

# 邯郸市教育局新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作 领导小组办公室文件

邯教防办〔2020〕4号

---

## 关于印发《新型冠状病毒感染的肺炎个人防护指南》的通知

各县（市、区）教体局、大中专院校、市直学校、机关处室及直属事业单位：

现将《新型冠状病毒感染的肺炎个人防护指南》印发给你们，请做好贯彻落实。

邯郸市教育局新型冠状病毒感染的肺炎  
疫情防控工作领导小组办公室

2020年1月28日

# 新型冠状病毒感染的肺炎 个人防护指南

## 一、勤洗手

规范洗手是阻断疾病传播最有效、最简便易行的方法之一，勤洗手、洗对手能将病菌防御在体外，有效减低达 40% 的细菌感染。

如何正确洗手？洗手时要用流动的水，使用肥皂或洗手液，揉搓时间不少于 15 秒。

不留死角的七步洗手法：内-外-夹-弓-大-立-腕

1. 流水湿润双手，涂抹洗手液，掌心相对、手指并拢、相互揉搓。

2. 手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。

3. 掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。

4. 弯曲手指关节在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

5. 一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。

6. 把指尖并拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行

7. 洗手腕，双手交换进行。

如遇以下情况，都建议大家洗洗手：外出回家；咳嗽、打喷嚏、擤鼻涕之后；触摸口、鼻、眼之前；吃饭前；做饭时，处理食材之前和之后；上厕所后；接触过动物之后。

## 二、戴口罩

用错口罩或佩戴错误，都无法达到自我防护、降低呼吸道感染风险的作用，因此，选择口罩和正确佩戴都十分重要！生活中常见的口罩有 3 种：普通棉布口罩、医用外科口罩、N95 防霾口罩。佩戴医用外科口罩、防霾口罩其实都可以。

如何正确佩戴医用外科口罩？

1. 分清正反面，深色为正面（朝外），浅色为反面（朝内），内有鼻夹金属条的为上方。
2. 双手按压金属条，使金属条形状和鼻梁贴合。
3. 向下拉伸口罩，使口罩不留褶皱，更好覆盖鼻子、嘴巴。
4. 检查密合性，尽可能减少面部与口罩之间的空隙。
5. 医用外科口罩为一次性使用产品，避免重复佩戴，建议每隔 2~4 小时更换一次。

