**安徽建筑大学城市建设学院关于预防新型冠状病毒感染肺炎的温馨提示**

亲爱的同学们：

冬春季是呼吸道传染病和病毒性肺炎高发季。近期，新型冠状病毒肺炎在武汉、广州等多个省市发生，国家卫健委发布公告，将新型冠状病毒感染的肺炎纳入乙类传染病，采取甲类传染病的预防、控制措施。学院倡议广大城建学子寒假在家期间积极配合国家疾控部门加强对新型冠状病毒感染肺炎的有效防控，现将有关事项温馨提示如下:

1. 注意防寒保暖、室内通风和个人卫生，避免到人群密集场所活动。
2. 咳嗽、喷嚏时戴口罩或用纸巾、衣物遮挡减少病菌传播。密切关注发热、咳嗽等症状，出现症状及时就近就医。
3. 家人或办公室同事、同班同寝同学在流行季患病，其他人应该注意隔离，以减少传染机会。
4. 外出乘地铁、公交等公共交通工具回家后，要及时换掉外套，洗手、洗鼻。在餐前、便后、接触垃圾、抚摸动物后，要记得洗手。洗手时，要注意用流动的水和使用肥皂（皂液）洗手，揉搓的时间不少于15秒。
5. 日常多喝水，饮食要清淡，尽量少吃辛辣刺激性食物，多吃新鲜蔬菜和水果等富含维生素C的食物。
6. 进行合理锻炼，比如散步、做操或者慢跑等，改善心肺功能，提高免疫力，增强体质。
7. 积极治疗，减少传染。如有发热和其他呼吸道感染症状，特别是发热不退，不要拖延，立即到正规的医疗机构发热门诊就诊，在家患病治疗的学生请报告辅导员。

最后，再次倡议广大城建学子坚决贯彻习近平总书记的“安全与健康，不容任何闪失”重要指示精神，落实教育部相关通知要求，在“明德、爱国、善进、匠心”的校训指引下，真正做到“明大德、守公德，不信谣、不传谣”，主动维护社会安全稳定。利用寒假在家多陪伴家人、孝顺长辈的同时，积极开展“细读一本好书、精学一项技能、参加一次家庭劳动”等有益活动，坚持少外出游玩，不到人流密集区域，不给社会添堵，不给病毒传播提供便利。

附件：新型冠状病毒肺炎知识及防控措施简介

学生处

2020年1月23日

附件：

**新型冠状病毒肺炎知识及防控措施简介**

**一、什么是冠状病毒？**

冠状病毒是自然界广泛存在的一类病毒，因该病毒形态在电镜下观察类似王冠而得名。本次发现的新型冠状病毒（世界卫生组织命名为“2019-nCoV，即2019新型冠状病毒”）与SARS冠状病毒和MERS冠状病毒有很大不同。新型冠状病毒虽然是SARS近亲，但还未表现出SARS那么可怕的特性。因此，不必为此感到恐慌。

**二、预防措施**

（一）注意防寒保暖，保持室内空气流通，每天开窗换气。

（二）避免疲劳，清淡饮食。注意个人卫生，勤洗手，避免到人群密集场所活动，必要时可佩戴口罩。

（三）注意保持家庭和工作场所环境清洁，注意经常打扫居室和工作场所。

（四）进行适量的体育锻炼，如散步、做操或慢跑等，提高自身免疫力。

（五）如有发热和其他呼吸道感染症状，特别是持续发热不退，及时到医疗机构就诊。

**如何进行开窗通风？**

1、家庭：早中晚均可通风，每次时间在20分钟左右。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。

2、公共场所：办公室、教室、图书馆等办公、学习场所每天需要通风与换气。温暖天气宜实行全日开窗的方式换气，寒冷天气在课前和课间休息期间宜利用教室和走廊的窗户开窗换气，每天不少于两次，每次不少于10分钟。发生传染病时通风次数和时间都要增加。每天不少于3次，每次不少于20分钟。

**使用空调取暖应注意什么？**

使用空调时不要让室温低于16℃，否则容易感冒。将室内湿度保持在40%-60%之间。并定期请专业清洗公司对过滤网、管道、防火阀及冷凝器等进行清洗消毒。

**怎样戴口罩？**

到一般露天公共场所、不与病人接触时，可以选择佩戴医用外科口罩，不必过度防护。如果接触疑似呼吸道感染的病人，则需佩戴N95型口罩。

戴口罩前应洗手，或者在戴口罩过程中避免手接触到口罩内侧面，减少口罩被污染的可能。一次性医用口罩佩戴时，分清楚口罩的内外、上下，浅色面为内，应该贴着嘴鼻，深色面朝外；金属条（鼻夹）一端是口罩的上方。要将折面完全展开，将嘴、鼻、下颌完全包住，然后压紧鼻夹，使口罩与面部完全贴合。

一次性口罩最长4小时就需更换，或被水汽浸湿失去防护效果时也需要更换。

**怎样正确洗手？**

①洗手的时机

咳嗽或打喷嚏后，照护病人时，制备食品之前、期间和之后，饭前，便后，手脏时，以及接触或处理动物或动物排泄物后。

②七步洗手法

洗手时，要注意用流动的水和使用肥皂（皂液）或含有酒精的洗手液洗手，洗手揉搓的时间不少于15秒。为了方便记忆，揉搓步骤简单归纳为七字口诀：“内-外-夹-弓-大-立-腕”。

**如何避免感染和不传染？**

①避免在未加防护的情况下与任何有感冒或类似流感症状的人密切接触（包括在公共场所吐痰，触摸眼睛、鼻子或嘴巴）。

②避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触。注意食品安全。将肉和蛋类彻底煮熟。处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。处理生食和熟食之间要洗手。

③到生鲜市场采购时，接触动物和动物产品后，用肥皂和清水洗手，避免触摸眼、鼻、口。避免与生病的动物和变质的肉接触。避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。

④咳嗽和打喷嚏时，用纸巾或袖口或屈肘遮住口鼻。将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内。