附件3：

惠州市关于预防新型冠状病毒感染的肺炎

个人防护指引

一、总体原则

1.对于新型冠状病毒感染的肺炎需要做好接触感染和呼吸道感染途径的隔离防护措施。针对性的开展个人防护，科学、规范的使用个人防护装备，避免出现无效防护或过度防护。

2.个人防护装备各项性能应符合相应国家标准、行业标准等的规定，且在有效期内使用。使用前注意检查包装完好性。

3.个人防护装备是指用于保护人员避免接触感染性因子的各种屏障用品。包括：口罩、手套、护目镜、防护面罩、防水围裙、隔离衣、防护服等。

二、具体措施

（一）呼吸防护

应佩戴医用外科口罩/医用防护口罩。

口罩应符合《医用外科口罩》(YYO469-2011)、《医用防护口罩技术要求》(GB19083-2010)等国家标准和行业标准要求，使用前应检查包装完好性和有效期限。使用前进行气密性检查，注意定期更换，污染时及时更换。

在日常生活中，避免近距离(1米以内)接触，使用医用外科口罩即可；当近距离(1米以内)接触患者或疑似患者时，佩戴医用防护口罩(N95及以上)。

佩戴方式如下：

1)用手托住口罩，使鼻夹位于指尖，让头带自然垂下。

2)使鼻夹朝上，用口罩托住下巴。将上头带拉过头顶，放在脑后较高的位置，将下头带拉过头顶，放在颈后耳朵以下的位置。

3)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(用单手捏鼻夹会导致密合不当，降低口罩防护效果，请使用双手)。

4)佩戴气密性检查。

双手捂住口罩快速呼气(正压检查方法)或吸气(负压检查方法)应感觉口罩略微有鼓起或塌陷，若感觉有气体从鼻梁处泄漏应重新调整鼻夹，若感觉气体从口罩两侧泄漏进一步调整头带位置。

（二）头面部防护

近距离(1m以内)接触疑似病例或临床诊断病例的人员，还应佩戴护目镜或防护面屏。

（三）手部防护

预计接触疑似病例或临床诊断病例血液、体液、呕吐物、排泄物及其污染物品的人员，应佩戴一次性使用医用橡胶检查手套，必要时佩戴两层。佩戴前应检查有无破损，每次使用后应清洁和消毒。一次性使用医用橡胶检查手套应一次性使用。

（四）手卫生

戴手套不能代替手卫生。手卫生是预防疾病传播的重要手段。当手部有可见脏污，使用肥皂和流动水洗手。

当手部脏污不可见时，可使用肥皂和流动水洗手，或使用速干手消毒剂。

正确洗手程序：

1．在流动水下淋湿双手。

2．取适量洗手液(肥皂)均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。

3．认真搓双手至少15秒，具体操作如下:

a，掌心相对，手指并拢，相互揉搓。

b.手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行。

c，掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓。

d.弯曲手指使指关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。

e，右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行。

f.将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。

4．在流动水下彻底冲净双手、擦干，取适量护手液护肤。

5．擦干双手。

（五）健康监测

工作人员要实行健康监测，若出现发热、乏力、干咳及胸闷等疑似新型冠状病毒感染的症状，不要带病上班，应主动戴上口罩到就近定点救治医院发热门诊就诊。