

校医院关于预防新型冠状病毒感染肺炎的 提示

冬春季是呼吸道传染病高发季，也是病毒性肺炎高发时期。据官方数据，截至2020年1月22日19:30，国家卫健委收到国内13个省（区、市）累计报告新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例473例，其中湖北（武汉）确诊375例，报告死亡病例累计9例，广东26例，北京10例，浙江10例，上海9例，福建、安徽、澳门、辽宁、贵州、海南、山西、广西、宁夏等地今天新增首例确诊病例。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。新型冠状病毒肺炎不容忽视，校医院提示，请注意以下几点：

1. 建议生尽量不去武汉、湖北等地，返京归来该如何做？

（1）近期有武汉等地旅行史或居住史的师生应密切关注自己的健康状况，一般健康监测2周时间，健康监测期间注意休息，避免参加各种聚会。

（2）避免过度疲劳。注意保暖，随天气、室内外温度变化随时增减衣物，避免受凉。

（3）勤洗手，尤其在手被呼吸道分泌物污染时、触摸过公共设施后、照顾发热呼吸道感染或呕吐腹泻病人后、探访医院后、处理被污染的物品以及接触动物、动物饲料或动物粪便后，要用流动水及肥皂（或洗手液）洗手。建议就诊时随身携带免洗洗手液，以备不方便洗手时及时使用。

(4) 不要随地吐痰。打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖肘遮住口、鼻。使用后的纸巾不要随便乱扔，要丢到垃圾桶里。

(5) 出现呼吸道症状时应避免接触家人和同事，接触时请戴口罩。不要用他人毛巾等，避免交叉感染。

(6) 新型冠状病毒感染的肺炎初期主要以发热、乏力、干咳为主要表现。从武汉返京后 14 天内若出现相关症状时，及时到校医院或北京积水潭医院回龙观院区等医疗机构发热门诊就诊并第一时间联系校医院。前往医院就诊时避免乘坐公共交通工具。

(7) 到医院就诊时应佩戴口罩，并主动告知医生发病前的武汉等地旅行史或居住史，及周围人员中是否有类似病例。

(8) 为了减少传染病传播，为了家人及周围人的健康，请配合流行病学调查，耐心如实告知您的旅行史或居住史等流行病学情况和密切接触者情况，不要漏报、瞒报。

2. 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。

3. 咳嗽、打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。

4. 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。

5. 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。

6. 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。

7. 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。

如出现发热、咳嗽等症状，请戴上口罩，及时到校医院就诊。如周围有人出现上述症状，请提醒他戴上口罩，及时就诊。

校医院接诊时间：24 小时

校医院咨询电话：61773288

华北电力大学医院

二〇二〇年一月二十二日

附件：新型冠状病毒预防知识