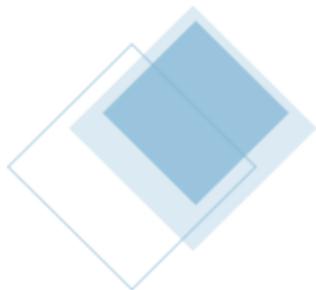


公安民警 疫情应对 身心健康手册



公安部应对新型冠状病毒感染肺炎疫情
工作领导小组新闻宣传组编

目 录



防护知识篇

- | | |
|-------------------------|----|
| 一、什么是新型冠状病毒？ | 1 |
| 二、哪些人容易感染新型冠状病毒？ | 1 |
| 三、新型冠状病毒的传播途径有哪些？ | 2 |
| 四、新型冠状病毒感染的肺炎患者有什么临床表现？ | 3 |
| 五、如何预防新型冠状病毒肺炎？ | 4 |
| 六、正确掌握六步洗手法 | 5 |
| 七、如何正确佩戴口罩 | 6 |
| 八、不慎接触确诊或疑似病例后，补救措施怎么做？ | 7 |
| 九、出现症状不一定是感染新型冠状病毒 | 8 |
| 十、出现发热症状，如何进行自我评估？ | 9 |
| 十一、发热咳嗽患者就诊指引 | 10 |

执行勤务篇

- | | |
|-------------------------------|----|
| 一、执勤时应当佩戴哪些防护装备？ | 11 |
| 二、在医院或隔离区执勤如何预防被感染？ | 13 |
| 三、在交通检查站、治安卡点执勤时如何预防被感染？ | 14 |
| 四、在民航机场、火车站、出入境检查站等执勤如何防止被感染？ | 15 |
| 五、在走访出警中如何防止被感染？ | 16 |
| 六、与高度疑似病例或确诊患者发生肢体冲突怎么办？ | 17 |

目 录

工作区域防护篇

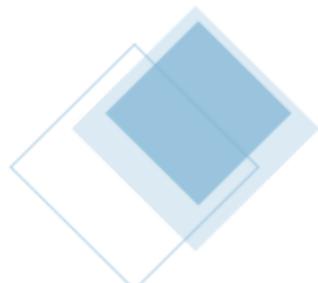
- 一、上班途中需要注意什么? ----- 18
- 二、进入工作区域要注意什么? ----- 19
- 三、办公室内需要注意什么? ----- 20
- 四、在食堂进餐需要注意什么? ----- 21
- 五、民警备勤室需要注意什么? ----- 22
- 六、在办案区需要注意什么? ----- 23
- 七、公安机关对外窗口单位要注意什么? ----- 25
- 八、公安监管场所要注意什么? ----- 26

心理健康篇

- 一、照顾好自己 ----- 27
- 二、学会释放压力 ----- 28
- 三、树立正向思维 ----- 29
- 四、尝试腹式呼吸 ----- 30
- 五、及时寻求心理援助 ----- 31

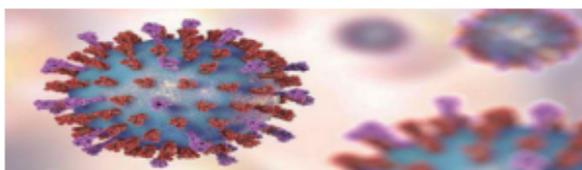


防护知识篇



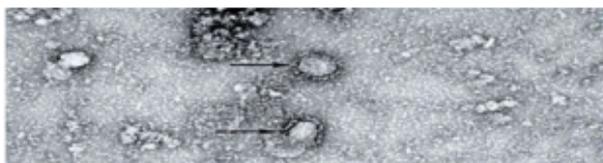
一、什么是新型冠状病毒？

新型冠状病毒感染的肺炎是一种急性感染性肺炎，其病原体最早是从武汉市不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的一种新型冠状病毒。



二、哪些人容易感染新型冠状病毒？

人群普遍易感。新型冠状病毒感染的肺炎在免疫功能低下和免疫功能正常人群均可发生，与接触病毒的量有一定关系。对于免疫功能较差的人群，例如老年人、孕产妇或存在肝肾功能异常，有慢性病人群，感染后病情更重。

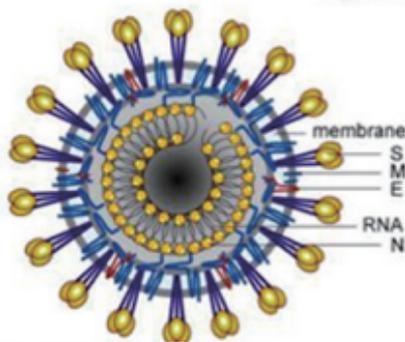


三、新型冠状病毒的传播途径有哪些？

主要传播方式：

- ◆ 飞沫传播
- ◆ 接触传播（包括手污染导致的自我接种）
- ◆ 不同大小的呼吸道气溶胶近距离传播
- ◆ 目前近距离飞沫传播应该是主要途径

冠状病毒



- 结构蛋白
 - 突刺蛋白(S)
 - 套膜蛋白(E)
 - 膜蛋白(M)
 - 核壳蛋白(N)

飞沫传播



四、新型冠状病毒感染的肺炎患者有什么临床表现？

- ◆ 潜伏期一般为3-7天，最长不超过14天
- ◆ 新型冠状病毒感染的肺炎起病以发热为主要表现，可合并轻度干咳、乏力、呼吸不畅、腹泻等症状，流涕、咳痰等症状少见
- ◆ 部分患者起病症状轻微，可无发热，仅表现为头痛、心慌、胸闷、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛
- ◆ 部分患者在一周后出现呼吸困难，严重者病情进展迅速
- ◆ 多数患者预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡



五、如何预防新型冠状病毒肺炎？

- ◆ “一戴”：戴口罩
- ◆ “两少”：少外出、少聚集
- ◆ “三勤”：房间勤通风、场所勤消毒、个人勤洗手
- ◆ “四早”：早发现、早报告、早隔离、早治疗
- ◆ 避免与疑似病例或者确诊病例接触
- ◆ 新型冠状病毒对紫外线和热敏感，56℃ 30 分钟、75%乙醇、含氯消毒剂，过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒



六、正确掌握六步洗手法



1、掌心相对，手指并拢相互摩擦



2、手心对手背，沿指缝相互搓擦交换进行



3、掌心相对，双手交叉沿着指缝相互摩擦



4、弯曲各手指关节，在另一手掌心旋转搓擦交换进行



5、一手握着另一手大拇指旋转搓擦交换进行



6、指尖摩擦掌心或搓洗手腕，交换进行

七、如何正确佩戴口罩



(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。若感觉有气体从鼻梁处泄露，应重新调整鼻夹。若感觉气体从口罩两侧泄露，进一步调整头戴位置。**建议口罩四小时更换一次。**

八、不慎接触确诊或疑似病例后，补救措施怎么做？

- ◆ 酒精消毒双手
- ◆ 脱下外套用75%医用酒精喷洒消毒或紫外灯照射消毒半小时（紫外灯照射时人需要疏散），然后洗手或者消毒双手
- ◆ 摘口罩并将口罩外侧折叠内向，再一次洗手或消毒双手
- ◆ 到医疗卫生部门指定场所隔离观察



九、出现症状不一定是感染新型冠状病毒

如出现发热、乏力、干咳表现，并不意味着被感染了。其他肺炎也有可能出现以上情况。但本着自己和家人健康的角度出发应当及时到医院检查，做到早发现、早治疗、早康复。



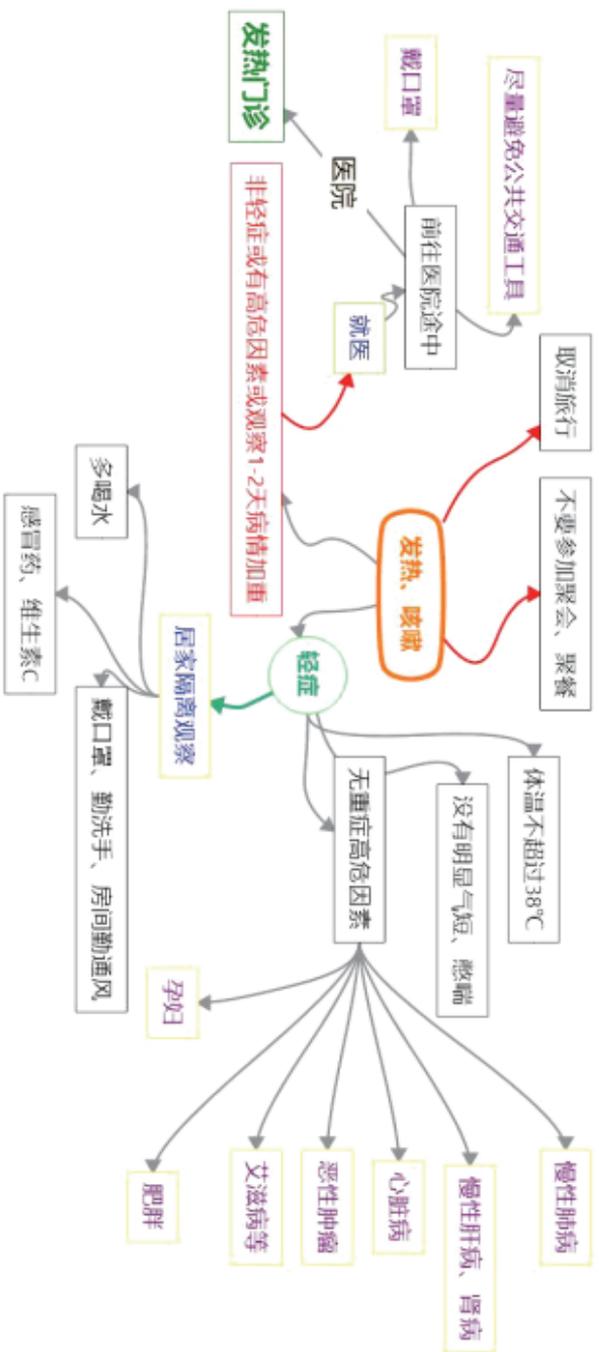
十、出现发热症状，如何进行自我评估？

如果有以下情况，建议及时就诊：

- ◆ 在家观察休息后1-2天病情无好转
- ◆ 近期近距离接触过有发热、咳嗽症状的高度疑似病例，或去过人群密集的场所，或发病前14天接触过来自武汉的发热伴有呼吸道症状的患者



十一、发热咳嗽患者就诊指引



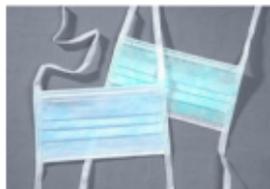
执行勤务篇

一、执勤时应当佩戴哪些防护装备？

1、**口罩**：任何勤务必须佩戴一次性医用口罩、医用外科口罩或N95医用防护口罩（**不建议使用其他类型口罩**）蓝色面朝外佩戴



一次性使用医用口罩



医用外科口罩



N95医用防护口罩

2、**护目镜**：预计接触疑似病例、野生动物或接触血液、体液、呕吐物等情况下，必须佩戴护目镜



护目镜



3、手套：预计接触疑似病例、野生动物或接触血液、体液、呕吐物等情况下，必须佩戴橡胶手套或乳胶手套



4.防护服：在医院或隔离区执勤，以及接触高度疑似病例等情况下必须穿防护服

二、在医院或隔离区执勤如何预防被感染？

- ◆ 积极配合医护人员，必须穿防护服、戴口罩、护目镜、手套等
- ◆ 执勤结束后建议依次脱除护目镜、防护服、手套，外套用医用酒精或紫外线消毒
- ◆ 车辆执勤后必须用稀释的84消毒液对内外进行喷洒消毒



三、在交通检查站、治安卡点执勤时如何预防被感染？

- ◆ 必须佩戴口罩、护目镜
- ◆ 减少近距离密切接触
- ◆ 接触高度疑似病例时，戴手套和穿防护服
- ◆ 执勤结束后及时对执勤车辆进行消毒



四、在民航机场、火车站、出入境检查站等执勤如何防止被感染？

- ◆ 必须佩戴口罩、护目镜
- ◆ 减少近距离密切接触
- ◆ 接触高度疑似病例时，戴手套或穿防护服
- ◆ 警务物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒



五、在走访出警中如何防止被感染？

- ◆ 必须佩戴口罩、护目镜
- ◆ 建议戴手套
- ◆ 车辆执勤后用稀释的84消毒液对内外进行喷洒消毒



六、在执勤执法中与高度疑似病例或确诊患者发生肢体冲突怎么办？

- ◆ 公安民警在执勤执法过程中，如与高度疑似病例或确诊患者发生肢体冲突或密切接触，要及时报告、立即采取消毒措施，并进行隔离观察
- ◆ 工作对象为高度疑似病例时，民警要在做好自身防护的基础上按照法律程序采取强制措施，并按照有关规定对工作对象送医隔离观察
- ◆ 有条件的公安机关要建立民警就诊绿色通道，并为执勤民警提供免洗消毒手液、医用酒精等



工作区域防护篇

一、上班途中需要注意什么？

- ◆ 正确佩戴一次性医用口罩
- ◆ 尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上班
- ◆ 如必须乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩
- ◆ 途中尽量避免用手触摸车上物品



二、进入工作区域要注意什么？

- ◆ 进入办公楼前自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手
- ◆ 若体温超过 37.3°C ，请勿入楼工作，及时报告，并回家观察休息，必要时到医院就诊



三、办公室内需要注意什么？

- ◆ 保持办公区环境清洁，建议每日通风3次，每次20-30分钟，通风时注意保暖
- ◆ 人与人之间保持1米以上距离，多人办公或参加会议时需佩戴口罩
- ◆ 保持勤洗手、多饮水
- ◆ 定期对办公家具、电话、空调等进行消毒



四、在食堂进餐需要注意什么？

- ◆ 采用分餐进食，避免人员密集
- ◆ 餐厅每日消毒1次，餐桌椅使用后进行消毒
- ◆ 餐具用品须高温消毒
- ◆ 操作间保持清洁干燥，严禁生食和熟食用品混用，避免肉类生食
- ◆ 建议营养配餐，清淡适口



五、民警备勤室需要注意什么？

◆ 每日需对民警备勤室地面、衣柜、桌子等进行消毒，勤换床单被罩，建议每日通风3次，同时每日对门厅、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行消毒，尽量使用喷雾消毒



六、在办案区需要注意什么？

- ◆ 在办案区工作时必须佩戴口罩、护目镜；办案区（侯问室、讯问室、询问室等）、看守所、拘留所等监室内多通风，办案区设在负一楼、不具备通风条件的，期间应避免使用
- ◆ 使用紫外灯时需要人员疏散，84消毒液使用后需要通风散除气味。（通风条件差的，可采用紫外灯照射半小时或稀释84消毒液喷洒、擦拭）



◆ 如工作对象出现

(1) 发热（腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状

(2) 有武汉旅行或居住史，或发病前14天内曾接触过来自武汉的发热伴呼吸道症状的患者，应送至当地指定医疗机构进行排查、诊治



七、公安对外窗口单位要注意什么？

- ◆ 要在入口处使用快速红外体温探测仪对进入单位人员检测体温，对于体温超过（ 37.3°C ）的严禁入内，进入人员必须佩戴口罩
- ◆ 窗口工作人员必须按要求佩戴口罩，必要时配备手套和护目镜等防护装备
- ◆ 对工作对象保持一米距离，完成工作后要对工作台进行消毒，个人及时进行洗手
- ◆ 窗口工作人员实行健康监测，若出现疑似症状立即报告，不带病上班



八、公安监管场所要注意什么？

- ◆ 强化被监管人员入所体检和健康监测，设置专门过渡监室
- ◆ 入所时经询问有疫情发生地接触史的，由办案单位负责，经医学检查无异常再收押
- ◆ 入所时有发热症状人员，必须由办案单位按照当地卫健、疾控部门要求带回处置
- ◆ 监所工作人员必须佩戴口罩，进入监区建立体温监测登记本，若出现疑似症状，立即报告，不带病上班
- ◆ 公安监管场所加强封闭管理，严禁不必要的人员出入，探访人员进入监区必须佩戴口罩、检测体温
- ◆ 被监管人员出现发热、乏力、干咳等疑似症状时，应及时联系当地疾病控制中心处置
- ◆ 加强监所防疫措施落实，确保环境清洁卫生，配备足够的消毒用品

心理健康篇

一、照顾好自己

- ◆ 要保证适当的休息，清淡饮食，这是确保心理健康的必要条件
- ◆ 接受自己的焦虑和恐惧情绪，这是正常的反应，不要否认和排斥它们
- ◆ 提高判断信息真伪的能力，很多时候恐惧和焦虑并不是因为信息缺乏，而是信息过载，不道听途说，不受谣言蛊惑。如果你属于容易焦虑的人，建议适当与网络进行“隔离”



二、学会释放压力

- ◆ 多把注意力放在脚上。尝试把注意力放在脚上，动动脚趾，感觉脚和地面的接触感，帮助稳定心神，不被超负荷的工作压力淹没
- ◆ 做些能让自己感觉更好的事情。针对心理易怒、焦虑、紧张，情绪不稳定的情况，可以采取看电视、看书、听音乐、运动等方式，将注意力转移到能让自己更舒适的活动上，让自己放松下来
- ◆ 保持与外界的沟通，不管是与别人倾诉，还是记录自己的情绪日志，都会很有帮助



三、树立正向思维

- ◆ 保持对前景的盼望，即使在危急时期，也不要忽略在我们身边的美好事物
- ◆ 不要担心自己和家人会受到感染，这会令你感到很大的心理压力，要坚信明天会更美好
- ◆ 即使我真的生病，也会有组织和很多人陪伴我一起面对
- ◆ 与自我对话，自我鼓励。不论是大声地或无声地自言自语，都能帮助我们克服艰难的挑战，可以这样告诉自己“这段时间可能会很艰难，但一定会过去”“这会是一段很重要的经历”“我不能让焦虑和生气占上风”



四、尝试腹式呼吸

- ◆ 身体躺平或坐或站皆可，双手可轻轻放在腹部上方，便于感受腹部凸起或凹下的感觉，尽量保持放松，目标是放松身心
- ◆ 腹式呼吸迫使呼吸变深。吸气时，顺着吸进来的气往下走，腹部会鼓胀；吐气时则往上走，以便吐出更多的废气
- ◆ 数息是便捷的入门方式，刚开始练习时，吸的时候数到4，吐的时候数到8，强迫腹部把气吐尽，对着镜子练习更好
- ◆ 呼吸时，胸部肌肉放轻松，肩膀不要上下晃动，将注意力放在感受自己的呼吸上面
- ◆ 想象置身于绿意盎然的大自然中，吸入清新的空气，怡人的花香；随着你的呼气，把你的焦虑、紧张等负面的情绪吐出来



五、及时寻求心理援助

当发现自己出现严重影响工作、生活的心理问题时，要及时向同级公安机关心理健康服务部门求助，或向各地心理健康服务热线寻求心理援助



风雨同舟，众志成城！ 勠力同心，共同战斗！

我们坚信，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，按照党中央的统一部署和要求，全国公安民警一定能够不负重托，不辱使命，把疫情防控作为当前最重要的工作、最紧迫的任务，忠诚履职、无私奉献、全力以赴，扎实做好防风险、护安全、战疫情、保稳定的各项工作，坚决打赢疫情防控阻击战，坚决维护社会大局稳定。

公安部应对新型冠状病毒感染肺炎疫情
工作领导小组新闻宣传组

2020年1月



疫情在前

警察

不退

