**二、防护小常识**

1.洗手在预防呼吸道传播疾病中有什么作用？  
正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。国家疾病预防与控制中心、WHO及美国CDC等权威机构均推荐用肥皂和清水（流水）充分洗手。  
2.七步洗手法的口诀和要领  
（1）内：手掌相对揉搓；  
（2）外：手心揉搓手背；  
（3）夹：掌心相对，手指交叉揉搓；  
（4）弓：弓起手指，双手互握，揉搓骨头突出部位；  
（5）大：一只手握住另一只手的拇指转动揉搓；  
（6）立：五指并拢，将指尖立于另一掌心处，旋转揉搓；  
（7）腕：一只手握住另一只手的腕部，并旋转揉搓。  
3.哪些时刻需要洗手？

传递文件前后；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。

4.旅途在外没有清水，不方便洗手，怎么办？  
可以使用含酒精消毒产品清洁双手。人冠状病毒不耐酸不耐碱，并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75%酒精可灭活病毒，所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代方案。  
5.如何正确使用口罩？  
（1）不管是一次性口罩，还是医用口罩，都是有正反面的。就拿一次性口罩来说，大部分颜色深的是正面，正面应该朝外，如果是全白，将口罩上下拉一下，会自然弯曲，朝内弯的即里面；  
（2）注意带有金属条的部分应该在口罩的上方，不要戴反了。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；  
（3）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。  
6.口罩使用注意事项  
（1）在新冠肺炎流行期间，非医疗高风险的一般工作人员建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩，并可适当延长口罩使用时间，反复多次使用。口罩专人专用，人员间不能交叉使用。口罩佩戴前按规程洗手，佩戴时避免接触口罩内侧。口罩脏污、变形、损坏、有异味时需及时更换。  
（2）口罩被呼吸道/鼻腔分泌物，以及其他体液污染要立即更换。  
（3）如需再次使用的口罩，可悬挂在洁净、干燥通风处，或将其放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放，避免彼此接触，并标识口罩使用人员。  
（4）医用标准防护口罩不能清洗，也不可使用消毒剂、加热等方法进行消毒。  
7.特殊人群如何佩戴口罩？  
（1）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；  
（2）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；  
（3）儿童处在生长发育阶段，脸型小，选择儿童防护口罩。