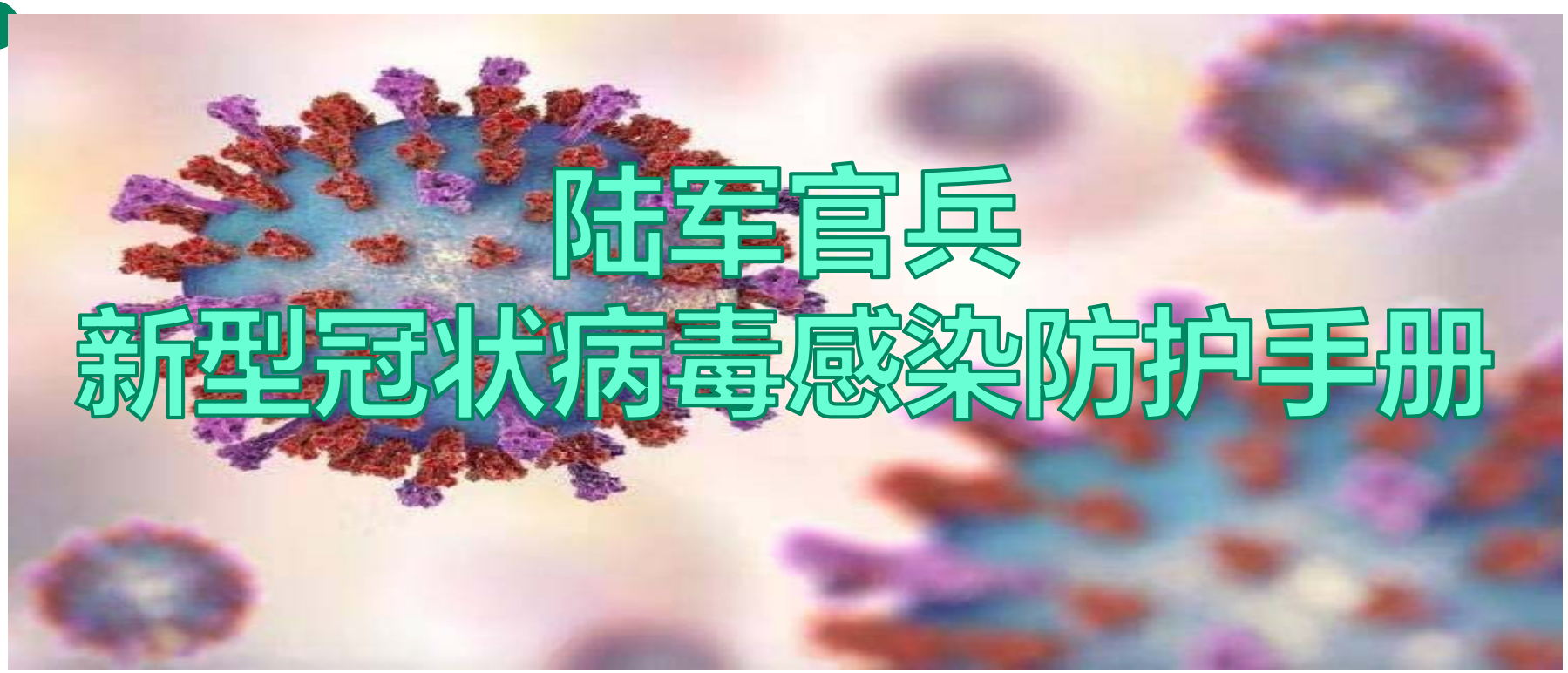


陆军官兵
新型冠状病毒感染防护手册

陆军军医大学 军队流行病学教研室

前言

为坚决打赢新型冠状病毒感染疫情防控阻击战，做好陆军新型冠状病毒感染防控工作，陆军军医大学军队流行病学教研室组织相关专家，结合部队实际，加急编写了《陆军官兵新型冠状病毒感染防护手册》。

本手册以问答和图片的形式，指导广大陆军官兵科学防护，理性应对。

本手册将根据对新型冠状病毒所致疾病认识的深入，及时更新。由于编写时间仓促，如有不当之处，请予指正。

2020年2月9日

一 什么是新型冠状病毒?

(1) 冠状病毒因病毒表面存在许多小棘突突起、形似花冠而得名，实质上是一类具有囊膜的线性单股正链RNA病毒。

(2) 新型冠状病毒，就是引起本次武汉新型冠状病毒疫情的元凶。是人冠状病毒的第7名成员。

(3) 新型冠状病毒对热敏感，在56℃下30分钟就能被灭活，同时75%的酒精、含氯消毒剂（不包括氯己定）也都能有效地杀灭新型冠状病毒。

二 什么是新型冠状病毒肺炎?

(1) 是指因感染了新型冠状病毒而导致的肺炎。新型冠状病毒肺炎主要症状为发热、咳嗽、气促、乏力等，少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。

(2) 伴有基础性疾病、年龄大的患者易发生重症和死亡。重症病例在一周后出现呼吸困难，严重者快速发展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒血症等。

(3) 部分患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现，多在一周后恢复。

三 新型冠状病毒感染肺炎是如何传播流行?

传染病流行过程的“三个环节”

1. 传染源

主要是新型冠状病毒感染的患者，无症状感染者也可能成为传染源。

2. 传播途径

主要经空气传播：包括飞沫和气溶胶传播；

接触传播；

3. 易感人群

人群普遍易感

要控制

患者：早发现、早隔离早治疗；

密切接触者：隔离观察

要切断

环境消毒

室内通风

洗手

要保护

戴口罩

手卫生

增强抵抗力

四 个人防护知识

（一）口罩篇

四 个人防护知识--口罩篇

01 口罩有哪几类?

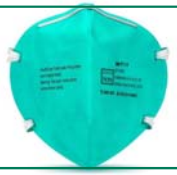
国务院组织中国疾控中心编制了
《预防新型冠状病毒感染口罩选择与使用技术指引》
2020.02.05

普通口罩

一次性使用医用口罩
(YY/T 0969)

医用外科口罩
(YY 0469)

颗粒物防护口罩
(GB 2626)



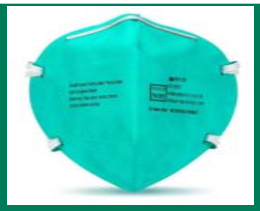
医用防护口罩
(GB 19083)

防护面具
(加P100滤棉)

四 个人防护知识—消毒篇

02 口罩该怎么选?

（1）高风险人员

人群及场所	颗粒物防护口罩 (GB 2626)	 医用防护口罩 (GB 19083)	防护面具 (加P100滤棉)
疫区发热门诊	选择使用	推荐使用	选择使用
隔离病房医护人员	选择使用	推荐使用	选择使用
插管、切开等高危医务工作者		推荐使用	推荐使用
隔离区服务人员（清洁、尸体处置等）	推荐使用	选择使用	
对确诊、疑似现场流行病学调查人员	选择使用	推荐使用	

四 个人防护知识--口罩篇

02 口罩该怎么选?

（2）较高风险人员

推荐使用

颗粒物防护口罩
(GB 2626)

- 急诊工作医护人员
- 对密切接触人员开展流行病学调查人员
- 对疫情相关样本进行检测人员

四 个人防护知识—消毒篇

02 口罩该怎么选?

（3）中等风险

人群及场所	一次性使用医用口罩 (YY/T 0969)	医用外科口罩 (YY 0469)
普通门诊、病房工作医护人员等	选择使用	推荐使用
人员密集区的工作人员	选择使用	推荐使用
从事与疫情相关的行政管理、警察、保安、快递等从业人员	选择使用	推荐使用
居家隔离及其共同生活人员	选择使用	推荐使用

四 个人防护知识--口罩篇

02 口罩该怎么选?

（4）较低风险

推荐使用

一次性使用医用口罩
(YY/T 0969)

- 在人员密集场所滞留的公众
- 人员相对聚集的室内工作环境
- 前往医疗机构就诊的公众
- 集中学习和活动的托幼儿机构、在校学生等

四 个人防护知识--口罩篇

02 口罩该怎么选?

（5）低风险

推荐使用

可不带或使用普通口罩

- 居家活动、散居居民
- 户外活动者
- 通风良好场所的工作者、儿童或学生

四 个人防护知识--口罩篇

03 如何正确佩戴口罩?

医用外科口罩

鼻夹侧（鼻夹金属条）朝上，深色面朝外（或褶皱朝下）

↓

上下拉开褶皱，使口罩覆盖鼻、口、下颌

↓

将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边，慢慢向内按压，直至贴紧鼻梁

↓

适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部

四 个人防护知识--口罩篇

03 如何正确佩戴口罩?

N95医用防护口罩

气密性检查方法:

①用双手罩住口罩，避免影响口罩在脸上的位置;

②如口罩无呼吸阀，则快速呼气，若感觉空气有泄露，重复以上步骤;

③如口罩有呼吸阀，则快速吸气，若感觉空气有泄露，重复以上步骤

佩戴防护口罩前预先用双手将头带每2-4厘米一段一段地拉伸;

↓

用手托住口罩，使鼻尖位于指尖，让头带自然下垂;

↓

使鼻尖朝上，用口罩托住下巴，将上头带拉过头顶，放在脑后较高的位置，再将下头带拉过头顶，放在颈后耳朵以下的位置;

↓

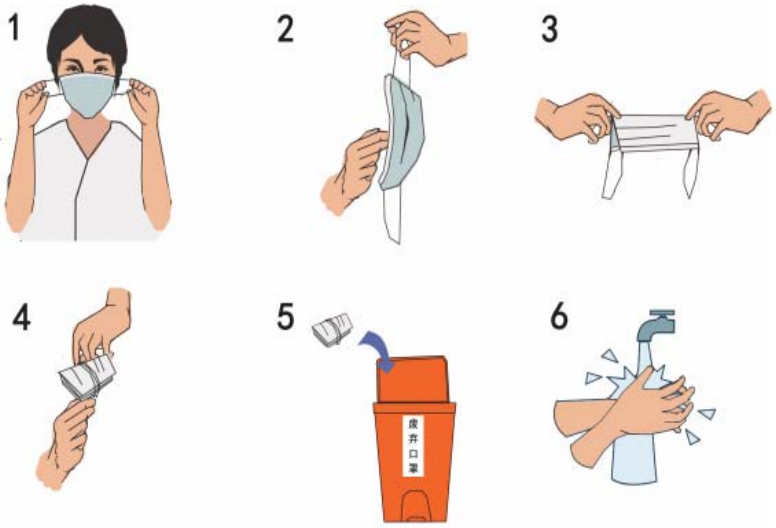
将双手指尖放在金属鼻夹顶部，用双手一边向内按压，一边向两侧移动，塑造鼻梁形状;

↓

官兵还需要检查口罩气密性后，才能进入污染区工作。

四 个人防护知识--口罩篇

05 使用后的口罩如何处理?



- **健康官兵**佩戴过的废弃口罩，没有新型冠状病毒传播风险，使用后可**按照生活垃圾分类的要求处理**即可；
- 建议每天两次使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

- **疑似病例及其医护人员**用过的废弃口罩，取下后，将贴近口鼻的一面朝外叠好后放入医疗废弃物桶，严格按照**医疗废弃物有关流程处理；**
- 处理完口罩后，要立即清洗双手。

四 个人防护知识--口罩篇

04 口罩更换

- 在新型冠状病毒感染的肺炎流行期间，在保障公众健康的前提下，**可适当延长口罩使用(使用时间、使用次数)。**

- **高风险人员**在结束工作、中途进餐（饮水）、入厕等脱下防护装置后，重新进入需更换；
- 口罩被患者血液、呼吸道/鼻腔分泌物，以及其他体液污染要立即更换；
- **较高风险人员**在接诊高度疑似患者后需更换；
- **其他风险类别暴露人员**佩戴的口罩可反复多次使用；
- 口罩脏污、变形、损坏、有异味时需及时更换。

四 个人防护知识--口罩篇

口罩保存、清洗和消毒：

1. 如需再次使用的口罩，可悬挂在洁净、干燥通风处，或将其放置在清洁、透气的纸袋中。
2. 医用标准防护口罩不能清洗，也不可使用消毒剂、加热等方法进行消毒;
3. 棉纱口罩可清洗消毒，其他非医用口罩按说明书处理。

戴口罩的注意事项：

1. 戴口罩方法不对，再好的口罩也达不到防护效果。
2. 佩戴口罩之后，尽量不要触摸口罩，触摸前后要洗手
3. 摘掉口罩时，不要触摸口罩外侧，摘下后立即洗手。

（二）洗手篇

四 个人防护知识—洗手篇

01 正确洗手方法

1. 在流水下，淋湿双手

2. 取适量洗手液/肥皂

3. 七步洗手法

4. 冲洗干净

5. 擦干双手

四 个人防护知识—洗手篇

02 需要洗手的情况

咳嗽、打喷嚏或捏鼻涕后

制备食品之前、期间和之后

吃饭前

上厕所后

手脏时

在接触他人后

传递文件前后

接触过动物或者处理动物粪便之后

外出回来后

四 个人防护知识—洗手篇

03 注意手卫生

外出时减少接触交通工具、公共场所的**公共物品和部位**。

不确定手是否清洁时，**避免**触碰眼睛、鼻子和嘴巴。

打喷嚏或咳嗽时，用**手肘衣服或纸巾遮住口鼻**。

若没有肥皂和水，并且手部没有明显变脏，可使用**含酒精**的手部消毒液。

四 个人防护知识—洗手篇

04 是否要戴手套?

一般情况下，日常生活中注意**勤洗手**即可，**不建议**用戴手套的方式取代洗手。

外出时可戴**普通日用手套或一次性防护手套**。尽量不在公共场合脱下手套；

握手、吃饭等脱下手套的场合，**不要用手触摸脸或眼睛；**

戴回手套前，清洗双手，每天更换手套，仔细清洗，不要戴潮湿的手套。

特定人群和医务工作者需按要求佩戴医用手套。

（三）消毒篇

四 个人防护知识—消毒篇

01 消毒剂该怎么选?

(1) 75%医用酒精

(2) 含氯消毒剂
(84消毒液、消毒泡腾片等)

(3) 过氧乙酸

(4) 二氧化氯

(5) 过氧化氢

四 个人防护知识—消毒篇

02 宿舍日常消毒具体如何操作?

宿舍

外出回来后，**手机**和**钥匙**使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。每日**通风至少**2次，每次20-30分钟，通风时注意保暖。

门把手、电话、桌面等手经常接触的表面，每天清洁，定期擦拭消毒。**碗筷、水杯**等餐具定期放在专用的锅里**煮沸**15分钟以上。

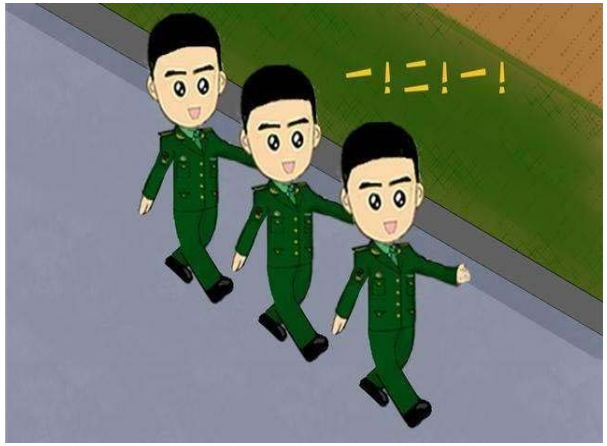
咳嗽、吐痰或打喷嚏**用过的纸巾、口罩等**扔到专用垃圾桶，每天清理；必要时（如隔离观察）在清理前用消毒剂喷洒至完全湿润，再扎紧塑料袋口。

有症状的人员就诊离开后，对其隔离的房间、地面、物品按照医院要求进行消毒。

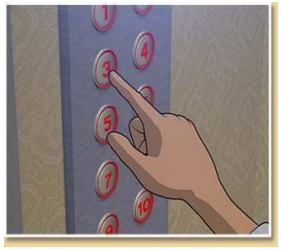
四 个人防护知识—消毒篇

03 营区日常消毒具体如何操作?

营区



每日对人员流动频繁的**门厅、走廊、会议室、楼梯、卫生间**等公共部位进行消毒，尽量使用含氯消毒剂**喷雾消毒**。



每日对**电梯表面**，特别是**按键部位**进行消毒。可选用84消毒液或其他可用于表面消毒的消毒剂，进行**擦拭**消毒，作用时间30分钟。消毒后用**清水**擦拭，去除残留消毒剂。

四 个人防护知识—消毒篇

04 公务车该如何消毒?

驾驶员佩戴医用外科**口罩和手套**;

一次性手套不可重复使用，其他重复使用手套需每天清洗消毒;

随时进行手卫生，可用含酒精的速干手消毒剂。

定期对**方向盘、座椅门、把手、仪表面盘等**手经常接触的表面，进行擦拭消毒。

脚垫、布艺座套，可煮沸消毒15分钟;

真皮座椅，可采用75%酒精擦拭消毒。

四 个人防护知识—消毒篇

05 消毒的误区

✗ 对开阔的外环境进行空气喷雾消毒；

✗ 对室外地面实行大规模喷洒消毒。

✓ 公共场所重点的消毒对象应为：人群聚集且相对密闭的场所中经常触摸的物体表面。

✓ 除非是明确被污染，对室外地面没必要消毒。

✗ 对人体表面及衣物喷洒酒精消毒；

✗ 使用酒精对室内空气喷雾消毒。

✓ 喷洒消毒会刺激人体皮肤黏膜，不必要。

✓ 酒精属易燃易爆品，不要大面积喷雾使用。

✓ 应加强室内通风，保持空气流通。

✗ 使用高浓度的含氯消毒剂(1000mg/L~2000 mg/L)做预防性消毒；

✗ 消毒后不用清水清洁。

✓ 浓度太高容易损伤人体健康和污染环境；

✓ 预防性消毒推荐的含氯消毒液有效浓度为250mg/L~500mg/L；

✓ 消毒后必须用清水再次清洁，避免腐蚀物品。

五、工作区域防护知识

五 工作区域防护知识

01 入楼工作

自觉到值班员处接受**体温检查**并做症状登记，体温正常且无可疑症状者方可进入办公楼工作。

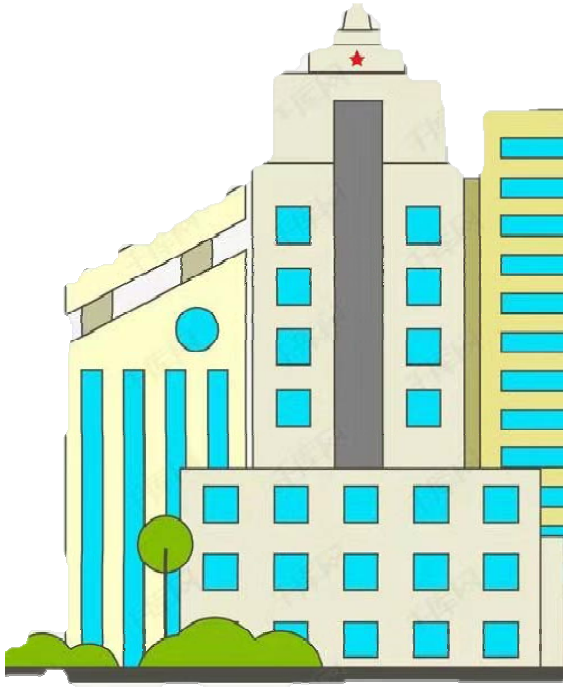
入楼后，**先到洗手间内按照规定的方式进行洗手后**，方可进入工作区域开始工作。

若体温超过37.3℃或有新型冠状病毒感染的肺炎的可疑症状，严禁入楼工作。

值班人员应要求其离开，回宿舍或指定场所进行观察，必要时到营区内的医疗机构进行确诊。

五 工作区域防护知识

02 入室办公



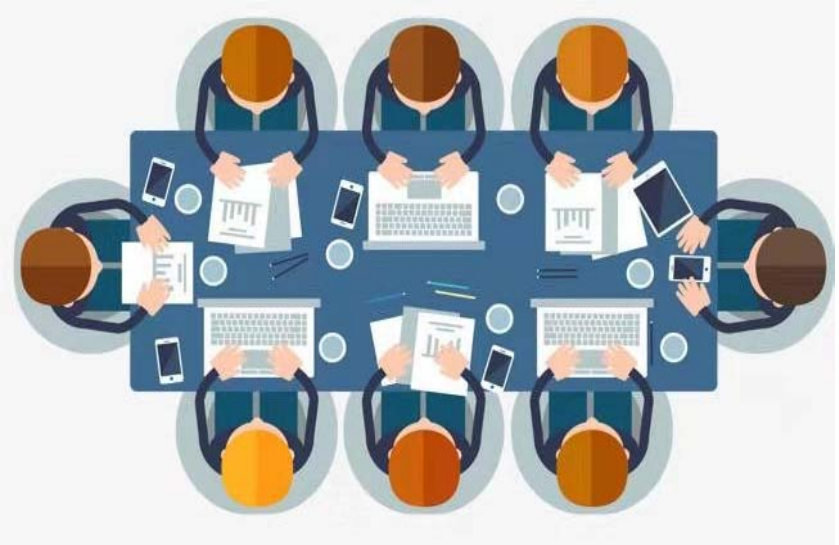
办公室设置值日人员，保持干净整洁的环境卫生。每日对门把手、键盘、鼠标、桌面等物品进行消毒。

建议每日至少通风2次，每次20-30分钟，通风时注意室内办公人员的保暖。

办公室内工作人员自觉养成良好的个人卫生习惯。多饮水，不随地吐痰，勤洗手，进食前，如厕后均应遵守七步洗手法。

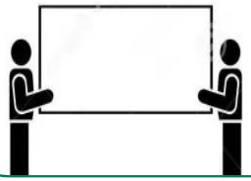
五 工作区域防护知识

03 参加会议



疫情发生期间，原则上不组织大规模的人员会议。如需参加会议，**需全程佩戴口罩。**

在进入会议室之前，确保所有参会人员体温正常，且没有新型冠状病毒感染的肺炎的可疑症状，并进行**洗手消毒。**



所有人员分散坐开，保持人员间隔**1 米**以上。尽量控制开会时间，如会议进行时间过长可开窗通风1-2次。

会议结束后对会议室内的桌面、座椅、茶具等物品进行**消毒。**

五 工作区域防护知识

04 食堂就餐

进入食堂应佩戴建议的口罩，**直到坐下吃饭才脱下口罩**，并注意将口罩放置在随身携带的卫生袋里。

到食堂的洗手区域进行**洗手。**

采用**分餐制**，**避免面对面就餐与扎堆聚餐**，在就餐时不要交谈。

食堂内每日指定人员对地面，桌椅，餐具，操作间进行**消毒。**

五 工作区域防护知识

05 上下班路上

上下班路上均应佩戴建议的口罩，**尽量避免乘坐公共交通工具**，最好选择乘坐私家车，班车，近距离者选择步行或骑行。

如选择乘坐公共交通工具，则尽量**避免人员聚集区域**，与同乘人员保持1米以上的距离，尽量**避免触摸车上的设施与物品**，在车上保持通风。

随身携带**速干消毒剂**或75%酒精浸泡的湿巾，在到达工作区前或回家后**擦拭双手和触碰的物品**（尤其注意手机屏幕与电梯间按钮）。

五 工作区域防护知识

06 传阅文件

传递纸质文件**前后均需洗手**。

传阅文件时**佩戴口罩**。

必要时，对所传文件表面**用75%酒精进行喷洒或擦拭消毒**。

五 工作区域防护知识

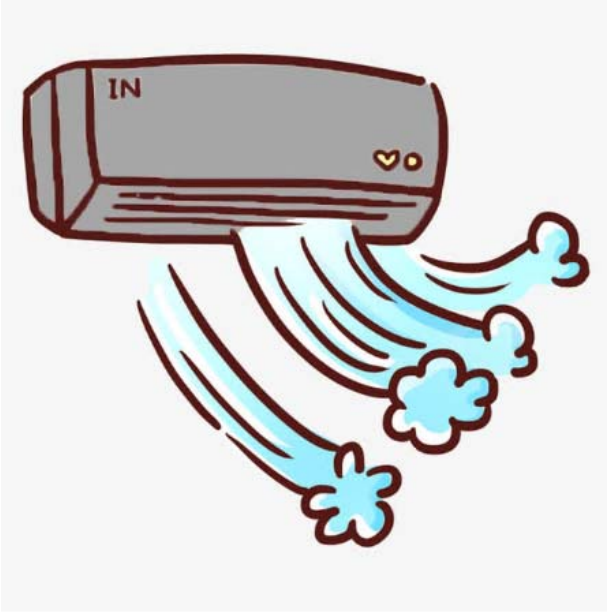
07 公务来访

非特殊情况，疫情持续期间，**减少外来人员来访**。如来访，接待外来人员**双方佩戴口罩**。

来访人员进入营区前**先进行体温检测**，并填写来访人员**健康情况登记表**，**声明是否有高危人群接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状**。无上述情况，且体温在37.3°以下，方可入营区公干。

五 工作区域防护知识

08 空调



- 对于中央空调，首先应了解空调的类型，综合评估发生交叉感染的可能性，同时考虑是否有可替代的取暖方案等，再决定是否需要开启中央空调。
- 如果需要开启中央空调，请参考国家相应的规范，正确使用中央空调，并对空调系统或部件按照要求进行清洗、消毒。

- 如果建筑物内发现疑似或确诊患者，应该立即停用中央空调。尽快对环境和空调系统进行严格消毒，综合评估合格以后，才考虑是否能够再次启用。

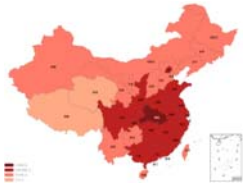
- 具备自然通风条件的房间尽量多开门窗通风换气。
- 非中央空调，可以使用，**定期清洗消毒**，加强开窗通风换气。

五 工作区域防护知识

09 归队途中如何预防

鼓励采用**私人交通工具**归队。

乘坐公共交通工具时，应当全程正确**佩戴口罩**。



归队线路应尽可能**避开湖北等高风险区域**。

途中尽量**避免用手触摸、使用车上物品**。

五 工作区域防护知识

10 归队后如何预防

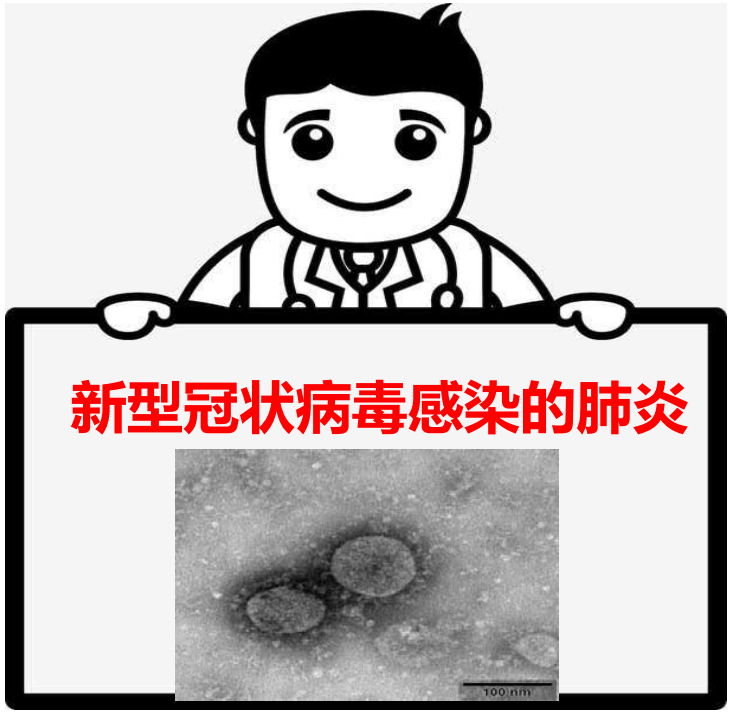
- 战士、学员归队时，应当在营区（校区）大门检查点接受**体温检查**，填写**健康情况登记表**。
- 如体温超过37.3°或有可疑症状，请勿进入营区，必要时立即联系直接领导，进行送诊等处理。

- 归队后，按要求居家或集中**隔离观察15日**。
- 隔离观察期间，**每日报告个人健康情况**，如出现异常，请立即报告，尽快就诊。

六、 早期发现可疑症状

六 早期发现可疑症状

01 出现哪些症状应该警惕？



以**发热、乏力、干咳**为主要表现。少数患者伴有**鼻塞、流涕、咽痛、腹泻**等症状。

部分患者起病**症状轻微，中低热，甚至无明显发热**，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。

六 早期发现可疑症状

02 自己出现可疑症状该如何做?

应立即向所属单位负责领导报告，按规定程序到指定医疗机构就医。

- 就诊前和前往医院的路上，应该佩戴医用外科口罩或N95口罩。
- 避免乘坐公共交通工具前往医院，联系医用救护车送医。
- 时刻佩戴口罩和随时保持手卫生。在路上和医院时，尽可能远离其他人（至少1米）。
- 若路途中污染了交通工具，建议使用消毒剂对污染的表面进行消毒。
- 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。

六 早期发现可疑症状

03 战友、家人出现可疑症状该如何做?

自己戴好**口罩**，与其保持一定的距离。

建议对方先戴好口罩，尽快到就近的定点救治医院发热门诊**接受诊疗**。

立即向所属单位负责领导**报告**。

六 早期发现可疑症状

04 身边有湖北接触史的战友、家人该如何做?

戴好**口罩**，与其保持一定的距离。

按要求对方居家或集中隔离**医学观察**15天。

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**，并立即向所属单位负责领导**报告**。

六 早期发现可疑症状

05 自己是密切接触者该怎么办?

按照要求进行居家或集中隔离**医学观察15天**。做好自我身体状况观察，定期接受医学观察人员的随访，按要求填写相关报告登记表。

医学观察期间，如出现发热、咳嗽等异常症状，应**立即上报**所属单位卫生部门，并按规定送定点医疗机构**诊治**。

七 小结

- 防新冠，莫恐慌，　科学理念要知晓，
- 自我管理很重要，　无要事，少聚集，
- 要交谈，距离远，　戴口罩，掩口鼻，
- 勤洗手，七步骤，　多饮水，平膳食，
- 适运动，不熬夜，　发热症状及早看，
- 自行隔离不传染，　军民同心战疫魔。

八 参考文献

1. 中国疾病预防控制中心.做好居家消毒预防新型冠状病毒. [2020-01-22]
2. 中国疾病预防控制中心.公共交通工具消毒操作技术指南. [2020-01-29]
3. 应急总医院. 新型冠状病毒感染的肺炎防控知识手册. [2020-01-27]
4. 国家卫生健康委员会疾病控制局.新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南. [2020-01-30]
5. 中华人民共和国国家卫生健康委员会.新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第五版). [2020-02-03].
6. 中国疾病预防控制中心. 预防新型冠状病毒感染口罩选择与使用技术指引. [2020-02-05]

九 编者信息

主编单位：陆军军医大学

主　　编：李亚斐　张　耀

副 主 编：马翔宇　蔡同建

编　　者：（以姓氏笔画为序）

邬　娜　许　斌　向　颖　胡　琴

姚春燕　贾潇岳　夏婷婷