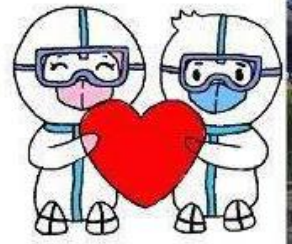




甘肃农业大学  
Gansu Agricultural University



# 共防时疫 共克时艰

——新冠肺炎防疫专题

甘肃农业大学：包世俊 教授

2022年3月25日



2022年，奥密克戎毒株感染所致新冠疫情全球流行。我国始终坚持“外防输入、内防反弹”的疫情防控政策，最大限度保护了人民生命安全和身体健康。

目前，学校正处在疫情防控关键阶段，全校师生员工积极投入到疫情防控之中，为了更好地应对疫情，提高全校师生的自我防范意识，达到科学防治、精准施策、群防群治目标，特制作本视频。



# 目录

C  
O  
N  
T  
E  
N  
T  
S

1

新冠知识再学习

2

防疫知识再熟读

3

抗疫期间心理疏导

4

遵纪守法共抗疫情

5

面对疫情我们更应该积极乐观

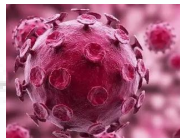


# 第一部分 新冠知识再学习





## 01 新冠病毒



病毒名称	出现时间	首现地	分类	ICTV命名	来源	抵抗力
新冠病毒	2019. 11	中国	冠状病毒β属	SARS-CoV-2	在溯源	对紫外线和热敏感, 56°C 30分钟、 75%乙醇、含氯消毒 液、过氧乙酸和 过氧化氢等均可有 效灭活
德尔塔病毒	2020. 10	印度	冠状病毒β属	B.1.617.2	突变株	
奥密克戎病毒	2021. 11	南非	冠状病毒β属	B.1.1.529	突变株	
德尔塔-克戎病毒	2022. 01	以色列	冠状病毒β属	病例少, 了解不多, 正在调查!		

ICTV: 国际病毒分类委员会



## 02 新冠肺炎 (COVID-19)

病毒名称	传染源	传播途径	易感人群	临床症状	免疫保护
新冠病毒	病人或带毒者	呼吸道飞沫和密切接触传播，密闭环境中长时间暴露于气溶胶中也可传播。	所有人群	潜伏期：1~14天，多为3~7天。以发热、乏力、干咳为主，少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状。 重型、危重型：中低热，甚至无明显发热，以肺炎、呼吸及多器官功能衰竭为主。	初步统计显示，疫苗对重症的保护效果为100%，对中度、轻度、无症状的保护效果分别为76.9%、67.2%、63.2%。
德尔塔病毒		潜伏期短、传染性强、传播速度快、病毒载量高；最快24小时即可发病，10天内可传五六代。		早期症状可能仅表现为乏力、嗅觉障碍或者轻度的肌肉酸痛，但发展为重症的可能性大。	
奥密克戎病毒		潜伏期更短、传染性更强、传播速度更快、隐匿性更强。		主要包括肌肉酸疼、疲倦，并伴有轻微咳嗽，或无明显症状。到目前为止，暂未发现感染者出现失去味觉和嗅觉的症状。	
德尔塔-克戎病毒	——	<b>病例少，了解不多，正在调查！</b>			



## 03 新冠肺炎与感冒及流感的症状鉴别

症状	感冒	流感	新冠肺炎
发热	少见	常见，通常高于正常体温，尤其是小孩。通常持续3~4天	常见
头疼	少见	常见	常见
全身疼痛	轻微	多见，通常会更严重	常见
疲惫/虚弱	有时	严重	常见
极度疲惫	从不	多见，通常在开始发烧的时候	多见，通常在开始常见，部分患者表现为轻微乏力
鼻塞	常见	有时	少见
打喷嚏	多见	有时	少见
喉咙痛	常见	有时	少见
胸部不适/咳嗽	轻微/干咳	轻微到中度/可能会变得严重	可胸部不适常见，干咳常见
肺炎	罕见	少见	常见，部分患者有肺炎表现



## 奥密克戎四大特点

潜伏期更短

隐匿性更强

传染性更强

传播速度更快





## “奥密克戎”就是大号流感？

- **奥密克戎**，虽然它症状比较轻，但是它的传染性远高于流感，并且在后遗症方面，国外数据表明**奥密克戎**新冠肺炎后遗症远超流感。
- 此外，家庭成员相互感染率15.8%，高于德尔塔的10.3%，也远高于流感。因此，我们不能以应对流感的心态看待“奥密克戎”。





# 第二部分 防疫知识再熟读



防疫六件套

戴口罩



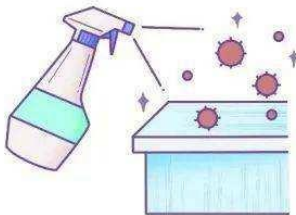
勤洗手



测体温



勤消毒



少聚集



勤通风





## 01 科学佩戴口罩

### ① 防飞溅

日常注意手的卫生，佩戴和摘下口罩时，要洗手，轻柔。

### ② 辨正反

戴口罩前，请将口罩鼻夹侧朝上、深色面朝外，如口罩无颜色区别，可根据口罩褶皱判断，褶皱处向下为外。

### ③ 严密合

戴口罩时，用双手手指置于金属鼻夹中部，一边向内按压一边顺着鼻夹两侧移动指尖，直至将鼻夹完全按压成鼻梁形状为止；并快速吸气，检查空气是否有从口罩边缘包括鼻梁处泄露，再调整鼻夹。



#### ④ 净双手

打喷嚏或咳嗽时不需要摘下口罩，可适时更换；如果不习惯，可摘下口罩用纸巾或肘部遮掩口鼻。



#### ⑤ 巧更换

口罩佩戴使用中，如果发现口罩明显潮湿或脏污时，建议立即更换新口罩，以免影响防护效果。



正确戴口罩的方法

# 出门在外戴口罩

## 口罩应该怎么戴？



第一步

确认口罩蓝色部分朝外



第二步

用口罩罩住鼻、口、下巴



第三步

将口罩细带戴在耳后



第四步

双手指尖放在鼻梁上



第五步

将最上方的鼻梁压死



第六步

最后调节口罩的松紧



## 佩戴口罩这些错误不能犯

### 1. 长时间不更换

- 口罩内部易附着人体呼出的蛋白质和水分等物质，导致细菌滋生；
- 一般情况下，医用外科口罩使用**4小时**后应及时更换；

### 2. 错误佩戴和存放

- 拉至下巴处、挂在耳朵一侧、直接放在包里/兜里、挂在手臂或手腕上、随意放置桌上；

### 3. 佩戴变形、潮湿或有脏污的口罩

- 口罩在变形、潮湿或有明显脏污时，防护性能会降低，需及时更换。

拒绝





## 佩戴口罩这些错误不能犯

### 4. 多个口罩同时佩戴

- 佩戴多个口罩不能有效增加防护效果，反而增加呼吸阻力，并可能破坏口罩的密合性；

### 5. 为3岁以下婴幼儿佩戴口罩

- 3岁以下婴幼儿不宜戴口罩，易引起窒息，应以被动防护为主；
- 家长应尽量避免带孩子去人群密集的公共场所。





## 02 勤洗手

① 传递文件前后	② 在咳嗽或打喷嚏后	③ 制备食品前后
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





## 正确洗手需掌握七步洗手法

- |                |                                      |
|----------------|--------------------------------------|
| 1. (内) 洗手掌:    | 流水湿润双手, 涂抹洗手液 (或肥皂), 掌心相对, 手指并拢相互揉搓。 |
| 2. (外) 洗背侧指缝:  | 手心对手背沿指缝相互揉搓, 双手交换进行。                |
| 3. (夹) 洗掌侧指缝:  | 掌心相对, 双手交叉沿指缝相互揉搓。                   |
| 4. (弓) 洗指背:    | 弯曲各手指关节, 半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓, 双手交换进行。  |
| 5. (大) 洗拇指:    | 一手握另一手大拇指旋转揉搓。双手交换进行。                |
| 6. (立) 洗指尖:    | 弯曲各手指关节, 把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓, 双手交换进行。    |
| 7. (腕) 洗手腕、手臂: | 揉搓手腕、手臂, 双手交换进行。                     |



预防感染  
从正确洗手开始

专业洗手 7 步法  
Professional hand-washing 7-step

洗手温馨提示：

洗手在流水下进行，取下手上的饰物及手表，卷袖至前臂中段，如手有裂口，要用防水胶布盖严，打开水龙头，湿润双手。搓手步骤如图，每个步骤至少搓擦五次，双手搓擦不少于10-15秒种。双手稍低置，流水由手腕、手、至指尖尖冲洗，然后擦干。



取适量洗手液于掌心



① 内

掌心对掌心揉搓



② 外

手指交叉,掌心对手背揉搓



③ 夹

手指交叉,掌心对掌心揉搓



④ 弓

双手互握,相互揉搓指背



⑤ 大

拇指在掌中转动揉搓



⑥ 立

指尖在掌心揉搓



⑦ 腕

旋转揉搓腕部直至肘部



### 03 测体温

➤ 常用的测温计：红外额温计，红外耳温计，红外筛检仪，热像仪等

准确度：**红外耳温计 > 红外额温计/小部分热像仪 > 红外筛检仪/部分热像仪。**

若体温超过 $37.2^{\circ}\text{C}$ ，请勿进入工作场所，应回家观察休息，必要时，到医院就诊。





## 04 勤消毒

- 手的消毒：75%乙醇或含醇消毒剂；
- 室内空气消毒：有效氯含量500mg/L的有机氯消毒剂喷雾，关闭门窗30min后通风。
- 物体表面消毒：有效氯含量（500~1000）mg/L的液擦拭消毒。30min后抹布擦去残留消毒液。
- 但电脑键盘和鼠标用75%乙醇消毒。

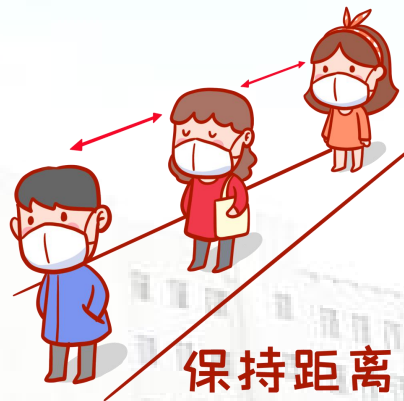




## 05 少聚集

不流动  
不聚集

1. 乘车全程佩戴口罩。
2. 减少接触公共物品和部位。
3. 分散而坐。
4. 相互之间间隔1米。
5. 保存旅行票据信息。



- ① 非必要不外出，减少聚集性聚餐、聚会。
- ② 如特殊情况必须外出要向学校及时报备，禁止前往中高风险地区。
- ③ 请务必做好个人防护，并如实告知学院和学校，返回时提交核酸检测报告。





## 06 勤通风

- 最好每天早、中、晚开窗通风3次；
- 每次以15~30分钟为宜。





# 第三部分

## 抗疫期间心理疏导



- ◆ 面对严峻的疫情形势和学习压力，很多同学会出现担忧、焦虑、烦躁等负面情绪，这些都是正常的反应。
- ◆ 我们在做好疫情防控的同时，要做好自己的心理疏导





## 01 保持情绪稳定

避免长时间阅读或讨论负面信息。因为负面信息而产生情绪波动是正常的。但如果较长时间处于消极情绪中，要有意识地调节，转换想法，调整行为。





## 02 保持健康的作息、注意饮食安全

生活不规律易使免疫系统功能减弱，充足睡眠能消除疲劳，调节人体各种机能，增强免疫力。



保证饮食营养，补充水分，多吃新鲜蔬菜、水果。

注意个人卫生。



03

坚持每天锻炼

探索适合的锻炼方式，如抬腿、仰卧起坐、  
俯卧撑等，增强机体免疫力。  
但避免过度、过量运动。





04

保持学习和阅读

制定好适合自己的学习计划，按照学校的要求，认真参加课程学习，完成作业。





05

提高信息判断能力

不信谣、不传谣，不要仅看信息表面，而要根据信息发布方的公信力、信息的支持证据和逻辑做出鉴别判断，避免受谣言误导。





## 06 维护人际支持

与家人、朋友、同学等保持积极联系，有情绪波动时可与亲友倾诉，可以为压力较大的亲友提供力所能及的情感支持。





# 第四部分

## 遵纪守法共抗疫情



## 违反疫情防控管控社会管理秩序行为

1. 乘坐公共交通工具，出入小区、超市、菜市场、酒店等公共场所，拒不配合管理人员的劝导佩戴口罩的。
2. 出入小区、超市、菜市场、酒店等有关场所，拒不配合健康信息核查，拒绝配合身份登记规定的。
3. 封控、封闭小区的居民拒不配合封控管理，违反疫情防控指挥部相关规定，擅自外出、聚集的。
4. 经过疫情防控卡点的车辆和人员，以冲卡或者其他方法，拒不配合、接受卡点工作人员检查的。



## 违反疫情防控管控社会管理秩序行为

5. 纳入核酸检测范围的人群，不参加统一组织的核酸检测的。
6. 健康码为黄码、红码的人员，不按照规定居家健康监测或者集中隔离观察的
7. 隐瞒病情、瞒报行程信息(尤其是重点地区旅居史)、隐瞒与确诊病例或者疑似病例有密切接触史的。
8. 拒绝配合疾控和公安部门开展的疫情流行病学调查工作的。
9. 具有发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状的人员，未按照疫情防控要求，到发热门诊就医，经劝阻无效的。



## 违反疫情防控管控社会管理秩序行为

10. 集中隔离结束后，不按照规定接受健康监测和管理，经劝阻无效的。
11. 疫情防控期间，在家庭住所开设棋牌档、麻将室，违规售卖感冒发热药品等。
12. 疫情防控期间，居民违反规定外出参加打牌、餐饮、娱乐等聚集活动，经劝阻无效的。
13. 伪造、变造医疗机构核酸检测阴性证明，使用他人健康码、行程码或采取其他方式隐瞒行程、活动轨迹，骗取有关人员信任，出行出访、进入公共场所，引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的。
14. 协助他人逃避疫情防控检查措施的。
15. 居民和企业不配合开展疫情防控相关的消毒工作，经劝阻无效的。



# 第五部分

## 面对疫情我们更应该积极乐观



## 4 面对疫情我们更应该积极乐观

### 灾难也是一种教育资源

- 让我们对环境的变化保持敏感，进行反思，从而提高洞悉力，更好的融入社会，面向未来。





## 5 面对疫情我们更应该积极乐观

学会应对疫情，最大程度保护自己

- 就是勤洗手，戴口罩，勤通风。加强锻炼，提高自身免疫力。养成良好的卫生生活习惯。





## 5 面对疫情我们更应该积极乐观

观看新闻报道，让我们关心疫情发展

通过疫情知道，哪些人是社会的脊梁？

疫情让我们知道谁才是最可爱的人！

衷心感谢抗疫一线的工作人员！让我们满怀阳光、全力以赴，以积极乐观的心态，科学的防控知识，精准的防控措施，迎接战“疫”的最终胜利！



甘肃农业大学  
Gansu Agricultural University

谢谢大家!