

**四川省司法厅公共法律服务
在新型冠状病毒感染的肺炎防控期间
工作指导手册**



二〇二〇年二月

目 录

前 言.....	2
一、疫情防控期间工作要求.....	3
二、适当调整法律服务方式.....	4
三、加强涉疫情法律咨询工作.....	6
四、做好服务场所的疫情防控工作.....	8
五、做好节后返岗复工准备工作.....	11
六、返岗复工的相关要求.....	12
七、 工作区域防护知识.....	13
八、个人防护知识.....	27
九、新型冠状病毒感染的肺炎知识.....	34
十、新型冠状病毒心理防护.....	39
十一、简单易学的心身安稳法.....	41

前 言

阻击新型冠状病毒肺炎是一场没有硝烟的战场，目前防疫形势相当严峻，为贯彻落实党中央、国务院和省委省政府关于疫情防控工作部署，按照厅党委的具体要求，结合公共法律服务具有广泛性、公众性、现场性、基层性等特征，针对我省公共法律服务单位（包括公共法律服务网络平台、热线平台、实体平台，各公证处，各司法鉴定机构，各法律援助机构，各仲裁委员会等机构）的实际情况，做好疫情防控期间的公共法律服务工作，厅公共法律服务管理处编制了在新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控期间工作指导手册，供大家参考。

一、疫情防控期间工作要求

1. 提高政治站位。充分认识疫情防控工作的重要性和紧迫性,高度重视疫情防控工作,把落实党中央和省委省政府、省司法厅的部署要求作为一项重大政治任务,教育组织本单位工作人员统一思想、迅速行动,坚定不移、严谨有序地做好各项防控工作。

2. 发挥党建作用。充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和共产党员先锋模范作用,全面动员本单位党组织和党员,不畏艰险、无私奉献,站在疫情防控第一线。严防死守、不留死角,全面落实各项防控措施。稳定情绪、增强信心,团结带领群众打赢疫情防控阻击战。

3. 建立来访人员管控机制。公共法律服务单位是人员聚集场所,对来访人员要求其全程佩戴口罩,并进行体温检测,如有发热征状,应当及时登记、劝返。来访人员过多时,要进行疏导,避免人群过度聚集和长时间聚集。



二、适当调整法律服务方式

1. 倡导远程服务。积极宣传、引导人民群众、农民工群体利用电话、网络形式获得法律服务,充分运用12348四川法网法律援助、司法鉴定、公证网上受理和预约系统,充分运用12348热线电话和仲裁热线电话的咨询功能,充分开展互联网仲裁、互联网公证服务,各公共法律服务窗口单位要公开服务电话,并安排专人负责接听,能电话、网络办理的,就不用面对面办理。

2. 优化工作流程。尽量不组织集中会议、集中培训等集体性活动,尽量不安排出差,特别是省外出差,尽量采取邮寄方式送达法律文书。法律援助机构应当加强与当事人和办案机关的沟通,安排好受疫情影响的案件代理事宜和值班律师工作期间的个人防护工作;司法鉴定机构应当与委托人和当事人充分沟通,做好因疫情影响导致的鉴定延期工作,尽量避免召开听证会,确有必要的可以采取视频会议的形式。鉴定人面对面查体时应当检测当事人体温,并作好全面防护措施。从事法医病理、法医毒物、法医物证、动物种属鉴定业务的司法鉴定机构,要制定严密的防护方案,妥善处理鉴定样本;公证机构应当进一步简化办证流程,减少群众来访次数;仲裁委员会对简易案件要推广使用网上仲裁,探索网上开庭模式。

3. 全面推进公共法律服务的“线上办、网上办、掌上办、自助办”。公证、司法鉴定、仲裁、法律援助等机构要向社会公开办事预约、咨询电话、法律服务热线电话和在线服务网址、微信公众号、二维码等信息，引导群众通过电话、网络、远程视频等方式预约、申办各项法律服务，采用邮寄方式送达办理结果材料，最大限度减少现场服务。要全力劝导非紧急事项申办人于本地疫情结束后再行申办事宜，疫情期间原则上不接待3人以上共同来访。要保持公共法律服务热线、公共法律服务网站、各类App、微信等移动应用服务和公共法律服务自助机的畅通，让广大群众享受足不出户或“就近跑一次”公共法律服务。

让广大群众享受足不出户或“就近跑一次”公共法律服务!



三、加强涉疫情法律咨询工作

1. 组织专业法律服务力量。省厅组建公共法律服务顾问团，通过实体、热线、网络平台提供涉疫情法律事务的咨询工作。各地可根据群众需求和农民工群体需求，组织专业人士开展涉疫情旅游合同、餐饮服务合同、劳动合同、房屋租赁合同的解除、赔偿、定金等问题的集中解答。对于受疫情影响出现的交通票费退还、景区关停退票、快递延迟赔付、商场违规涨价、酒店退订、医疗纠纷等问题，要依法依规正确解答，劝导调解和解，为全省疫情防控工作营造良好的社会环境和秩序。要做好相关防控措施解释说明，对由于疫情防控原因无法在规定时间内办结的法律服务事项，及时告知当事人并做好解释说明。

2. 充分发挥法律疏导功能。负责法律咨询的公共法律服务网络平台、热线平台、实体平台工作人员，要重点关注《中华人民共和国传染病防治法》《中华人民共和国突发事件应对法》《突发公共卫生事件应急条例》，以及两高颁布的《关于办理妨害预防、控制突发传染病疫情等灾害的刑事案件具体应用法律若干问题的解释》（法释[2003]8号）等相关法律法规，针对涉疫情的旅游、餐饮、租赁、劳务、票务等问题进行梳理和归纳，科学准

确地解释有关疫情防控方面的法律法规,耐心细致地解答人民群众及农民工群体急需的法律问题,及时有效地进行疫情防控方面的法律疏导。各地司法局要根据热线平台和实体平台服务需求适当增加服务人员,并作好针对疫情防控咨询的培训工作。

3. 充分发挥专家团队功能。各公共法律服务窗口单位要开辟疫情防控法律服务绿色通道,对涉及疫情防控工作的法律服务需求优先受理、优先办理。对涉及疫情的法律援助、司法鉴定、公证、仲裁等法律服务案件,要全面掌握情况,落实防控要求,把握政策标准,认真审慎办理。对当地党委、政府及相关部门提出的法律服务要求,要及时回应,及时组织专家团队提供优质高效的服务,不得推诿塞责,不得敷衍应付。

4. 充分发挥数据研判功能。各单位要及时统计、报告涉疫情的法律服务咨询和法律服务案件办理的类别、数量等情况,各地司法局要及时了解掌握,及时分析研判,及时给予指导,对有价值的数据分析,要及时报告当地党委政府,充分发挥公共法律服务数据反映社情民意的作用。

天天巡逻出巡

120 疫情期间，民警每日坚持巡逻，及时发现异常情况，第一时间上报，第一时间处置，确保辖区安全稳定。

天天宣传防疫知识

120 民警利用巡逻间隙，向群众宣传防疫知识，提高群众自我防护意识。

天天劝阻聚集

120 民警在巡逻过程中，发现群众聚集，及时上前劝阻，防止疫情扩散。

天天检查场所

120 民警定期对辖区公共场所进行安全检查，确保场所符合防疫要求。

天天服务群众

120 民警在巡逻过程中，主动为群众提供便民服务，解决群众困难。

天天配合防疫工作

120 民警积极配合防疫部门工作，协助开展各项防疫任务。

疫情 辟谣

四、做好服务场所的疫情防控工作

1. 加强人员防控。公共法律服务实体平台及公证、司法鉴定、仲裁、法律援助等机构要为服务人员配备口罩、医用手套、消毒液等必要的卫生防护用品，每日对办公场所进行灭菌消毒，做到办公环境卫生、干净、整洁。要设置体温检测设施，安排专人第一时间对服务对象实施体温检测、信息登记，要求服务对象全程佩戴口罩，有条件的窗口和机构可以为来访群众提供口罩；对拒绝接受体温检测和未佩戴口罩的，不得接受其进入。来访办事人员有发热、咳嗽等症状，应当中止提供法律服务，按有关规定及时登记、报告和处置。广大法律服务人员要严格遵守、执行疫情防控相关要求，增强自身防护意识，在切实做好自身防控工作，严格落实佩戴口罩等防控措施的前提下，密切关注自身身体变化，切实保障安全，不得带病和在医学观察期上班。

2. 加强内部防控。公共法律服务中心、公证处、司法鉴定机构、仲裁机构、法律援助中心等机构的服务大厅、检查室、接待室的工作人员要增强防护意识，严格落实佩戴口罩等防护措施。要按照疫情防控要求做好服务大厅、检查室、接待室的通风、消毒工作。要建立疫情防控岗位责任制度，指定专人负责，明确岗位职责。要加

强对所属人员,特别是一线服务人员的健康管理,全面排查掌握单位人员放假期间的出行情况,严格按照疫情防控的相关要求落实隔离、报告等措施,持续密切观察工作人员的状态,强化情绪管控和心理疏导。要做好口罩、体温检测仪、消毒液、洗手液、防护服等防护物资的配发储备工作,建立科学规范的发放领用制度。



五、做好节后返岗复工准备工作

1. 做好全面排查登记。节后返岗上班前，各地各单位要重点摸排现居湖北等地区、14 天内有过病例接触史、14 天内有过湖北或其他有本地病例持续传播地区的旅居史、14 天内与湖北等地区人员有接触史等四类重点人群。要求每名工作人员务必要如实填报健康情况申报，并告知不诚信报告的法律后果。如有涉及有疫区行程和疫区人员接触相关信息，务必及时向属地社区（村组）报告。各机构要及时将返岗复工人员疫情防控信息采集表报主管司法局备案。

2. 做好人员分类管理。一是现居湖北等地区人员，建议暂不返岗复工。二是 14 天内有过病例接触史的返川人员，建议自行向所在辖区疾控机构报告，进行集中隔离；如已返川，应及时报告，并联系疾控机构进行集中隔离。隔离期满无异常后方可返岗。三是 14 天内有过湖北或其他有本地病例持续传播地区的旅居史及 14 天内与湖北等地区人员有接触史人员，需要及时向居住地所在社区和工作单位报告，自返川或最后一次接触相关人员后，居家医学观察 14 天，无异常方可返岗复工。四是其余人员可正常返岗复工。

六、返岗复工的相关要求

1. 落实监管和服务责任。公证、司法鉴定、仲裁、法律援助等机构要确定专人专班负责，坚决按照党中央、国务院和省厅决策部署，积极组织动员和贯彻落实疫情防控工作措施。要层层传达，人人知晓防疫知识和各项工作安排，公开透明相关信息，不给谣言和不实信息以传播渠道。

2. 落实职工权益保障。公证、司法鉴定、仲裁、法律援助等机构应当依据国家和省、市相关规定妥善处理好疫情防控期间的劳动关系，切实保障员工在居家观察期间的工资收入，或协商调整相应的假期。

3. 强化值班值守。疫情防控期间，公证、司法鉴定、仲裁、法律援助等机构要按照应急值班要求安排 24 小时值班带班，根据上级要求加强信息收集和报送，与疫情防控有关的信息要第一时间报送。



七、工作区域防护知识



1、上班途中如何做

正确佩戴一次性医用口罩。尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上上班。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。

工作区域防护知识——上班途中如何做？

正确佩戴一次性医用口罩

建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上上班

必须乘坐公共交通工具时，全程佩戴口罩

途中尽量避免用手触摸车上物品



为了达到最佳的防护效率，请一定要按如下示意图佩戴



1 覆盖口鼻，将口罩两侧耳带挂在耳朵上

2 将鼻梁条按鼻形固定，以防止脏空气进入

3 请将口罩拉至下颌处，立即呈现立体呼吸空间



2、入楼工作如何做

进入办公楼前自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手。若体温超过 37.2℃，请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。

工作区域防护知识——入楼工作如何做？

入楼前接受体温检测：

体温正常入楼工作，洗手。

体温超过37.2℃，回家观察休息，必要时就诊



3、入室办公如何做

保持办公区环境清洁，建议每日通风3次，每次20-30分钟，通风时注意保暖。人与人之间保持1米以上距离，多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后按照六步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。



掌心对掌心搓擦



手指交错掌心对手背搓擦



手指交错对掌心搓擦



两手互握互搓指背



拇指在掌中转动搓擦



指尖在掌心中搓擦

4、参加会议如何做

建议佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔 1 米以上。减少集中开会，控制会议时间，会议时间过长时，开窗通风 1 次。会议结束后场地、家具须进行消毒。茶具用品建议开水浸泡消毒。

工作区域防护知识——参加会议如何做？



佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒

开会人员间隔1米以上

减少集中开会，控制会议时间

会议时间过长时，开窗通风1次

会议结束后场地、家具须进行消毒

茶具用品建议开水浸泡消毒

5、食堂进餐如何做

采用分餐进食，避免人员密集。餐厅每日消毒 1 次，餐桌椅使用后进行消毒。餐具用品须高温消毒。操作间保持清洁干燥，严禁生食和熟食品混用，避免肉类生食。建议营养配餐，清淡适口。

工作区域防护知识——食堂进餐如何做？



分餐进食，避免人员密集

餐厅每日消毒1次，餐桌椅使用后进行消毒

餐具用品须高温消毒

食堂采购人员佩戴口罩和一次性橡胶手套

操作间清洁干燥

严禁生熟混用，避免肉类生食

建议营养配餐，清淡适口

6、下班路上如何做

洗手后佩戴一次性医用口罩外出，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。

工作区域防护知识—下班路上如何做？



洗手后佩戴一次性医用口罩

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



7、工间运动如何做

建议适当、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。

工作区域防护知识——公务采购、工间运动如何做？

佩戴口罩出行，避开密集人群

建议适当、适度活动，保证身体状况良好

与人接触保持1米以上距离

避免过度、过量运动，造成身体免疫能力下降

避免在公共场所长时间停留



8、公共区域如何做

每日须对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行消毒，尽量使用喷雾消毒。每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。

工作区域防护知识—公共区域如何做？

每日须对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行消毒

尽量使用喷雾消毒

每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用

传递纸质文件前后均需洗手

传阅文件时佩戴口罩

座机电话每日75%酒精擦拭两次，使用频繁增至四次



9、公务出行如何做

专车内部及门把手建议每日用 75%酒精擦拭 1 次。乘坐班车须佩戴口罩，建议班车在使用后用 75%酒精对车内及门把手擦拭消毒。

工作区域防护知识—**公务出行如何做？**

公务专车内部及门把手建议每日用75%酒精擦拭1次

乘坐班车须佩戴口罩

建议班车在使用后用75%酒精对车内及门把手擦拭消毒



10、后勤人员如何做

服务人员、安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩，并与人保持安全距离。食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和一次性橡胶手套，避免直接手触肉禽类生鲜材料，摘手套后及时洗手消毒。保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套，工作结束后洗手消毒。安保人员须佩戴口罩工作，并认真询问和登记外来人员状况，发现异常情况及时报告。

工作区域防护知识——后勤人员如何做？

服务人员、安保人员、清洁人员佩戴口罩，并与人保持安全距离

保洁人员佩戴一次性橡胶手套

安保人员认真询问、登记外来人员状况并及时报告

空调新风系统要消毒



11、公务来访如何做

须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测，并介绍有无湖北接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况，且体温在 37.2° 正常条件下，方可入楼公干。

工作区域防护知识——公务来访如何做？

须佩戴口罩

进入办公楼前体温检测

介绍有无湖北接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状

无上述情况，且体温在 37.2° 以下，方可入楼公干



12、传阅文件如何做

传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩。

工作区域防护知识——传阅文件如何做？

传递纸质文件前后均需洗手，
传递文件时佩戴口罩。



13、电话消毒如何做

建议座机电话每日 75%酒精擦拭两次，如果使用频繁可增加至四次。

工作区域防护知识——电话消毒如何做？

建议座机电话每日75%酒精擦拭两次，
如果使用频繁可增加至四次。



14、空调消毒如何做

(1) 中央空调系统风机盘管正常使用时，定期对送风口、回风口进行消毒。

(2) 中央空调新风系统正常使用时，若出现疫情，不要停止风机运行，应在人员撤离后，对排风支管封闭，运行一段时间后关断新风排风系统，同时进行消毒。

(3) 带回风的全空气系统，应把回风完全封闭，保证系统全新风运行。

15、废弃口罩处理如何做

防疫期间，摘口罩前后做好手卫生，废弃口罩放入垃圾桶内，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。

工作区域防护知识—废弃口罩处理如何做？

摘口罩前后做好手卫生，废弃口罩放入垃圾桶内

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



八、个人防护知识

(一) 洗手篇

1、如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染？

(1) 勤洗手。使用肥皂或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) 保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

(3) 增强体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律，避免产生过度疲劳。

(4) 保持环境清洁和通风。每天开窗通风数次不少于3次,每次20-30分钟。户外空气质量较差时,通风换气频次和时间应适当减少。

(5) 尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者。

(6) 如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等,应居家隔离休息,持续发热不退或症状加重时及早就医。

2、洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用?

正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。国家疾病预防控制中心、WHO及美国CDC等权威机构均推荐用肥皂和清水(流水)充分洗手。

3、正确洗手需掌握六步洗手法:

第一步,双手手心相互搓洗(双手合十搓五下)

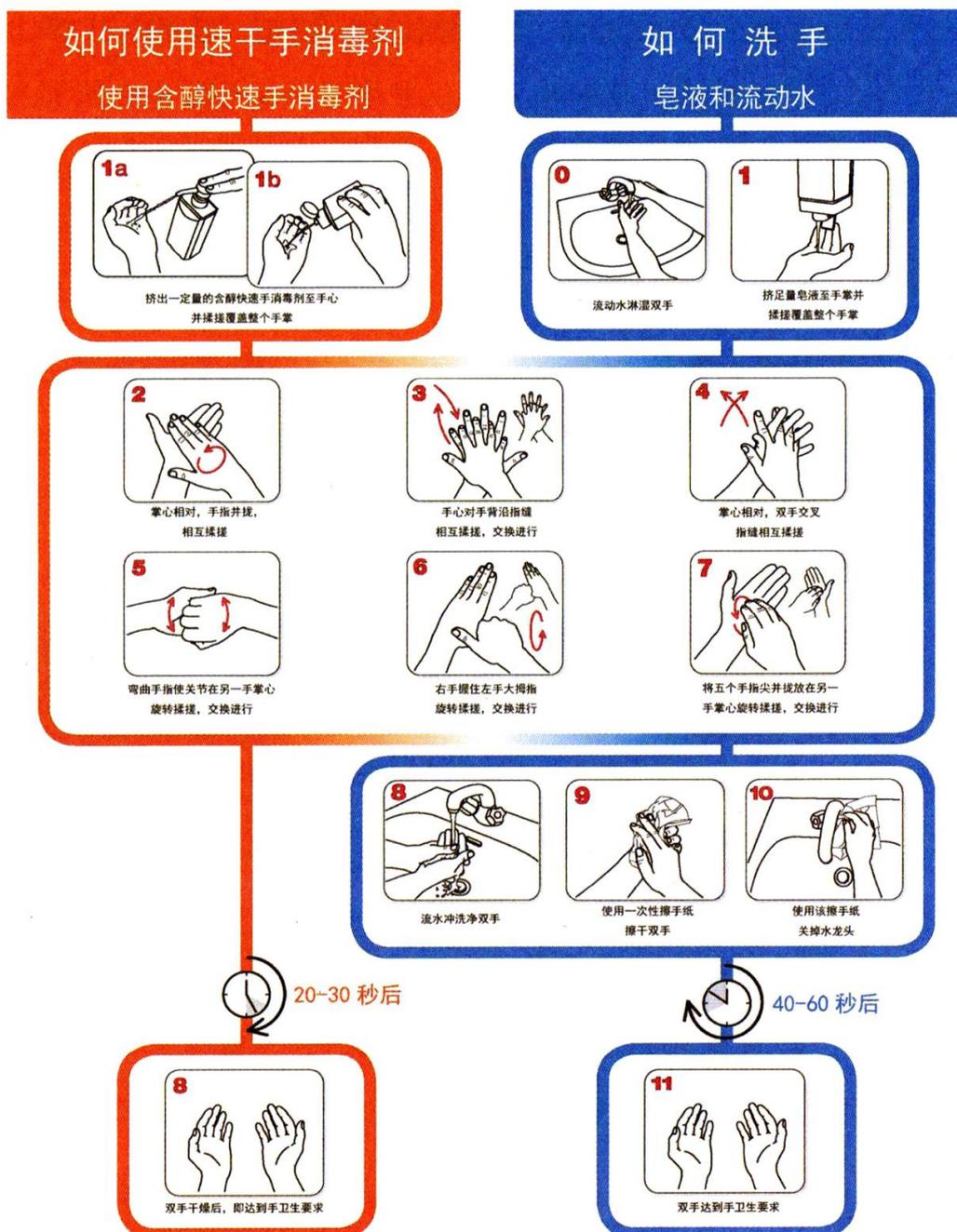
第二步,双手交叉搓洗手指缝(手心对手背,双手交叉相叠,左右手交换各搓洗五下)

第三步,手心对手心搓洗手指缝(手心相对十指交错,搓洗五下)

第四步,指尖搓洗手心,左右手相同(指尖放于手心相互搓洗搓五下)

第五步：一只手握住另一只手的拇指搓洗，左右手相同搓五下

第六步：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。



4、哪些时刻需要洗手？

(1) 传递文件前后；(2) 在咳嗽或打喷嚏后；
(3) 在制备食品之前、期间和之后；(4) 吃饭前；
(5) 上厕所后；(6) 手脏时；(7) 在接触他人后；
(8) 接触过动物之后；(9) 外出回来后。

5、旅途在外没有清水，不方便洗手，怎么办？

可以使用含酒精消毒产品清洁双手。人冠状病毒不耐酸不耐碱，并且对有机溶剂和消毒剂敏感。
75% 酒精可灭活病毒，所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代方案。

(二) 口罩篇

1、口罩该怎么选？

选择一：一次性医用口罩，连续佩戴 4 小时更换，污染或潮湿后立即更换；

选择二：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。



一次性医用口罩



N95医用防护口罩

2、正确使用口罩

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，也是前面提到过的金属条问题，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。



1. 将口罩盖住口鼻，金属鼻夹朝上。佩戴前请把头带每2至4厘米拉松。



2. 拉起上断头带，置于头顶舒适位置。这根头带应在耳朵上方。



3. 拉起下端头带，置于头后颈部位置。这根头带需在耳朵下方。



4. 用双手指尖从金属鼻夹顶端开始，向内按压鼻尖，使鼻夹完全压成鼻梁形状，已获得良好的密封。每次佩戴口罩时，请先按照如下方法进行口罩的密封性检测。



密封性检测

每次佩戴口罩时，请先按照如下方法进行口罩的密封性检测

正压密闭性检测

没有呼吸阀的口罩，将双手完全盖住口罩，然后呼吸，口罩应向外轻轻膨胀，如果您感觉气体在您的面部及口罩间有泄漏，请重新调整口罩位置并调节鼻夹，已达到密合良好。如果您的口罩不能与脸部密合良好，请勿进入污染区域，并告知您的主管。

3、特殊人群如何佩戴口罩？

(1) 孕妇佩戴口罩防护口罩，应注意结合自身条件，选择舒适性比较好的产品。

(2) 老年人及有心肺疾病慢性病患者佩戴后会造造成不适感，甚至会加重原有病情，应寻求医生的专业指导。

(3) 儿童处在生长发育阶段，其脸型小，选择儿童防护口罩。

正确佩戴口罩的方法

**口罩佩戴不正确，效果大大减弱！！
正确佩戴口罩，尽可能减少缝隙！！**



1
佩戴之前请将手洗净。轻轻地捏住两边展开口罩。膨起的一侧为表面。



2
按鼻部软骨条在上的方向，一边将口罩贴合面部，一边将耳绳勾住耳朵。



3
轻轻按压鼻部软骨条，以贴合鼻部形状。



4
朝下撑开褶皱，直到完全覆盖住下巴。

重点在于

- 按压鼻部，紧密贴合。
- 脸颊、下巴不留缝隙。

九、新型冠状病毒感染的肺炎知识

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、对密切接触者注意事项

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！

9、密切接触者监控建议

(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。

10、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。

11、在临床上怎样识别观察新型冠状病毒感染的肺炎病例同时符合以下 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。

12、新型冠状病毒感染的肺炎防控措施

- 标准预防措施；
- 空气传播预防措施；
- 接触和飞沫预防措施：勤洗手，出门戴口罩；
- 房间通风换气；

•清洁、消毒：新型冠状病毒对热敏感，56℃热水浸泡 30 分钟、75%酒精、含氯消毒剂，氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。



- 保持良好的个人卫生习惯，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要洗手。



- 经常打开所有窗户，使空气流通。



- 有长期高烧不退、发热、咳嗽的症状应及早到医院就诊。



- 注意均衡营养，根据气候变化培养衣服，定期运动，减轻压力和避免劳累，以增强身体的抵抗力。

十、新型冠状病毒心理防护

1、普通大众可能会有哪些反应？

认知：注意力不集中，记忆力下降，对身体各种感觉特别关注，并将身体的各种不舒服与“疫情”联系起来。

情绪：对“疫情”无法控制的紧张、担心、焦虑、恐惧；情绪容易烦躁，容易激惹；对“疫情”信息感到愤怒。

行为：逃避、回避一些信息或者场景，反复去查看疫情的进展消息，测量体温，行为冲动，减少社交等。

躯体：食欲差，恶心，腹部不适，腹泻，尿频，出汗，肌肉紧张及发抖，双腿乏力，头痛，胸痛，胸闷，手足无措，坐立不安；睡眠差（入睡困难、睡眠浅、早醒、多梦且多恶梦）；甚至出现血压、体温升高等情况。

2、这些身心反应正常吗？

上述反应都是个体针对意识到的重大变化或威胁而产生的心身整体性调适反应，即我们所说的应激反应。不同应激水平对人的影响是不一样的。

（1）轻度应激反应不影响人的日常生活。

(2) 中度应激反应会引发身心反应症状，可持续数小时，离开险情现场一周内症状会消失。

(3) 重度应激反应常影响工作和个人职责的完成，会持续 4-6 周。

轻中度应激反应是我们应对危机事件的正常反应。但如果反应过度，则需高度关注。

3、对疫情过度反应会有什么危害？

对疫情过度关注带来的心理压力不仅会影响我们的正常生活，还会直接影响自身免疫能力。如果我们长期处于应激下或是遇到了重大应激，我们的免疫系统就会衰竭或崩溃。一旦身体的防护系统被击垮，我们就更容易感染疾病，或者加重已有的疾病症状，甚至引发其他感染性疾病或自身免疫性疾病。

4、为什么需要重视心理防护？

良好的心态可以改善人的气血循环，而焦虑紧张、恐惧担忧的心态会让我们机体局部气血不畅，反而会使得疾病加重。无论得病与否，保持良好的心态都极其重要。

因此，我们既需要重视新型冠状病毒疫情的严峻性，在行为上严肃对待，做好自我防护，同时也要主动调适自己的心态，提升自己的免疫力，让阳光心态来为自己保驾护航。

十一、简单易学的心身安稳法

1. 光流技巧，带来平静

(1) 自我觉察身体不舒服的部位，比喻不舒服的部位大小、形状、颜色、材料、温度、声音；(2) 想象你的头顶有一束来自天宇的疗愈作用的彩色的光，温暖的或凉爽的；(3) 让这束光照在身上，并透过皮肤进入身体，觉察它带来的好感觉；(4) 让这束光环绕穿透围绕身体感到不舒适的部位，并在其周围流动，觉察这束光在这个部位流动时带来的好感觉。

2. 人际技巧，化解冲突

(1) 寻找规律：找到吵架模式；(2) 总结触发点，了解双方会激活情绪的情况，并用一种方式告知对方；(3) 相互达成一个控制愤怒的暂停方式。

3. 身心调整，积极改变

(1) 觉察自我状态；(2) 心里锚定想要的自我意象：表情，动作，姿势；(3) 改变自我状态成想要的样子。

4. 内心安宁，享受愉悦

(1) 心里想一个让你有安全感和平静的地方；(2) 用一个词命名感受；(3) 闭上眼睛再回忆景象及愉快的感受，在心里说出相应的那个词，同时感受愉快的身体反应；(4) 每次 1 分钟，连续做 5 次。

5. 蝴蝶拥抱，自我安抚

(1) 先把双臂在面前交叉，右手放在左肩或胸前上，左手放到右肩或胸前；(2) 专心想象心里让自己安全或平静地带，聚焦于正性的想法，感受，身体反应的部位；(3) 当有了安全的感觉以后，交替慢慢轻拍你的双肩 4-6 次，花 5 秒左右的时间，然后停下来，深吸一口气；(4) 强化：随着感到积极的感受不断上升，再次交替轻拍两边 4-6 次。

6. 卡通角色，甩掉烦恼

(1) 心里想象一个说话声音特别好玩的卡通人物，比如唐老鸭，太菲鸭或大力水手；(2) 闭上眼睛，想象头脑里的让自己烦恼的想法，或者是自己不喜欢听到的话语；(3) 用卡通人物的声音说出自己的烦恼；(4) 留意身体带来的好的感觉。

7. 颜料罐罐，摆脱不安

(1) 想象让人不安的景象；(2) 想象它在一罐颜料的最上面；(3) 把它胡乱搅动一气；(4) 直到足够舒服为止。

8. 腹式呼吸，缓解焦虑

(1) 慢慢吸气，随着吸气，专注于腹部慢慢鼓起来；(2) 慢慢将气体呼出去，专注于肚子慢慢瘪下去；(3) 重复做十几次，感受平静。