附件12

个人防护新型冠状病毒感染的肺炎

预防控制指引

一、做好手卫生

（一）正确洗手是预防呼吸道感染的最有效措施之一。推荐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。

（二）勤洗手。在咳嗽或打喷嚏后、在制备食品之前、期间和之后、吃饭前、上厕所后、手脏时、在接触他人后、接触过动物之后、外出回来后等时候，注意做好手卫生。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。

（三）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。

（四）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。

（五）旅途在外没有清水，不方便洗手时，可以使用含酒精的免洗洗手液清洁双手。

二、正确佩戴口罩

（一）选择一次性医用口罩或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；

（二）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.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。

（三）孕妇佩戴防护口罩，应注意结合自身条件，选择舒适性比较好的产品；老年人及有心肺疾病慢性病患者佩戴后会造成不适感，甚至会加重原有病情，应寻求医生的专业指导；儿童处在生长发育阶段，其脸型小，选择儿童防护口罩。

三、加强废弃口罩处理

（一）设专桶收集废弃口罩。各街道、物管在各居民小区原有垃圾分类投放点以及机关企事业单位、公共场所和商圈等人员密集场所增设独立的专用垃圾收集容器。

（二）加强投放监管和消毒。各街道、物管指导市民将废弃口罩投放到废弃口罩专用桶内，建议投放前使用医用酒精或含氯消毒水喷洒消毒，或单独用保鲜袋、塑料袋袋装密封后投放；对废弃口罩专用桶应使用含氯消毒剂进行喷洒消毒。

（三）加强废弃口罩清运管理。各街道环卫人员、物管清洁人员将内衬的垃圾袋整体密封从废弃口罩专用桶中取出，密封打包放入其他垃圾桶中，并对垃圾桶内外及周边场地使用含氯消毒剂或酒精进行喷洒消毒后每天用水清洗一次；经消毒后密封打包的废弃口罩作为生活垃圾中的其他垃圾密闭运输至垃圾焚烧场焚烧处理。

（四）加强收集作业防护。落实好一线环卫工人、清洁工人健康防护工作。严格要求各环卫保洁单位、物管清洁公司加强对环卫工人的卫生防疫知识教育，为环卫工人、物管清洁工人配备医用口罩和手套等防护用具，并监督指导环卫工人、物管清洁工人务必佩戴口罩和手套作业。