



新型冠状病毒感染的肺炎 防控知识

100 问



张教授有话讲

主 审：张亚林
主 编：张湘瑜 王轶娜 李艳群
副主编：张孟喜 曹玉萍 欧尽南

出 | 品 | 单 | 位

湖南省科学技术协会 ◇ 湖南省科技志愿者总队
湖南省科普作家协会 ◇ 中南大学湘雅二医院



中南大学出版社
www.csupress.com.cn



新型冠状病毒感染的肺炎 防控知识

100问

主 审：张亚林

主 编：张湘瑜 王轶娜 李艳群

副主编：张孟喜 曹玉萍 欧尽南

参 编：

董莉妮 高 珊 胡秋莲 何桂香 黄 金

黄任之 李则宣 李 灵 刘顺英 刘 婵

刘博雯 王玉林 王芙蓉 袁钦湄 杨 岷

出 品 单 位

湖南省科学技术协会 ◇ 湖南省科技志愿者总队

湖南省科普作家协会 ◇ 中南大学湘雅二医院



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

新型冠状病毒感染的肺炎防控知识 100 问 / 张湘瑜,
王轶娜, 李艳群主编. —长沙: 中南大学出版社, 2020. 2
ISBN 978-7-5487-3978-4

I. ①新… II. ①张… ②王… ③李… III. ①日冕形
病毒—病毒病—肺炎—预防(卫生)—问题解答 IV.
①R563.104-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 020640 号

新型冠状病毒感染的肺炎防控知识 100 问

XINXING GUANZHUANG BINGDU GANRAN DE FEIYAN FANGKONG ZHISHI 100 WEN

主编 张湘瑜 王轶娜 李艳群

责任编辑 陈 娜 潘庆琳

责任印制 易红卫

出版发行 中南大学出版社

社址: 长沙市麓山南路

邮编: 410083

发行科电话: 0731-88876770

传真: 0731-88710482

印 装 长沙印通印刷有限公司

开 本 880 mm×1230 mm 1/32 印张 2.5 字数 78 千字

版 次 2020 年 2 月第 1 版 2020 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5487-3978-4

定 价 15.00 元

图书出现印装问题, 请与经销商调换

代序



2020年春寒料峭，一场始于武汉的不明原因的肺炎流行，给原本祥和的鼠年春节蒙上了一层阴霾。在武汉有人不幸，而更多的人紧张、焦虑甚至恐慌。恐慌让人惊慌失措、自乱阵脚，恐慌不可取，但为什么会产生呢？一种流行病，原因不明、传播途径不清、诊断无据、治疗无方，而且突如其来、来势汹汹，你说恐慌不恐慌？不禁让人想起了17

年前的SARS。难道又是一次历史的轮回？

殊不知祖国的强大和科学的进步早已今非昔比，鸟枪换炮了。君不见，曾几何时，我们就发现了始作俑者，并由世界卫生组织命名为新型冠状病毒；我们又发现了源头是野生动物并可以通过飞沫在人群中传播；我们还获得了病毒的全基因组序列，建立了又快又准的核酸检测方法；我们还摸索出基础治疗、老药新用、中西结合等越来越有效的治疗方法。病因清楚了、传播途径清楚了、诊疗方法有了、治疗方法开始有效了，不断地有人康复了，还有什么值得恐慌呢？请相信科学吧！这本书就是用科学的道理，以通俗易懂的语言，回答你对这场疫情的所有问题、所有困扰和所有担忧，让你豁然开朗，令你防控有方。请相信国家吧！国家空前强大。你看这场抗疫情之战，其规模之大，其速度之快，其动员之广，前所未有的，天下无双啊！请相信民众吧！我们中国人啊，平时看起来好像一般般，一般般，但关键时刻绝对是一方有难八方支援。当然我们也要敬畏自然，人生无常啊！在这场疫情中，不管你是幸运还是不幸运，

要顺其自然。顺其自然是老子提倡的人生态度。要冷眼看世界，热心度人生。老子主张慢。这里讲的慢不是凡事慢三拍，上班总迟到，出差总误车。这里讲的慢是指遇事要沉着冷静、有条不紊。老子讲的慢，是一种能力，是一种制动的能力，是一种掌控节奏的能力。慢，是男人的风度；慢，是女人的优雅；慢，是强者的自信；慢，是道家的智慧；慢，也是恐慌的克星啊！行稳才能致远。

前几天，乡下的亲戚打来电话，说：“不来拜年了。听村上的广播里讲，拜年就是害人，聚会就是找死。”说的虽然有点夸张，但通俗易懂，接地气，又管用。面临灾难，人们有点紧张、有点焦虑，不仅是适当的，而且是必须的。紧张和焦虑已经刻在我们基因里了。它让我们在险境中保持某种警戒；让我们能逢凶化吉，遇难呈祥；让我们至少不能忘记，此时此刻要少出门、多通风、勤洗手、戴口罩。作为我们老百姓，自救就是救人，不添乱就是做贡献！

张亚林

前 言

新型冠状病毒感染的肺炎疫情牵动着每一个人的心，做好疫情防控是当前最重要的一项工作任务。自疫情发生以来，党中央、国务院高度重视，习近平总书记亲自部署、亲自指挥，多次作出重要指示，强调要把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策，形成全面动员、全面部署、全面加强疫情防控工作的格局，同时间赛跑、与病魔较量，坚决遏制疫情蔓延势头，坚决打赢疫情防控阻击战。同时，要求加强有关政策措施宣传解读工作。李克强总理也明确要求要科学宣传疫情防护知识。

目前，新型冠状病毒感染的肺炎已被纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类但必须采取甲类传染病的预防、控制措施的传染病，同时被纳入《中华人民共和国国境卫生检疫法》规定的检疫传染病管理。新型冠状病毒感染的肺炎疫情给人民群众生命安全和身体健康造成了重大的危害，也引发了不同人群的一些困惑和心理问题。

为进一步做好疫情防控知识宣传普及工作，教育引导群众坚定信心、消除困惑，理性认知、科学防控，切实增强科普宣传的及时性、针对性和科学性，在湖南省科学技术协会和中国科普作家协会的指导支持下，湖南省科普作家协会组织以中南大学湘雅二医院为主的相关专家积极回应大众普遍关心的疫情相关问题，编写形成了《新型冠状病毒感染的肺炎防控知识 100 问》。但由于新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病，人们对它的认知还有限，主要是新型冠

状病毒传染来源尚未完全弄清，疫情传播途径尚未完全掌握，病毒变异仍需严密监控，加之编写时间仓促，本书肯定还存在许多疏漏和不尽人意之处，敬希不吝赐教指正。

编写组

2020年2月2日

目 录

第一章 基础知识篇

1. 什么是传染病？	02
2. 传染病传播的基本环节是什么？	02
3. 什么是空气传播？	03
4. 什么是呼吸道飞沫传播？	03
5. 什么是接触传播？	04
6. 传染病该如何预防和控制？	04
7. 什么是潜伏期？潜伏期应注意什么？	05
8. 冠状病毒是谁？	05
9. 新型冠状病毒又是何方神圣？	06
10. 新型冠状病毒与导致中东呼吸综合征（MERS）、非典型肺炎（SARS） 的冠状病毒有什么关系？	07
11. 为什么新型冠状病毒感染的肺炎被纳入法定乙类传染病，却按甲类管理？	08
12. 新型冠状病毒是怎样传播的呢？	08
13. 没有症状也会成为传播者吗？	09
14. 什么是“超级传播者”？“超级传播者”有哪些特点？	09
15. 被新型冠状病毒感染多久后会发病呢？这期间有什么要注意的？	10
16. 哪些人容易被新型冠状病毒感染呢？	11
17. 哪些人是密切接触者？为什么要对密切接触者医学观察 14 天？	11
18. 新型冠状病毒在空气、衣物、水体等环境中能存活多久？	12
19. 新型冠状病毒有害怕的对手吗？	12

第二章 就医诊疗篇

20. 新型冠状病毒感染后会有哪些不舒服的表现呢？	14
---------------------------------	----

21.	是不是出现发热、咳嗽等症状就一定是新型冠状病毒感染？	14
22.	哪些线索和症状提示可能被新型冠状病毒感染？	15
23.	出现哪些症状时需要及时就医？	15
24.	新型冠状病毒感染的肺炎与普通感冒或流感有什么区别呢？	16
25.	感染新型冠状病毒一定会得肺炎吗？	17
26.	哪些人在感染新型冠状病毒后容易出现危重症？	17
27.	要确诊新型冠状病毒感染要做哪些检查？	18
28.	是不是发热患者核酸检测阴性就可以排除新型冠状病毒感染？	18
29.	怀疑自己感染了新型冠状病毒该如何就诊？	19
30.	哪些患者会被要求在医院留观隔离？	19
31.	哪些患者会被收治到特殊的重症监护病房？	20
32.	新型冠状病毒感染的治疗原则是什么？	20
33.	有没有药物可以预防新型冠状病毒感染？	21
34.	中医可以采取哪些防治措施？	21
35.	目前有针对性针对新型冠状病毒感染的肺炎疫苗吗？	22

第三章 日常预防篇

36.	普通人群如何做好个人防护？	24
37.	老年人、有基础疾病者、孕产妇如何做好防护？	25
38.	婴幼儿及儿童如何做好防护？	26
39.	去过疫情高发地区或接触过疫区人员的人群如何做好防护？	26
40.	居家隔离人群如何做好防护？	27
41.	返岗上班人群如何做好防护？	28
42.	因其他疾病去医院就医者和陪人如何做好防护？	28
43.	如何做好居家防护？	29
44.	学校开学如何做好防护？	30
45.	公司、工厂复工如何做好防护？	31
46.	开会时如何做好防护？	32
47.	商场开始营业如何做好防护？	32
48.	餐馆如何做好防护？	33

49. 公共交通设施如何做好防护？	33
50. 社区如何做好防护？	34
51. 家中有人出现感冒症状怎么办？	34
52. 预防新型冠状病毒感染应如何注意饮食营养补充？	35
53. 口罩有哪些类型？	36
54. 不同类型的口罩有什么特点？	36
55. 那么多五花八门的口罩，该怎么选？	37
56. 新型冠状病毒感染的肺炎防控期间，怎样正确佩戴口罩？	38
57. 医用口罩佩戴方法及流程是什么？	38
58. 使用过后的医用口罩如何处理？	39
59. 医用防护口罩可以使用多久？	40
60. 特殊人群如何佩戴医用口罩？	40
61. 洗手在预防呼吸道传播疾病中有何作用？	41
62. 正确洗手的方法步骤是什么？	41
63. 日常生活中哪些时刻需要洗手？	42
64. 旅途在外没有清水，不方便洗手怎么办？	42
65. 冠状病毒那么厉害，肥皂和清水洗手能管用吗？	43
66. 使用什么消毒剂对新型冠状病毒有效？	43
67. 针对新型冠状病毒该采取哪些消毒措施？	44
68. 医用酒精倒在棉片上擦手、擦手机等能减少新型冠状病毒感染的风险吗？	45
69. 电梯、家具、衣服等怎么消毒？	45

第四章 心理健康篇

70. 新型冠状病毒来袭，心理健康为什么很重要？	47
71. 作为新型冠状病毒感染患者，我们如何维护心理健康？	47
72. 作为医务工作者，我们如何调节心理状态？	49
73. 作为医务工作者家属，我们如何应对心理困扰？	50
74. 作为患者家属，我们如何进行心理应对？	52
75. 作为普通民众，我们如何进行心理防护？	53
76. 在外旅游不小心感冒，被强制隔离，我们如何平静自己？	54

77. 我是湖北人，现被迫滞留在外省，我如何消除内心的难受感？ 55
78. 作为一名湖北人，被怀疑是病毒携带者，我如何消除这种歧视感？ 56
79. 疫情好像要持续很久，感觉生命无法掌控，我如何消除茫然感？ 56

第五章 谣言甄别篇

80. 晒太阳能杀死冠状病毒吗？ 59
81. 全身喷洒酒精可起到消毒效果吗？ 59
82. 热水洗澡能杀死病毒吗？ 59
83. 熏醋能杀灭新型冠状病毒吗？ 60
84. 剪头发可以预防新型冠状病毒感染？ 60
85. 板蓝根能预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？ 60
86. 中成药双黄连口服液可治疗新型冠状病毒感染的肺炎吗？ 61
87. 蒲公英能预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？ 61
88. 饮酒能杀病毒吗？ 62
89. 吸烟能杀病毒吗？ 62
90. 大蒜水可以治好新型冠状病毒感染的肺炎吗？ 63
91. 乳铁蛋白能预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？ 63
92. 吃辣椒能降低新型冠状病毒感染风险吗？ 63
93. 多吃草莓、多吃香蕉可以预防新型冠状病毒感染吗？ 64
94. 服抗生素能预防新型冠状病毒感染吗？ 64
95. 吃维生素 C 可以预防新型冠状病毒感染吗？ 64
96. 带毛领或绒线的衣服更容易吸附病毒？ 65
97. 口罩戴的层数越多，防病效果越好？ 65
98. 宠物会传播新型冠状病毒吗？ 65
99. 新型冠状病毒不感染儿童、年轻人，只感染老年人吗？ 66
100. 口罩戴法：感冒时有颜色的朝外，没感冒时有颜色的朝内？ 66

参考文献 67



第一章 基础知识篇



1. 什么是传染病？

问



答

传染病是指由各种病原体感染人体后产生的有传染性的、在一定条件下可造成流行的疾病。病原体中大部分为微生物（如病毒、细菌、支原体、衣原体及真菌等），小部分为寄生虫（如原虫、蠕虫等）。换言之，传染病是一种可以从一个人或者其他物种通过各种途径传染给另一个人或者物种的疾病。



2. 传染病传播的基本环节是什么？

问



答

传染病能够传播和流行，必须具备三个基本环节，即传染源、传播途径和易感人群。

传染源，顾名思义就是传染病的“源头”，是指体内有病原体，并且能排出病原体的人和动物。包括受感染的人或者动物以及病原体携带者（体内有病原体，但没有临床症状）。

传播途径就像一座桥梁，连接着传染源和易感人群，它是指病原体离开传染源到达另一个易感者的渠道。一种传染病的传播途径可以是一种，也可以有很多种。常见的传播途径包括呼吸道传播、消化道传播（食品、水源和食具）、接触传播、虫媒传播以及血液体液传播等，这些方式都属于水平传播的范畴；而垂直传播是指婴儿在出生前就已经从母亲或父亲获得的感染，包括母婴传播和父婴传播。

易感人群是指对某种传染病的病原体缺乏免疫力而容易感染该病的人群。易感人群常指体质较弱或者免疫力相对低下的群体，但有些传染病对人群普遍易感，如新型冠状病毒。



问

3. 什么是空气传播？



答

病原体离开“源头”，通过空气作为媒介来感染新的易感个体，我们称之为空气传播。它是呼吸系统传染病主要的传播方式，包括经飞沫传播、经飞沫核传播与经尘埃传播。



问

4. 什么是呼吸道飞沫传播？



答

我们日常谈话、咳嗽及打喷嚏，或患者在进行某些如吸痰或支气管镜检查等操作时，都会有飞沫产生，而由传染源产生的飞沫，含有大量病原体，具有致病性。其中质量大的飞沫迅速落到地面，相对小的飞沫会在空气中短暂停留。如果我们把传染源比做一枚发射炮，飞沫的射程都不会太远，所以经飞沫传播只能“射中”传染源周围的密切接触者，一般来说，距离传染源1米以外是相对安全的。流感病毒、脑膜炎双球菌等对环境抵抗力较弱的病原体多通过此种方式传播。

传染源发射出的飞沫，在飞行过程中因干燥脱水，成了只剩下了由蛋白质和病原体组成飞沫核，卸掉了质量包袱，后者能以气溶胶的形式漂流到更远的距离，并且在空气中存留的时间相对较长。一些耐干燥的病原体如我们熟悉的结核杆菌可以此种方式传播，那么如果接触这一类有传染性的患者，若没有防护，我们就需要保持更远的安全距离了。另外，传染源发射出的较大的飞沫或分泌物落于地面，风干后形成含有病原体的尘埃，易感个体吸入后也会造成感染。其中结核杆菌和炭疽杆菌芽孢等对环境抵抗力较强的病原体，常经此方式传播。



问

5. 什么是接触传播？



答

接触传播是一种常见的传播途径，包括直接接触传播和间接接触传播。

直接接触传播指病原体从传染源离开直接侵入易感者。比如，易感个体直接接触含某种病原体的分泌物，含有病原体的血液或带血液经黏膜或破损的皮肤进入易感者体内，事实上飞沫传播也是一种直接接触传播的方式。

间接接触传播指由于间接接触了被污染的物品所造成的传播。例如，手及日常生活用品（食具、衣物、床品等）被传染源的排泄物或分泌物污染后，可起到传播病原体的作用，此时，若是手不小心接触到了含有病原体的物品，再去揉眼睛，就给病原体提供了入侵渠道和门户。所以，我们一定要注意带好口罩，勤洗手，养成良好的卫生习惯，让病原体没有可乘之隙。



问

6. 传染病该如何预防和控制？



答

前面介绍了传染病能够传播和流行，必须具备三个基本环节，那么，想要做好防控，就需要我们逐节击破。从严格管理传染源出发，坚决切断传播途径，并努力保护易感人群。针对传染病患者，则要做到“五早”处理，即早发现、早诊断、早报告、早隔离和早治疗。



问

7. 什么是潜伏期？潜伏期应注意什么？



答

潜伏期是指从病原体入侵机体，到出现症状或者反应的过程，是传染病的早期阶段。从医学的角度来看，任何疾病的发生，都会有或长或短的潜伏期，潜伏期的长短与进入机体的病原体数量、致病力、繁殖能力及机体自身的抵抗力等综合因素有关。

在潜伏期内的患者虽然已经“中招”，但没有特殊不适，也很难自我察觉，这不但会影响诊断和治疗的及时性；同时，潜伏期的患者也是重要的传染源之一。所以，如不慎接触过病原体，一定要保持高度的警觉性，必要时尽早求医问诊，同时，需要做好自我隔离，避免成为下一任传染的“源头”。



问

8. 冠状病毒是谁？



答

说到冠状病毒，大家或许并不陌生，2003年肆虐全球的SARS（严重急性呼吸综合征，又叫“非典型肺炎”，说“非典”大家可能更熟悉），其罪魁祸首就是一种冠状病毒。冠状病毒是在自然界广泛存在的一大类病毒家族，以“冠状”得名。因为这个大家族的成员都有一个共同的特点，那就是它们的外观在显微镜下看上去都跟皇冠相似。

冠状病毒仅感染脊椎动物，与人和动物的多种疾病有关，可引起人和动物呼吸系统、消化系统和神经系统疾病。目前，已知能够感染人的7种冠状病毒，有些仅仅引起普通感冒，有些甚至引

起一些较严重的疾病比如中东呼吸综合征（MERS）和非典型肺炎（SARS）。此外，冠状病毒除感染人以外，还可以感染猪、牛、猫、狗、骆驼、蝙蝠、老鼠、刺猬、竹鼠等。很多野生动物都可能会成为冠状病毒的宿主，它们都有可能是冠状病毒疫情暴发的潜在帮凶。



问

9. 新型冠状病毒又是何方神圣？



答

2019年12月在武汉发现的冠状病毒，以前从未在人体内检出过，所以于2020年1月12日世界卫生组织正式将其命名为“2019新型冠状病毒”。它还有个英文名字叫2019 Novel Coronavirus，简称为2019-nCoV，是人类历史上确定的第7种可感染人的冠状病毒。

大家肯定好奇这个让我们闻之色变的新型冠状病毒到底长什么样子？微生物学专家告诉我们：冠状病毒是目前已知的RNA病毒中基因组最大的病毒，分 α 、 β 、 γ 和 δ 属，新型冠状病毒属于其中的 β 属，有包膜（就像是外面穿了一件塑料雨衣），颗粒呈圆形或椭圆形，常为多形性，直径为60~140 nm（真的很小很小，肉眼是看不见的）。



问

10. 新型冠状病毒与导致中东呼吸综合征 (MERS)、非典型肺炎 (SARS) 的冠状病毒有什么关系?



答

前面我们提到, 新型冠状病毒 (2019-nCoV) 与导致中东呼吸综合征 (MERS)、非典型肺炎 (SARS) 的冠状病毒 (MERS-CoV & SARS-CoV) 都属于冠状病毒大家族, 并且他们都是该家族的“重磅成员”。与其他仅引起轻度症状和局限流行的家族亲戚不同, 这三种病毒, 传染性和毒力都很强, 一旦爆发, 引起的都是大范围的疫情, 需要严阵以待。通过基因对比发现, 2019-nCoV 与 SARS-CoV 约有 80% 的相似性, 而与 MERS-CoV 的相似性为 40%。虽然它们有相似之处, 却又各不相同, 让我们用一张表来具体说明 (表 1)。

表 1 三种冠状病毒感染疾病的流行情况

名称	2019-nCoV	SARS-CoV	MERS-CoV
始发地点	中国武汉	中国广东	沙特阿拉伯
始发时间	2019.12	2002.12	2012.9
病毒源头	蝙蝠 (推测)	蝙蝠	蝙蝠
中间宿主	暂未知	果子狸	骆驼
致死率	约 2.1% (动态)	9.6%	35.5%
确诊病例	24324 (截至 2020-02-04)	8069 (截至 2003-07-11)	2260 (截至 2018-09-31)



问

11. 为什么新型冠状病毒感染的肺炎被纳入法定乙类传染病，却按甲类管理？



答

根据目前对新型冠状病毒感染的肺炎的病原、流行病学、临床特征及对人群健康危害程度等的认识，将新型冠状病毒感染的肺炎纳入乙类传染病，同时纳入《中华人民共和国国境卫生检疫法》规定的检疫传染病管理。2020年1月31日，世界卫生组织将新型冠状病毒疫情列为“国际关注的突发公共卫生事件”。

新型冠状病毒是新发现的病原体，传染性和毒力还需要进一步观察。疫情流行期正值春运高峰，人流量大，新型冠状病毒感染的肺炎是以呼吸道传播为主，对感染患者采取隔离治疗、对密切接触者进行隔离医学观察等甲类传染病预防控制措施，有利于迅速有效控制疫情。



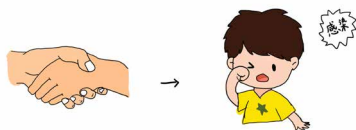
问

12. 新型冠状病毒是怎样传播的呢？



答

新型冠状病毒的传播同样也需要三个基本环节：传染源、传播途径和易感人群。目前确认的传染源主要是新型冠状病毒感染的肺炎患者，其次是与患者密切接触、但没有发病的病毒携带者。主要传播途径有飞沫传播和接触传播，飞沫传播是近距离直接吸入患者喷嚏、咳嗽和说话的飞沫，接触传播是用手接触了患者沉积在身体和物品表面的飞沫后，比如和患者握手后，再接触自己的口腔、鼻腔、眼睛等导致感染。从目前易感人群感染情况来看，全体人群普遍容易感染。





问

13. 没有症状也会成为传播者吗？



答

答案是肯定的。新型冠状病毒的感染者，在没有出现症状的潜伏期也可能成为传播者。在疫情报告中，出现了本人在疫区短暂停留后返乡，自身没有特殊不适，但与其密切接触从未外出的家人先后出现症状，并最终被确诊为新型冠状病毒感染的肺炎病例。因此，曾在疫情高发地（武汉）停留、与来自疫情高发地的人员接触过或周边出现了类似症状的群聚性发病，都有可能被新型冠状病毒感染，并成为没有症状的传播者，最好自我居家隔离 14 天。



问

14. 什么是“超级传播者”？“超级传播者”有哪些特点？



答

目前，已经明确证实了新型冠状病毒可以人传人。对于传染性极高，一人可以感染一大片人（往往在 10 个以上）的病例，被称之为“超级传播者”。“超级传播者”是疫情防控中流行病学专家重点关注对象，他们的出现能够迅速加快疫情的传播速度，甚至扩大传染病的地理分布。一个人之所以成为“超级传播者”，可能与多种因素有关：①机体的免疫状态：对于一些免疫力低下的人群，如合并其他基础疾病的患者尤其是老年人，病毒在体内的复制能力较强，在咳嗽和打喷嚏时释放的病原体则更多，而有些感染者体质较好，免疫系统对病毒“高度耐受”，自身没有特殊症状，日常照旧，也可能会在无意间感染更多人。②行为特点：我们处在交通便捷的

时代，很多时候，喜欢旅游出行的患者还没出现不适，病原体就搭着飞机高铁到处跑了。③环境因素，相对封闭和人口密集的场所容易出现“超级传播者”。此外，医务人员因工作原因会接触大量易感人群，若是被感染，也容易成为“超级传播者”。



15. 被新型冠状病毒感染多久后会发病呢？这期间有什么要注意的？



人体感染新型冠状病毒后，不会马上出现症状，而是过了一段时间才会慢慢出现症状，感染后没有出现症状的这段时间称为潜伏期。根据目前的流行病学调查，新型冠状病毒感染后的潜伏期一般为3~7天，最长不超过14天。

在可能处于潜伏期内的人员，请尽量做好自我隔离，避免与人密切接触，不要外出去人口较多的公共场所，戴好口罩，遵守咳嗽礼仪，在咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮掩口鼻并迅速将纸巾扔至垃圾桶内，及时洗手或用手消毒剂、湿纸巾擦拭消毒双手，避免用手去触摸自己的口鼻眼及公共物品。防控传染病，人人有责，养成良好的卫生和生活习惯，保护他人也是保护自己。



问

16. 哪些人容易被新型冠状病毒感染呢？



答

专业术语把这些容易被病原体感染的人称为易感人群，而人群普遍易感，就是不管男女老少都可能被传染。是否感染主要取决于与患者或病毒原体携带者的接触机会。接触机会大，发病率高，儿童的接触机会相对少，所以目前儿童感染的概率较低。人体免疫功能强弱对是否易感也有一定的影响，如免疫力低的老年人和合并其他慢性病（如心脏病和肺部疾病）的人容易感染，且感染后病情更严重。



问

17. 哪些人是密切接触者？为什么要对密切接触者医学观察 14 天？



答

密切接触者是指在没有采取有效防护措施的情况下，与确诊或高度疑似病例有密切接触过、有可能感染的人群。包括：与患者共同生活、居住、工作、学习或有过近距离接触的人员、照顾过患者的医护人员或探视陪护患者的亲友、与患者或照顾患者的医务人员、陪护亲友同乘交通工具并有近距离接触的人员。

结合新型冠状病毒感染病例相关情况及当前疫情防控实际状况来看，新型冠状病毒感染的潜伏期最长为 14 天，如果 14 天不发病，基本上可以排除感染，所以，我们将对密切接触者的医学观察期为 14 天，此期间应对密切接触者进行严格的医学观察。



问

18. 新型冠状病毒在空气、衣物、水体等环境中能存活多久？



答

一般来说，新型冠状病毒在空气中是无法存活的，要存活必须要有附着物，如液体，所以病毒一般通过患者的飞沫传播。病毒存活时间还跟温度和湿度有关，温度越高，病毒越难以存活，而在潮湿阴冷的地方，病毒存活时间要长一些。新型冠状病毒在衣服上存活的时间很短，几分钟到几小时，一般越光滑的地方，病毒越容易存活，在毛织品上的存活时间相对要短。目前科学家对新型冠状病毒的了解还相对有限，对新型冠状病毒理化特性的认识多来自对它的亲戚 SARS-CoV 和 MERS-CoV 的研究。根据研究资料显示，SARS-CoV 在模拟污染的土壤、滤纸片、棉布片上可存活 4~6 小时，而在模拟污染的光滑玻璃片、不锈钢片和塑料片上至少可以存活 2 天，在污染的自来水中 2 天后仍能保持较强的感染性。



问

19. 新型冠状病毒有害怕的对手吗？



答

研究显示，新型病毒对紫外线和热敏感（比较怕热、怕晒太阳），56℃ 温度下只能存活 30 分钟，乙醚、75% 酒精（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（注意：氯己定不能有效灭活病毒）。这么多的消毒剂大家估计很陌生也很难记住，我们记住最常用的就好了，目前使用最多的消毒剂有 84 消毒液、漂白粉和 75% 的酒精等。



第二章

就医诊疗篇



问

20. 新型冠状病毒感染后会有哪些不舒服的表现呢？



答

人体在感染新型冠状病毒后可出现发热、干咳、乏力、不同程度的呼吸困难等临床症状。部分患者起病后没有发热，症状轻微，仅仅表现为头痛、轻度肌肉酸痛、流涕、咽痛等感冒样症状。部分严重患者病情进展迅速，在感染后很快出现进展性呼吸困难、脓毒性休克、多器官功能衰竭，甚至死亡。

随着人们对新型冠状病毒感染了解的深入，发现新型冠状病毒感染后的症状多种多样，并非都如上述所说的那么典型，甚至部分基础情况好的患者可以毫无症状。例如，有些感染患者可出现恶心、呕吐等消化道症状，有些表现为心慌、胸闷等心血管系统表现，还有一些经眼部感染可以出现结膜炎。从目前各医疗单位收治的病例情况看，多数患者预后良好，儿童感染患者症状相对较轻，危重症或死亡患者多为老年人和患有慢性基础疾病者。



问

21. 是不是出现发热、咳嗽等症状就一定是新型冠状病毒感染？



答

不是所有出现发热、咳嗽症状的患者就一定是新型冠状病毒感染患者。发热、咳嗽是呼吸系统疾病最常见的症状之一，很多呼吸系统感染性疾病都可以出现发热或咳嗽。而且冬春季本就是呼吸系统感染性疾病的高发季节，因而冬春季出现发热、咳嗽的患者较多。所以当出现发热或咳嗽时，不用过度恐慌，自己不确定是否被新型冠状病毒感染时，应及时到正规的医院就诊，由专业医生进行鉴别诊断并相应治疗。



问

22. 哪些线索和症状提示可能被新型冠状病毒感染？



答

既然被新型冠状病毒感染后的症状表现多种多样，我们该如何判断自己可能被新型冠状病毒感染了呢？如果患者在出现上述发热、咳嗽等临床表现前的 14 天内曾在武汉市及周边地区或其他有病例报告社区居住或旅行史，或是在 14 天内曾接触过来自武汉市及周边地区或有病例报告社区的发热或有呼吸道症状的患者，或是周边出现了类似症状的群聚性发病，或是与新型冠状病毒感染者（病毒核酸检测阳性者）有接触史，都高度提示可能被新型冠状病毒感染，应立即到指定的医院进行确诊或排查。



问

23. 出现哪些症状时需要及时就医？



答

对于没有相关流行病史，也未接触过来自疫情高发地的患者或疑似患者，即使机体出现轻微发热症状，也可先选择居家休息观察，严密监测体温。同时做好自己和家人的防护，即戴口罩、勤洗手、房间勤通风等措施。如果在家观察休息后 2~3 天病情无好转甚至加重应及时就医。

有明确相关流行病史或接触过感染患者或疑似患者，或出现小范围聚集性发病（如家中几个人同时发病），以及孕妇、老年人或有心、肺、肾等基础疾病的发热病人，应立即到当地指定医疗机构进行就诊排查。



问

24. 新型冠状病毒感染的肺炎与普通感冒或流感有什么区别呢？



答

新型冠状病毒感染的肺炎与大家熟悉的普通感冒、流感都是呼吸系统疾病，因而临床症状相似，但它们在对人体的传染能力、对机体的杀伤力（致病力）等方面却有着很大差别。

普通感冒是指人体在着凉、劳累后引起的以鼻、咽部症状为主要表现的上呼吸道疾病，最常见的临床表现是鼻塞、流鼻涕、打喷嚏，可以伴随咳嗽也可以没有，通常没有明显发热，即使发热也多为低热，2~3天通常能降至正常，服用退烧药有效。体力、食欲多无明显影响，一般不会出现明显的头痛、肌肉酸痛等全身不适。患了普通感冒的人上呼吸道症状明显，但全身影响较小，大多数普通感冒患者可以继续工作学习。

流行性感，简称流感，是由流感病毒引起的呼吸道传染病，常常引起下呼吸道感染比如肺炎。流感患者常常发病急，头痛、肌肉乏力、食欲下降等全身症状明显，多出现发热，甚至出现39℃以上的高热，可有甲型或乙型流感病毒检测阳性。大多数流感患者症状相对较轻，但老年人、婴幼儿、肥胖者、孕妇或有基础病的人群，患流感后可能导致重症肺炎，甚至导致死亡，每年全球都有不同程度的流感，流行范围或大或小，有时可出现蔓延多个国家和地区的暴发，疫情严重的时候可导致大量患者死亡。

与普通感冒与和流感相比，新型冠状病毒感染的肺炎在人群中的传染性更强，是一种严重的呼吸道传染病。大多数患者感染新型冠状病毒后缓慢起病，早期会有低热、干咳等类似感冒症状，一般症状轻微。随着疾病进展，起病1周左右症状进行性加重，可出现持续72小时以上的高热，甚至进展为肺炎甚至重症肺炎。典型的新型冠状病毒感染的患者，常常病情在起病第2周时严重程度达到高峰。一部分重症患者可出现呼吸窘迫、脓毒性休克，甚至全身多脏器功能衰竭，少部分危重患者存在死亡的风险，需要呼吸机支持或更多其他生命支持系统的支持。老年人或是伴有心、肺、肾等基

础疾病的患者免疫力较弱，往往在感染新型冠状病毒后更容易出现危重情况。

随着人们对新型冠状病毒感染的肺炎的逐步了解，发现少数人或免疫力较强的青壮年，在感染后甚至不发病，仅能在他们的呼吸道中检测到病毒存在，也就是常说的无症状的病毒携带者；部分轻症患者也可能只表现为一过性低热、伴或不伴轻微咳嗽，多在1周左右自愈。这些轻症患者通常会误以为自己仅仅是患了普通感冒，而疏于防护隔离。



问

25. 感染新型冠状病毒一定会得肺炎吗？



答

并非所有被新型冠状病毒感染的患者都会得肺炎。是否发生肺炎取决于感染病毒的数量多少与毒力大小，以及患者的免疫力强弱。从目前收治病例情况来看，多数患者预后良好，老年患者或患有慢性基础疾病者因免疫力较弱易发展为肺炎。



问

26. 哪些人在感染新型冠状病毒后容易出现危重症？



答

老年人群或是本身已有基础疾病的患者免疫力较弱，在感染新型冠状病毒后更容易出现危重症。



问

27. 要确诊新型冠状病毒感染要做哪些检查？



答

对于怀疑被新型冠状病毒感染的疑似患者，应尽快到就近指定医院进行确诊。患者除了需进行血常规、肝功能、心肌酶、X线胸片或肺部CT等常规检查外，目前确诊新型冠状病毒感染需要到指定医院做新型冠状病毒核酸检测，由专业医务人员采取鼻拭子或咽拭子标本进行检测。



问

28. 是不是发热患者核酸检测阴性就可以排除新型冠状病毒感染？



答

随着我们对新型冠状病毒感染的肺炎了解越多，目前认为对于核酸检测阴性患者仍不能百分百排除新型冠状病毒感染的可能，特别是有明确流行病学接触史且临床表现较为典型的患者，即使新型冠状病毒核酸检测阴性，仍不能放松警惕，应反复多次筛查。目前研究发现，很多新型冠状病毒感染患者在就诊早期病毒核酸检测一次甚至两次均为阴性。因此，对于高度疑似感染的患者，一定听从专业医生的指导，不能仅因一次核酸检测阴性而贸然解除隔离。



问

29. 怀疑自己感染了新型冠状病毒 该如何就诊？



答

如果怀疑自己感染了新型冠状病毒，要第一时间正确佩戴口罩（建议使用一次性医用外科口罩或 N95 型口罩），并提醒家庭成员戴好口罩。不要去人群密集场所，最好先自己待在单独的房间，注意通风，与家人保持好距离。注意个人卫生，咳嗽或打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻。勤洗手保持手卫生，用流动水和肥皂（或洗手液）充分洗手。尽快前往就近定点救治医院的发热门诊就诊，尽量选择开车、骑车、步行等相对独立的交通方式，避免搭乘公共交通。就诊时主动如实告诉医生具体症状、有无与武汉相关流行病史（如旅游史或居住史）、病人或疑似患者接触史、职业及聚集性发病情况，同时积极配合医生进行各项调查与检查。



问

30. 哪些患者会被要求在医院留观隔离？



答

新型冠状病毒感染的肺炎疑似病例和确诊病例应在具备有效隔离条件和防护条件的定点医院隔离观察或治疗。当结合流行病学史和临床表现综合分析被判断为疑似病例，等待被确诊或排除期间，应在医院专门的隔离病区单人单间留观隔离，严密观察病情。当疑似病例同时具备病原学核酸检测阳性时，则诊断为确诊病例，应收治到当地指定的专门医院隔离治疗。



问

31. 哪些患者会被收治到特殊的重症监护病房？



答

当被医生判断为新型冠状病毒感染的肺炎，并且属于病情危重型病例时，则会被收入重症监护病房救治。危重病例是指确诊病例符合以下情况之一：

- (1) 出现呼吸衰竭，且需要机械通气；
- (2) 出现休克；
- (3) 合并其他器官功能衰竭需 ICU 监护治疗。



问

32. 新型冠状病毒感染的治疗原则是什么？



答

截至目前，尚无治疗新型冠状病毒感染的特效药物，特定的治疗方法正在积极研究中，并将通过临床试验进行测试。当前治疗原则以对症支持治疗为主，分为一般治疗和重型、危重型病例的治疗。

一般治疗原则：

- (1) 卧床休息，加强支持治疗，保证充分热量；注意水、电解质平衡，维持内环境稳定；密切监测生命体征、指氧饱和度等。
- (2) 根据病情监测血常规、尿常规、C 反应蛋白（CRP）、生化指标（肝功能、肾功能、心肌酶、血脂、尿酸等）、凝血功能，必要时监测动脉血气分析，有条件者可行细胞因子检测，密切观察肺部影像学变化。
- (3) 根据血氧饱和度的变化，及时给予有效氧疗措施，包括鼻导管、面罩给氧，必要时经鼻高流量氧疗、无创或有创机械通气等。

(4) 抗病毒治疗：目前没有确认有效的抗病毒治疗方法。可试用 α -干扰素雾化吸入（成人每次 500 万 U 或相当剂量，加入灭菌注射用水 2mL，每日 2 次）；洛匹那韦 / 利托那韦（200 mg/50 mg，每粒）每次 2 粒，每日 2 次。

(5) 抗菌药物治疗：避免盲目或不恰当使用抗菌药物，尤其是联合使用广谱抗菌药物。加强细菌学监测，有继发细菌感染证据时及时应用抗菌药物。

重型、危重型病例的治疗原则：在对症治疗的基础上，积极防治并发症，治疗基础疾病，预防继发感染，及时进行呼吸、循环等器官功能支持。患者常存在焦虑恐惧情绪，应加强心理疏导。



问

33. 有没有药物可以预防新型冠状病毒感染？



答

此次发现的新型冠状病毒，以前从未在人体内检出过，目前尚无明确药物可以预防新型冠状病毒感染。



问

34. 中医可以采取哪些防治措施？



答

新型冠状病毒感染的肺炎属于中医疫病范畴，病因为感受疫戾之气，疫戾之邪侵袭肺脏，可结合当前气候环境特点，根据疾病所处不同时期，辨证论治及预防。目前国家正在对一些中药治疗进行

观察研究，筛选有效的中药制剂。国家卫生健康委员会发布的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第五版）》推荐，在医学观察期可在医生指导下服用以往大家熟知的中成药例如连花清瘟胶囊（颗粒）、金花清感颗粒、疏风解毒胶囊（颗粒）。



问

35. 目前有针对新型冠状病毒感染的肺炎疫苗吗？



答

目前尚无针对新型冠状病毒感染的肺炎疫苗。好在新型冠状病毒基因序列已经被测出，疫苗研发和药物筛选工作正在积极展开。我国的相关科研人员与科研机构已开始启动新型冠状病毒感染的疫苗研发，成功分离病毒，正在筛选种子毒株。但是制备疫苗需要一个过程，疫苗种子株出来以后，要通过细胞株的培养，然后得到疫苗株，再进行一些方面的检查、检测，最后通过鉴定部门的鉴定，通过国家有关部门一期、二期的验证，获得安全性和有效性的评价后才可考虑投入应用。



第三章

日常预防篇



问

36. 普通人群如何做好个人防护？



答

防护口诀：少出行，不聚会，戴口罩，勤通风，多洗手，少熬夜。

- 不去疾病流行地区，尽量不去人群密集和通风不良的公共场所，不去有野生动物销售的农贸市场。不购买来源不明的禽类，避免与野生动物接触。
- 不聚会、不聚餐、不串门、不面对面扎堆，注意个人卫生和礼仪。与人谈话聊天保持1米以上距离，咳嗽或打喷嚏时，将头转向无人一侧，并使用纸巾或手绢遮盖口鼻部，没有纸巾或手绢时，可用肘部和衣袖遮盖口鼻，回去及时清洗，不随地吐痰。特别注意避免接触密切接触者 and 有类似感冒症状的人。
- 出门佩戴口罩。去医院、人群密集的公共场所和乘坐公共交通工具时最好佩戴一次性医用外科口罩或N95型口罩。
- 开窗通风换气，每天2~3次，每次不少于30分钟。
- 勤洗手，注意个人卫生。在准备食物、餐前便后、触摸自己五官前、咳嗽或打喷嚏后、接触垃圾、抚摸动物和公共场所用物、外出回家、照顾病患等情况后，都要用流动水、肥皂（或洗手液）充分洗手。
- 注意休息，不劳累，不熬夜，注意防寒保暖，饮食清淡平衡，多饮水，不吃野味，适当运动。做好健康监测，出现可疑症状，根据情况网上问诊或按要求及时就医。不信谣传，保持乐观心态。



问

37. 老年人、有基础疾病者、孕产妇如何做好防护？



答

学知识，勤监测，少出行，律生活，遵医嘱，善喂养。

- 学习和掌握预防新型冠状病毒感染的个人防护知识。勤洗手，常通风，注意防寒保暖，加强居家环境的清洁和消毒；生活用品要单独使用，以防交叉感染。
- 做好自我健康监测。家里备好体温计、口罩和常用药品，有基础疾病者要按要求服药治疗，防止复发。出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状时，立即自行隔离，视病情按要求送医疗机构就诊。
- 尽量不要外出，避免各种聚会，避免与有呼吸道疾病的人密切接触，外出按要求戴口罩，尽量避免乘坐公共交通工具。
- 注意饮食与睡眠。营养均衡，适量高蛋白饮食，多吃蔬菜水果。生活有规律，保障睡眠，适当锻炼，提高抵抗力；保持良好的心态。
- 疫情高发期，正常的孕妇可征求医生意见适当延长产检间隔，自行居家定时监测胎动。有妊娠合并症和并发症者，应严格遵医嘱产检和治疗，孕产妇必须就医时，一定要特别注意自身防控。
- 产妇坚持做好母乳喂养，喂养前一定正确洗手。疑似感染产妇及确诊感染后未痊愈的产妇不建议母乳喂养。对确诊新型冠状病毒感染的孕产妇，新生儿出生后应立即按病毒感染流程隔离观察2周，不喂母乳。



问

38. 婴幼儿及儿童如何做好防护？



答

防护口诀：勤洗手，少出行，戴口罩，多通风，均营养，足睡眠。

- 养成良好的手卫生习惯。从外面回来、餐前、吃零食前，便前便后，触摸公共物品或玩具后一定要先把手洗干净，特别不要养成吮吮手指的习惯。打喷嚏或咳嗽时，将头转向无人一侧，用纸巾或袖肘遮住嘴鼻。家长不亲吻小孩，从外面回家后的衣服不要让小孩接触。
- 减少外出，不参加聚会，特别不要去人员密集的场所，如超市、游乐场等地。
- 如果有事非要出去，小孩一定要佩戴适合他们年龄的口罩。一岁以下的宝宝，不适合戴口罩，最好不要带出家门。
- 保持室内空气新鲜，温度、湿度适宜，适时添减衣服。
- 营养搭配得当，保障睡眠充足，加强锻炼，增强抵抗力。
- 有可疑病症的人员，切忌接触宝宝。如果妈妈确诊或疑似感染者，新生儿出生后立即按病毒感染流程隔离观察 14 天，不喂母乳。



问

39. 去过疫情高发地区或接触过疫区人员的人群如何做好防护？



答

防护口诀：先报告，后独处，勤监测，及时诊，勿公交，戴口罩。

- 尽快到所在社区或村委会登记，积极配合问询和随访。
- 尽量单独居住，不与他人密切接触，包括家人。保持房间通风良好。

- 连续 14 天自我监测健康状况，减少外出活动，尤其是避免到人员密集的公共场所活动。
- 如果出现可疑症状应及时报告并就医。到达医院后马上前往预检分诊台，告知医护人员自己的旅行、接触经历和症状，并听从医护人员指引就诊。
- 就医时，尽量避免坐公共交通工具，尽可能远离他人至少 1 米以外。
- 出行一定要全程佩戴医用外科口罩或 N95 型口罩，保持手的清洁卫生。



问

40. 居家隔离人群如何做好防护？



答

防护口诀：独居住，少接触，严监测，勤洗手，戴口罩，常乐观。

- 居家隔离人员最好单独居住或独处一室，洗漱卫生间单独使用。如果家庭条件不允许单独居住，要自觉缩小个人生活空间，和家庭其他成员保持 1 米以上的距离，减少正面接触，保持各房间通风良好，拒绝他人探视。
- 家庭成员、照护者与有可疑症状者在同一房间时，都应该时刻佩戴与面部严密贴合的防护口罩，脏湿的口罩及时更换。照护者必须身体强健，处理其分泌物时要带手套和防护口罩。
- 做好自我监测，每天至少测量体温 2 次，出现高烧，意识障碍、呼吸困难等严重症状时，要及时就医。
- 时刻保持手卫生，不直接接触身体分泌物，避免直接触摸公共区间物品。咳嗽或打喷嚏时，一定到自己卫生间或房间，并使用纸巾遮盖口鼻部，及时正确处理分泌物，按要求充分洗手。
- 餐具、日常生活用品与他人绝对分开，定期消毒房间和物品，专用带盖垃圾桶，妥善处理污物。
- 保持乐观心态，注意膳食营养。



问

41. 返岗上班人群如何做好防护？



答

防护口诀：查身体，戴口罩，自行往，常通风，少聚集，勤洗手。

- 确认自己2周内没有疫区旅行居住史和相关人员接触史，没有出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状，才能开开心心去上班。一定要配合健康询问检查。
- 全程佩戴好口罩，电梯、办公室、会议室餐厅（最后吃饭时刻才取下）等高危场所都需戴口罩。
- 尽量不乘坐公共交通工具，可选择步行、骑行或自驾车，如果一定乘坐不可，必须全程戴口罩，与人保持一定距离。私家车也需定期通风消毒，尽量不搭便车。
- 办公室常通风，做好平面消毒工作，对手部可能接触到物件进行消毒。尽量选择视频会议，减少集中开会。
- 避免集体用餐，不面对面进餐，尽量单独用餐，或打包带回。不扎堆，不到人群密集的地方活动。
- 勤洗手。到单位时，餐前餐后，便前便后，手触眼、鼻、口等粘膜部位前，触摸公共物品后等等都必须洗手。



问

42. 因其他疾病去医院就医者和陪人如何做好防护？



答

防护口诀：少就医，先预约，自觉检，资料齐，严防护，少接触。

- 疫情高峰期，病情较轻的和能按常规处理的患者，原则上不提倡去医院，或尽量少去医院，可优先选择正规的互联网医院就诊。

- 尽可能通过官网了解就诊医疗机构的情况，预约就诊，尽量避免高峰期。
- 自觉按指示牌走专用通道，接受预检和体温测试，有发热、疫区史，或接触过相关疫区人员、疑似患者和确诊患者等情况，应主动告诉分诊人员，该类人员如果没过观察期不能作为陪人陪看病。听从医务人员安排分别去门诊、急诊或发热门诊，配合医生开展相关询问和调查。
- 准备好就医需要的一切证件和过往病历检查资料，尽量缩短就医时长。
- 去医院途中和就医过程中，患者和陪人都要全程佩戴好口罩，尽量减少家人的陪伴。尽量不乘坐公共交通工具，避开人群密集区，与人交流时保持 1 米以上距离。
- 尽可能少与人接触，尽量使用手机和自助机挂号、缴费、打印报告等，接触医院公共区域物品要及时洗手。回家后要及时更换衣物，并清洗消毒，随身物品用 75% 的酒精等擦拭消毒。



问

43. 如何做好居家防护？



答

居家防护非常重要，总结起来就是要做到“三不”“两要”。

- 不让病毒进家：减少出入人员密集的地方，尽量避免聚会；减少外出，外出后进门用流动水、肥皂（或洗手液）充分洗手；最好同时脱去外衣，置于相对固定通风良好的位置，更换室内衣裤；不购买、不食用野生动物肉类。

理由：只要家庭成员没有被确诊或疑似为新型冠状病毒感染者，居家环境可以默认为是清洁区域。而当我们外出一回家，在途中接触到公共设施后就视为手被污染，其中最危险的地方是箱式电梯间和电梯按钮。

- 不给病毒藏身之处：定期清洁室内物品（至少每周 1 次）、每

日清洁门把手、每日室内开窗通风（每次 30 分钟）、勤洗手、勤洗澡、勤换洗衣被。

理由：细菌、病毒没有翅膀不能飞，只能藏在飞沫粉尘或物体表面，所以通过清洁，能去除大部分细菌、病毒。

● 不给病毒传播机会：养成良好的个人卫生习惯，不用手直接揉眼挖鼻，咳嗽、打喷嚏时用纸巾捂住口鼻；疑似感染者应戴医用外科口罩，单独居住房间，尽量限制活动区域；日常与其他家庭成员保持 1 米以上的距离；在卫生间、餐厅等公共区域应保持良好通风；洗浴、餐具不共用，一用一消毒。

● 要让病毒失去活性：怀疑家具表面被污染，建议使用 0.5% 的 84 消毒液抹擦，但 84 消毒液只能用于耐酸的物体表面，如木质桌椅或塑料台面、地面、卫生间，不能接触皮肤、食具或用于衣物消毒及金属类不耐酸的物品；食物宜充分加热煮熟；茶具餐具定期煮沸 15 ~ 30 分钟消毒；一般衣物用洗衣液洗净即可，手机、钥匙用、门把手、水龙头开关、遥控器可用 75% 的酒精擦拭消毒。

● 要让病毒无懈可击：病毒侵入人体后是否发病及病情的转归，除了与病毒的数量、特性有关外，很大程度上取决于人体的免疫力（抵抗力）。规律生活、均衡饮食、适当锻炼、冬季注意保暖是保持良好抵抗力的前提，因此要做到早起、早睡、不熬夜、多食新鲜水果蔬菜、平时加强体育锻炼。



问

44. 学校开学如何做好防护？



答

开学前：

- 学校应做好环境清洁消毒工作。
- 保证各类公共卫生设施完好，设流水洗手设施，有条件者备洗手液和一次性擦手纸或干手机。
- 配备电子体温枪，做好学生假期出行情况及身体状况的摸底工作，疑似感染者不得入学，并及时上报有关部门。

开学后:

- 做好学生的防疫知识宣教工作。
- 保持教室内通风良好并注意保暖。
- 每日对课桌椅、地面、门把手、楼梯扶手等用 0.5% 的 84 消毒液抹擦; 室内人员建议每日戴口罩直至疫情控制。



问

45. 公司、工厂复工如何做好防护?



答

复工前:

- 做好办公生产区域的全面清洁消毒工作, 地面及物体表面采用含氯消毒剂抹擦, 针对公共卫生间、不通风的楼梯间、仓库等, 建议在没有人员在场的情况下采用喷雾消毒剂, 消毒后关闭门窗至少 1 小时, 以增强消毒效果。
- 保证各类公共卫生设施完好, 设流水洗手设施, 有条件者备洗手液和一次性擦手纸或干手机。
- 配备电子体温枪, 做好员工假期出行情况及身体状况的摸底工作, 疑似感染者不得复工, 并及时上报有关部门。

复工后:

- 保持工作区内通风保暖良好, 每日对办公桌椅、地面、门把手、楼梯扶手、电梯按钮等用 0.5% 的 84 消毒液抹擦。
- 对精密仪器、共用电话、电脑及键盘等用 75% 医用酒精抹擦消毒, 每日至少 1 次, 可根据人流量等实际情况适当增加消毒频次。
- 减少不必要的集会, 上下班有序出入, 避免拥挤。
- 多人办公建议戴口罩, 不扎堆, 谈话保持人间距离在 1 米以上。在传递文件后、上下班进出办公室前、接触门把手、电梯按钮等高危区域后充分洗手。



问

46. 开会时如何做好防护？



答

原则上尽量避免集会，鼓励召开网络会议，必须开会者尽量控制时间和人数，确保会场通风保暖措施良好。

- 入会议室前洗手，疑似感染者禁止入会议室。
- 会议期间遵循遵循个人防护一般原则如保持适当距离、戴口罩等。
- 会后用 0.5% 的 84 消毒液抹擦物体表面及地面，有条件者行喷雾消毒并关闭房间门窗 1 小时，使用茶具高温消毒或煮沸 15 ~ 30 分钟。



问

47. 商场开始营业如何做好防护？



答

- 配备电子体温枪，做好员工假期出行情况及身体状况的摸底工作，疑似感染者不得复工，及时上报有关部门。
- 工作人员佩戴口罩上班。
- 疫情解除前尽量避免出入大型商场，必须进入商场者全程佩戴口罩。
- 有疫区人员接触史、到过疫区、有疑似感染症状的顾客不得进入商场。
- 进出商场尽量选乘扶梯。
- 试衣间、密闭的电梯间视为高危区域，应每日定时清洁消毒（每日至少 1 次）。



问

48. 餐馆如何做好防护？



答

- 严格做好厨房清洁卫生，生冷食品与熟食分区放置。
- 餐具每次使用后要经过高温消毒，可采取蒸煮的形式或其他高温消毒形式。
- 不采购售卖野生动物肉类。
- 有疫区人员接触史、到过疫区、有疑似感染症状的工作人员暂停工作。
- 疫情控制前停止举行大型聚餐活动，实行分餐制。
- 就餐人员佩戴口罩进出。
- 进餐时避免谈笑聊天，就餐者避免面对面近距离就坐，吃完尽快离开。
- 有疑似感染症状或疫区接触史者在隔离期内严禁进入餐馆就餐。
- 餐桌椅每日彻底清洁消毒至少2次。



问

49. 公共交通设施如何做好防护？



答

- 地铁车厢、公交车、高铁车厢均属于人员密集的高危区域，原则上尽量避免前往这些地方，必须乘坐公共交通工具者应全程戴口罩，乘客间保持一定距离。
- 司乘人员全程佩戴口罩，有疑似感染症状或疫区人员接触史者暂停工作。
- 每趟车次终点站建议用0.5%的84消毒液抹擦内部座椅、扶手1次，地面以84消毒液拖地1次，工作人员戴一次性手套和口罩进行操作。

- 每趟车次终点站必须彻底开窗通风1次，每日对车厢空气及物体表面至少彻底清洁消毒1次。



问

50. 社区如何做好防护？



答

- 应对所辖区域人员及时排查，凡存在从疫区来访回归人员及疑似感染人员应及时自觉上报，并积极采取隔离措施。
- 做好公共场所的清洁消毒工作，至少每日1次，重点区域为电梯内、楼道等不通风的区域。
- 进出电梯间佩戴口罩，避免拥挤，与人保持距离，接触按钮后及时洗手。
- 自觉维护环境卫生，不随意乱丢垃圾。
- 停止一切集会。



问

51. 家中有人出现感冒症状怎么办？



答

首先了解有没有去过疫情高发地区或接触过从疫区过来的人，有没有接触过新型冠状病毒感染者或疑似感染者，近期有没有去过人多密集的超市、医院或乘坐公共交通工具等容易传播病毒的地方。

如有上述接触史或可疑传播病毒的经历，又有发热、咳嗽等症状者，应立即报告所属社区或单位，并和家人隔离，最好独居一房间。其他家人也应采取居家隔离措施，不和外界接触。在没有去医院之前，或者被护送去医院的途中，陪同人员切记做好防护，和患者至少保

持 1 米的距离。应用口罩遮住嘴和鼻子，口罩使用后应用塑料袋装好带到医院指定地点丢弃。与患者接触后应用肥皂彻底洗净双手。居住空间应保持空气流通。

如果没有上述接触史，则作为普通感冒处理即可，同时注意观察体温、呼吸等情况。



问

52. 预防新型冠状病毒感染应如何注意饮食营养补充？



答

新型冠状病毒感染的肺炎流行，个人易感性和抵抗力是发病的关键，良好的个人营养状况可以降低发病风险并改善疾病预后。流行期间，广大民众除了尽量避免接触病源外，个人及家庭应该保证良好的营养状况，增强抵抗力。

建议遵照中华医学会肠外肠内营养学分会提出的 10 条关于防治新型冠状病毒感染的肺炎流行的饮食营养专家建议：

- (1) 每天摄入富含优质蛋白类食物，包括鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果，在平时的基础上加量；不吃野生动物。
- (2) 每天吃新鲜蔬菜和水果，在平时的基础上加量。
- (3) 适量多饮水，每天不少于 1500 mL。
- (4) 食物种类、来源及色彩丰富多样，每天不少于 20 种食物；不要偏食，荤素搭配。
- (5) 保证充足营养，在平时饮食的基础上加量，既要吃饱、又要吃好。
- (6) 饮食不足、老人及慢性消耗性基础疾病患者，建议增加口服型肠内营养剂，每天额外补充不少于 500 kcal。
- (7) 疫情流行期间不要节食，不要减重。
- (8) 规律作息及充足睡眠，每天保证睡眠时间不少于 7 小时。
- (9) 开展居家体育锻炼，每天累计时间不少于 1 小时，不参加

群体性体育活动。

(10) 疫情流行期间，建议适量补充复合维生素、矿物质及深海鱼油等保健食品。



问

53. 口罩有哪些类型？



答

- 医用口罩：普通医用口罩、医用外科口罩、医用防护口罩（N95、KN95 型口罩等），此类口罩适用于预防新型冠状病毒感染的肺炎传染。
- 防护口罩：日常防护型口罩（防尘口罩、防毒口罩）、工业防尘口罩。
- 其他类普通口罩：棉纱口罩、纸口罩、活性炭口罩、海绵口罩等。



问

54. 不同类型的口罩有什么特点？



答

医用口罩：

- 普通医用口罩：对颗粒和细菌的过滤效率有限，达不到对颗粒和细菌的过滤的要求，对致病性微生物的防护作用也比较有限。
- 医用外科口罩：其性能指标符合行业标准 YY0469-2011《医用外科口罩技术要求》，细菌过滤率 $\geq 95\%$ ，非油性颗粒过滤率

≥ 30%，医用外科口罩可以阻挡大部分细菌和一部分病毒，在防止医务人员被感染的同时又能防止感染者向外界传播病原体，此外，医用外科口罩具有一定的液体阻隔性能，能阻挡血液、体液、分泌物等的喷溅。

● 医用防护口罩：其性能指标符合国家标准 GB19083-2010《医用防护口罩技术要求》，口罩滤料的颗粒过滤效率≥ 95%，能阻止经空气传播的直径≤ 5μm 的感染因子或近距离（≤ 1m）接触经飞沫传播的感染因子，因此，医用防护口罩是用于过滤空气中的微粒物，阻隔飞沫、血液、体液、分泌物等的自吸过滤式防护用品，在呼吸道传染病的防控方面发挥着重要作用。

防护口罩：

● 日常防护型口罩：面罩体由过滤材料做成，防尘口罩对有害粉尘气溶胶具有防护能力；防毒口罩可以保护呼吸器官免受毒剂、生物制剂及放射性灰尘的伤害，但两者均无法滤除病菌。

● 工业防尘口罩：主要用于工业化生产的防尘，不具有有效阻隔液体喷溅的功能，许多工业用的防护口罩都有呼气阀设计。

● 其他类普通口罩：仅能对较大的粉尘颗粒或气溶胶起到一定的机械阻挡作用，不能达到有效阻止细菌、病毒等病原微生物的作用。



问

55. 那么多五花八门的口罩，该怎么选？



答

平常我们可以根据各类口罩不同的特点、用途，结合自己的目的，选择合适的口罩。但目前正值新型冠状病毒感染的肺炎防控时期，我们应该选择医用口罩，并且最好选择医用外科口罩及医用防护口罩。

在选择医用口罩过程中，首先要检查口罩包装上的标志，如产品名称、规格型号、生产批号、失效日期、生产企业许可证号、医疗器械注册证号、执行标准号等。



问

56. 新型冠状病毒感染的肺炎防控期间，怎样正确佩戴口罩？



答

- 非疫区，在空旷并通风场所独处时，可以不需要佩戴口罩。
- 疫情高发地区，即使在空旷并且通风场所也建议佩戴医用口罩。
- 非人员密集的公共场所，建议佩戴医用口罩。
- 疑似病例、公共交通司乘人员、出租车司机、环卫工人、公共场所服务人员等在岗期间佩戴医用口罩。
- 进入人员高度密集场所或密闭公共场所建议佩戴医用防护口罩（N95、KN95型口罩等）。
- 发热门诊、现场调查、采样和检测、隔离病房医护人员及确诊患者转移时佩戴医用防护口罩（N95、KN95型口罩等）。



问

57. 医用口罩佩戴方法及流程是什么？



答

第一步：拿到口罩时应首先查看口罩包装上的标志，检查口罩外观是否清洁完好，有无破损、污渍及异味。

第二步：如果是第1次使用某种型号口罩，先进行适合性检查，判断口罩是否适合自己脸型，是否与自己脸部紧密贴合，是否能罩住鼻、口及下巴，不佩戴不适合自己的口罩。

第三步：佩戴口罩前洗净双手，避免碰触口罩内表面。

第四步：佩戴口罩。

普通医用口罩、医用外科口罩：将口罩罩住鼻、口及下巴，口罩上方带系于头顶中部，下方带系于颈后（如弹力系带方法一致），将双手指尖放在鼻夹上，根据鼻梁形状塑造鼻夹，检查口罩边缘是

否与面部贴合。

医用防护口罩：一手托住防护口罩，将防护口罩罩住鼻、口及下巴；用另一只手将下方系带拉过头顶放在颈后双耳下，再将上方系带拉至头顶中部；将双手指尖放在金属鼻夹上，从中间位置开始，用手指向内按鼻夹并分别向两侧移动和按压，根据鼻梁的形状塑造鼻夹；调整系带的松紧度，使口罩与面部紧密贴合。

注意：使用中尽量避免触摸口罩，不可将口罩取下悬挂于颈前或放于口袋内再使用，绝对不能用手去压挤口罩，这样会使病原体向口罩内层渗透，人为地增加了感染病原体的机会。摘下口罩时不要接触口罩外面（污染面），先解开下面的系带，再解开上面的系带，用手指捏住口罩的系带丢至垃圾桶或医疗废物容器内。摘下口罩后洗手。



问

58. 使用过后的医用口罩如何处理？



答

- 健康人群佩戴过的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理并避免回收。
- 疑似病例或确诊患者佩戴的口罩，不可随意丢弃，应视作医疗废弃物，严格按照医疗废弃物有关流程处理，不得进入流通市场。
- 发热门诊、现场调查、采样和检测人员、隔离病房医护人员佩戴的口罩，处理方法与疑似病例或确诊患者佩戴的口罩处理方法相同。



问

59. 医用防护口罩可以使用多久？



答

- 医用口罩一般为限次使用或者一次性使用，连续使用时间不超过4小时，做到定期更换，避免重复使用，一旦有血液或者唾液飞溅物沾污，必须立即更换。
- 医用防护口罩长期佩戴，会影响面部血液循环，甚至造成压疮，降低局部抵抗力，建议连续佩戴时长尽量控制在4小时以内。



问

60. 特殊人群如何佩戴医用口罩？



答

- 孕妇佩戴医用口罩，应注意结合自身条件，选择舒适性比较好的产品。
- 老年人及有心肺疾病的慢性病患者佩戴医用口罩后，会造成不适感，甚至会加重原有病情，这些人应寻求医生的专业指导。
- 儿童因脸型较小，与成人口罩边缘无法充分密合，不建议儿童佩戴成人口罩，应该选择正规厂家生产的符合医药行业标准的儿童防护口罩。



问

61. 洗手在预防呼吸道传播疾病中有何作用？



答

呼吸道传染病是指病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等呼吸道感染侵入而引起的有传染性的疾病，其传播途径主要为飞沫传播、直接密切接触或间接接触传播。

正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。世界卫生组织（WHO）、中国疾病预防控制中心等权威机构均推荐用肥皂、洗手液和流动清水正确洗手，以去除手部皮肤污垢、碎屑和致病微生物，预防感染性疾病。



问

62. 正确洗手的方法步骤是什么？



答

在流动水下，淋湿双手，取适量洗手液（或肥皂），均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝，认真揉搓双手至少 15 秒，七步洗手法具体操作如下：

- 内：掌心相对，手指并拢，相互揉搓；
- 外：手心对手背沿指缝相互揉搓，左右手交换进行；
- 夹：掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓；
- 弓：弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，左右手进行交换进行；
- 大：右手握住左手大拇指旋转揉搓，左右手交换进行；
- 立：将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，左右手交换进行；
- 腕：必要时增加对手腕的清洗。

最后，在流动水下彻底冲净双手，擦干双手，取适量护手液护肤。为了方便记忆，我们将七步洗手法的揉搓步骤简单归纳为七字口诀：内—外—夹—弓—大—立—腕。



问

63. 日常生活中哪些时刻需要洗手？



答

- 外出回家时。
- 接触公共物品（如电梯按钮、楼梯的扶手、门把手）后。
- 打喷嚏、擤鼻涕后。
- 接触口腔、鼻、眼睛前后。
- 饭前便后。
- 接触垃圾后。
- 接触钱币后。
- 接触他人后。
- 接触动物后。
- 传递文件后。



问

64. 旅途在外没有清水，不方便洗手怎么办？



答

可以使用含酒精消毒产品清洁双手。根据以往对冠状病毒的研究发现，此类病毒不耐酸、不耐碱，并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75%的医用酒精可用于消毒，灭活致病菌。在手部无明显污垢时，涂抹一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流动水洗手的替代方案。



问

65. 冠状病毒那么厉害，肥皂和清水洗手能管用吗？



答

冠状病毒是一类具有囊膜、基因组为线性单股正链的RNA病毒，是自然界广泛存在的一大类病毒，也是目前已知RNA病毒中基因组最大的病毒。研究发现，冠状病毒仅感染脊椎动物，与人和动物的多种疾病有关，可引起人和动物呼吸系统、消化系统和神经系统疾病。

冠状病毒的传播方式有多种：经唾液、喷嚏、接触传染，并通过空气飞沫传播；与携带病毒的病患接触；接触有病毒的物体，然后再触摸眼、鼻、口；在罕见情况下，还可能通过消化道传播。正确使用肥皂（或洗手液）和流动清水洗手是预防冠状病毒感染，以及其他消化和呼吸系统感染最有效的措施之一。



问

66. 使用什么消毒剂对新型冠状病毒有效？



答

新型冠状病毒对紫外线和热敏感，于56℃环境中30分钟即可丧失感染性，乙醚、75%的酒精（乙醇）、碘伏、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒，氯己定不能有效灭活病毒。目前使用最多的消毒剂是84消毒液、漂白粉和75%的酒精。



问

67. 针对新型冠状病毒该采取哪些消毒措施？



答

- 双手：流动水下，使用洗手液或肥皂充分洗手，或用含酒精的快速手消毒液或碘伏进行手消毒。
- 物体表面：每天做好清洁并定期消毒；有身体健康状态不明的人来访后，及时对室内相关物体表面进行消毒，可选择 84 消毒液、漂白粉或其他含氯消毒剂，需配置成有效氯含量大于等于 500mg/L 的溶液对物体表面进行擦拭消毒，30 分钟后可用清水再次擦拭一遍。请关注您所购买消毒产品的有效氯含量，并按说明书配置使用。
- 蔬菜水果：使用 5‰高锰酸钾浸泡 1 分钟之后用清水冲洗干净即可。
- 室内：做好通风换气，自然通风或机械通风，冬天开窗通风时，需注意保暖，避免室内外温差大而引起的感冒。
- 餐具：煮沸消毒 15~20 分钟（从水开以后计算时间）即可。
- 其他耐热、耐湿的物品：可采用煮沸 15 分钟（从水开以后计算时间），或用有效氯含量为 500~1000mg/L 的消毒剂浸泡 30 分钟。

此外，如家中出现新型冠状病毒感染的患者时，应在患者离开后（住院、死亡、解除隔离等）进行终末消毒。病家终末消毒的对象包括：住室地面、墙壁、门把手及桌椅等家具台面，患者餐饮具、玩具、衣服、被褥等生活用品，以及家中所有卫生间，等等。终末消毒一般由专业人员完成，可联系当地疾病预防控制中心。其他家庭成员为密切接触者，应接受 14 天医学观察。



问

68. 医用酒精倒在棉片上擦手、擦手机等能减少新型冠状病毒感染的风险吗？



答

75% 酒精可以使新型冠状病毒灭活，常用医用酒精的浓度为 75%，倒在棉片上擦手，擦手机等能减少新型冠状病毒感染的风险。



问

69. 电梯、家具、衣服等怎么消毒？



答

- 电梯采用喷雾消毒：使用有效氯含量为 500~1000 mg/L 的 84 消毒液按 100 mL/m² 喷雾，每日消毒 2 次，每次喷雾后对易腐蚀的部位用清水擦拭。按电梯按键时提倡使用纸巾，不直接接触按键。
- 家具可选择 84 消毒液、漂白粉或其他含氯消毒剂，配置成有效氯含量大于或等于 500 mg/L（990 mL 水加 10 mL 84 消毒液）的溶液擦拭或含酒精的医用消毒湿巾擦拭消毒。
- 衣服根据材料采用煮沸 15 分钟，或用有效氯含量 500~1000 mg/L 含氯消毒剂浸泡 30 分钟。

注意：84 消毒液等含氯消毒剂，不能使用金属及棉毛类物品的常规消毒，在使用含氯消毒剂时要格外谨慎，防止被其所伤。



第四章

心理健康篇



问

70. 新型冠状病毒来袭，心理健康为什么很重要？



答

新型冠状病毒感染的肺炎疫情的发生，是一种典型突发应激事件，极易打破自我内部以及自我与环境之间的心理平衡，诱发情绪困扰和心理问题。在这一特殊时期，保持心理健康就显得非常重要。

心理健康有助于提高身体免疫力。疫情期间，恐慌、焦虑、担忧等负面情绪的持续存在，可能会使个体的免疫力、抵抗力下降，导致病毒有可乘之机。反过来，如果身体处于放松状态，则有利于营养物质的消化吸收，促进身体机能的恢复，构建起隔断病毒的天然屏障。

心理健康有助于促进生活适应能力。疫情的发展打乱了日常生活秩序，使人们容易产生心理上的种种不适应。心理健康的个体倾向于采取积极灵活的策略，重新安排生活秩序，迅速建立与环境的动态平衡。

心理健康有助于维护社会安全稳定。每次重大的疫情，都是社会恐慌滋生的温床。保持心理健康，有助于增强战胜疫情的安全感、掌控感和自信心，有助于形成理性平和、积极乐观的社会心态。社会心态和谐，自然有利于整个社会的团结、安全与稳定，从而为打赢这场特殊“战争”提供强有力的社会保障。



问

71. 作为新型冠状病毒感染患者，我们如何维护心理健康？



答

一旦被感染确诊为新型冠状病毒感染的肺炎，即会被隔离、接受隔离治疗，此期间患者的心理状态对疾病的归转至关重要。

首先，要正确认识自己的情绪反应。面对肆虐的疾病，最初的

焦虑是正常的。但是从出现发热、干咳、乏力等症状时的焦躁，到被确诊时的极度恐惧，会经历漫长的煎熬。接下来我们可能会陷入对疾病病情的否认、对可能后果的恐慌、对未来未知的彷徨、对生命安全的忧虑，对家人的担心、对自己的责备等等一系列情绪中，其实这个过程是一个人遇到重大创伤性事件的正常心理反应。

当我们的情绪负荷超出了自我的应对能力时，可能会出现专业术语称之为“急性应激反应”的表现。主要有以下几种：①抑制型：表现为不言不语、呆若木鸡、反应迟钝；②兴奋型：情绪激动、躁动不安、甚至出现伤人毁物的行为；③负性情绪升级：主要表现为极度恐惧、焦虑、抑郁、沮丧、绝望或深感委屈、悔恨、抱怨、愤怒，甚至在短期内出现精神症状，比如幻觉、妄想等，更有甚者还可能出现自杀自伤的行为。多数情况下，上述几种症状相继出现，或出现几种症状的混杂状态。

其次，要改善自己的应对方式。包括以下几个方面：

自我情绪接纳：试着接受自己的不良情绪，告诉自己面对这样的情况，恐惧、紧张、担心、害怕、沮丧等情绪都是非常正常的，大多数人面对如此情况时都会经历这样的情绪反应。并相信大多数情况下情绪在经历一个顶峰后会趋于慢慢平静，就像乒乓球拍下去，它弹的幅度会越来越小一样。我们需要给情绪留出缓冲的空间。

积极向人倾诉：所有的情绪都需要一个出口，请把自己内心的各种不适情绪积极的表达出来。即使是被隔离，也要通过手机视频、电话、信息向家人倾诉、向朋友倾诉、向专业人员倾诉，不要强忍自己的眼泪，“男儿有泪不轻弹”之类的话语在这儿已经不再适用。泪水不仅能清洗角膜，而且还能充分疏泄自己的不良情绪，很大程度上能够缓解心理压力。

学会转移注意：人是很容易被负性情绪抓住的。所以，我们不能让自己沉浸在不良情绪之中太久，我们需要学会转移注意力。比如，听点喜欢的音乐、看点喜欢的书、追一个喜欢的电视剧、记录下过去美好的点滴时光，在身体允许的情况下，适当进行身体活动。

积极正向思维：积极关注自我正面信息，回顾过去生活中的艰难日子自己是如何应对的，相信并肯定自己的能力。关注自己在此次疾病发展过程中做的不错的方面。积极的思维能调动起身体积极的免疫力，帮助协同抗击疾病。

寻求专业人员帮助：如果感觉情绪积累的速度超过了自己的预期，积累的量超过了自己的应对能力，可以向医生提出寻求专业的心理工作者及精神卫生工作者的帮助。



问

72. 作为医务工作者，我们如何调节心理状态？



答

面对超长的工作时间、超强的工作状态、超压的工作环境，我们该如何调节与平和自己的心理状态呢？我们需要有所认识、有所承受、有所调整。

面对超长的工作时间、超强的工作状态、超压的工作环境，我们该如何调节与平和自己的心理状态呢？我们需要有所认识、有所承受、有所调整。

● 我们不是孤军奋战！

在这个阖家团圆的日子，我们需要赶赴工作岗位，可能要穿上厚厚的隔离衣，我们无法与家人在一起。但是，隔离衣阻隔的只是病毒，并没有阻隔家人、朋友、大众、国家对我们的深切关爱！我们的内心一定要坚定：我们不是在孤军奋战。

● 我们也有害怕与恐惧！

人在遇到威胁时，焦虑和恐惧是与生俱来的。这种看似不良的情绪，实则有自我保护的功效，让我们在工作中的自我防护意识更强。当然，如果这种情绪过于强烈、过于持久，它就有负效应了。同样地，我们要：

学会接纳共处：当这种情绪来临时，我们要学会接纳共处。告诉自己，这是正常的，不要对这种情绪过于担心与恐慌，更不要将某些心理疾病的病名放在自己身上。因为不良的自我暗示不利于身心健康。

学会自我调整：当这种情绪泛滥时，我们要学会自我调整。工作之余，或许不能回家、或许是被隔离，我们要加强与家人、朋友

的联络，及时吐露心声与不快，多感受周围给予我们的关爱；看电视、听音乐、看书、跳操，等等，都是可行的方法，总之要让自己动起来。做做深呼吸，让自己劳累了一天的肌肉和思绪放松下来……

学会求助他人：当这种情绪超出了自己的承载能力时，一定要学会求助。求助不是弱者的行为，而是智者的体现。我们要及时减轻工作量、增加休息时间，必要时联络心理专业人员。

● 我们不是救世主！

看着一双眼黯淡无光的眼、看着一个个饱含期待的家属，我们常常感叹能力不足、感叹回天乏术……也许，愧疚与自责油然而生，我们有时可能会怀疑和否定自己从医的选择，有时甚至会深陷痛苦……

但是，无论如何，我们不是救世主！我们只有认真地工作、细心心地呵护好每一位患者，尽我们最大的努力去救治每一位需要我们帮助的人，就无愧于自己崇高的职业、就没有忘记自己的初心！因为，我们也只不过是一群掌握了某些医学知识和技能的普通人！

● 我们同样需要关爱！

疾病面前人人平等。同样经受病毒的威胁，但我们在患者面前要充当强者，因为我们是患者的依靠。殊不知，我们也需要患者和家属的理解与关爱。因为人在高应激状态下，心理更容易脆弱，医务工作者也不例外。



问

73. 作为医务工作者家属，我们如何应对心理困扰？



答

作为一线医务工作者的家属，家人在前线的一举一动都无不牵动着我们的心，我们需要承受些什么？我们如何让他们放心在前线奋战？我们如何守护好自己的心灵家园呢？

我们可能会出现心理状况：

焦虑反应：常表现为担心、紧张、害怕、不能放松等。同时，焦虑不仅仅表现是情绪反应，它还可以表现为身体反应，常见表现为肌肉紧张、多汗、心跳加快、食欲差、尿频尿急等。

负性认知：面对每日攀升的确诊人数与不断升温的疫情态势，很可能会出现较多的负性想法。比如，疫情再发展下去怎么办？万一我的家人被感染怎么办？甚至家人有更坏的结果怎么办？

失眠：在焦虑的情绪以及负面的思维影响之下，出现失眠也是常见的表现。

这些表现相互影响，互为因果，很容易陷入恶性循环中难以解脱。

我们需要采取的应对方式：

面对焦虑，我们需要做的也许不是消除焦虑，毕竟至亲至爱在一线奋斗，要做到心如止水过于不切实际，而是面对焦虑，该如何正视这种不安的感受，如何将它降低到自己能够承受的范围。

接受焦虑：接受这种焦虑不安是面对疫情、面对亲人工作状态的正常表现，在现阶段是自己生活的一部分，是自己情绪的一部分。试图逃离或者抵抗都收效甚微，唯有接纳它，才能找到与之相处的方法。即使我们出现了一些身体焦虑的反应，也不必惊慌。

学会舒缓：在感到情绪非常紧张时，可以听舒缓的音乐、使用放松技术，正念冥想等方法，让高能的焦虑情绪得以在一定程度上缓解。也可以在室内适当地做些锻炼，科学研究表明运动能够促使脑内释放多巴胺，而多巴胺被视为“快乐物质”，能够让人感受到愉悦，有效地缓解焦虑抑郁的情绪。

保证均衡营养与规律作息：虽然每日的疫情牵动人心，但保持规律的生活对保证身体健康是非常重要的。睡前使用电子产品，比如，睡前刷看疫情状态，看过度悲伤、悲观、含有大量负面信息的新闻等都会对我们的睡眠产生不利影响。

调整认知：虽然认知的天平自动的就向负面评价倾斜，但我们要努力从自己的认知体系中寻找正向的，积极的评判。要相信家人是受过专业训练的，而这些技能就是他们的护身符，家人是有能力保证自己安全的。必要时，请寻求专业人士帮助。



74. 作为患者家属，我们如何进行心理应对？

问

作为家属，面对亲人被隔离治疗，或许无法前往探视、或许还需要被短暂自我隔离……我们如何才能正确应对以更好共度难关呢？

保护自身，接纳情绪。

作为患者家属，第一要务是保护自身健康。亲人患病，我们不仅是家属和照料者，也是感染暴露者，应当密切关注自身的身体状况，一旦出现发热、咳嗽等症状，要立即就医，并主动向医务人员说明情况。

同时，亲人不幸患病，我们的心情很复杂，种种情绪交织，这是不可避免的。我们需要接纳自己的种种情绪反应。如果这种情绪过于泛滥、过于严重，难于自拔，一定要求助于亲朋或心理专业医生。

医患配合，学会减压。

疾病汹汹来袭，面对这共同的敌人，患者和家属从来都不是孤军奋战，医务工作者永远和我们站在同一条战壕，共同抗敌。作为患者家属，我们应当将治疗交给医生，不应盲目听信不实信息以致耽误治疗。

作为患者家属，我们的心情有时候像坐过山车。然而情绪的大起大落不利于我们的心理健康，甚至影响身体健康状况。因为不良的情绪不利于身体免疫力的调动，而身体的免疫力是病毒的天敌。因此，我们需要学会减压，试着向亲友倾诉是排解不良情绪的好办法。想哭的时候哭一哭，不必压抑自己。倾诉让快乐加倍、让痛苦减半，从亲人、朋友那里汲取温暖和支持能帮助我们更好度过难关。

坚定信心，共同面对。

疫情来势汹汹，举国万众一心。我们的党、我们的国家为抗击疫情做了面面俱到的决策，帮助解决我们家属的后顾之忧。恐慌无益，信心才是对抗疾病的长效疫苗。相信此时此刻，患者、家属、医生、国家是悲欢与共的。

答



问

75. 作为普通民众，我们如何进行心理防护？



答

面对难以预测的疫情，原本担忧和恐惧是非常正常的。那么，哪些情况可能加重我们的焦虑情绪呢？了解自己，是守护心灵家园的第一步；及时调整自己，是维护心理健康的良方。

心理增敏的表现：

如果在反复刷微博、微信后，出现了胸闷、头晕、心里难受、失眠、做噩梦等症状，怀疑自己感染了新型冠状病毒。那我们也许不是病于冠状病毒，而是病于信息过载。调整方法为：

转移注意力。放下手机，停止刷微博、微信，远离灾难信息，转移注意力干点轻松愉快的事情，比如：聊天、做家务、听音乐，陪伴孩子做作业、做手工，等等，都是不错的选择。

定时定点查看信息。每天固定一个时间点了解信息就好。时间不要超过1个小时，不要安排在睡觉前。睡觉前刷屏至少有两个可能的坏处：一则容易超时，二则导致失眠。

在这非常时期，作为一位普通民众，首要任务就是保护好自己，科学防护疾病。遵循“三字”：“宅”（在家少出门）、“戴”（出门戴口罩）、“洗”（勤洗手）；做到“三好”：吃好、睡好、心情好。

身体增敏的表现：

有时仅是出现了咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等普通感冒常见症状，却因恐惧而不断搜索新型冠状病毒感染的肺炎的相关信息，越搜越觉得与自己的症状类似、越感觉自己有感染新型冠状病毒的可能。其实，我们是陷入了一个认知的恶性循环，即我们的负性看法会让我们出现负性的情绪和行为，这样会放大我们身体的不舒服感觉。调整方法为：

说出自己的不适。如果我们因有一些身体不适，怀疑自己患上了新型肺炎而过分忧虑，可以先向家人或朋友诉说，请他们来帮助您客观看待自己的情况，比如具体出现了哪些症状、及时检测体温、近期是否疫区接触史等等。因为倾诉是最简单的减压方式。

关注积极信息。负面的信息速度之快让人容易忽略正面的积极信息。而我们应当积极关注社会正能量信息，一定要坚信，在强大祖国的支持下，我们一定能打赢这场恶战。

学会放松自己。可以尝试正念呼吸放松法。你不用做任何事情，只需要纯粹的坐下，留心观察自己的呼吸，体验当下的生命。

正念呼吸放松法：

吸气，缓慢并深深地按“1—2—3—4”吸气，约4秒钟使空气充满胸部。呼吸应均匀、舒适而有节奏。

屏住呼吸，把空气吸入后稍加停顿。感到轻松、舒适、不憋气。

呼气，自然而然地，慢慢地把肺底的空气呼出来。此时，肩膀、胸，直至膈肌等都感到轻松舒适。同时想象着将紧张、恐惧、压力都随着呼气慢慢地都排除了，感觉到身体越来越放松，心情越来越平静……

寻求专业帮助。如果对“我是否患病”的焦虑已经影响到了正常的学习生活，甚至产生失眠、头痛等躯体不适，请寻求心理专业医生的帮助。目前，有一些机构已经开通了免费的咨询热线电话。



问

76. 在外旅游不小心感冒，被强制隔离，我们如何平静自己？



答

疫情严峻，让临床工作变得非常谨慎和敏感，所以对出现发热、胸闷或浑身无力的患者，医生不得不实施必要的医学隔离。这时候，我们如何进行自我平静呢？

淡化自己被迫感。虽然被隔离有不情愿的成分，但也要看到，入院后有专业的团队为自己服务，可以彻底查清病状，让自己和医生彻底放心。这种认知转变，可以改变自己的情绪体验。

增强对医务工作者的共情。可以看到，医务工作者拼死奋战，

忙得连轴转，危险又辛劳，有家也不能回，甚至连生病的亲人也没办法顾及。如果能够亲眼目睹，被隔离的人也会感受医务工作者的奉献和职责，就会对他们充满敬意、感激、佩服甚至心疼的感受，降低他们对医务工作者的抵触和反感情绪。

积极地适应入院的生活。配合医务工作者做检查、吃药和各种医嘱，不要听信各种不实消息，胡乱用药或自行治疗。抱着“既来之、则安之”的心态，合理饮食和作息，那么身体的免疫力就能帮助个体，逐渐减少身体不适症状，慢慢地好起来而顺利出院。必要时，请寻求专业人士帮助。



问

77. 我是湖北人，现被迫滞留在外省，我如何消除内心的难受感？



答

每个人都渴望呆在最熟悉的地方——自己的家中，有亲人、有家庭资源和情感支持，可以给我们安全感、归属感和亲密感。但是现在出现了特殊情况，被滞留在外无法回家，我们该怎么帮助自己呢？

采用积极心态。相信全国乃至全世界，信任他们的努力，自己也积极按照科学方法做好消毒和保护措施，努力做好自己的事情。我们要积极暗示自己，不急躁，也不消极，耐心等待着转机的出现，要做好打持久战的心理准备。

主动选择信息。当滞留在外，很多人靠玩手机来打发时间，积极、有帮助的正面信息，容易被情绪沸腾的人所忽视；而负面消息，甚至谣言，可能让自己更多地激发出大量持久的坏情绪。这时，需要自己冷静下来，看清楚自己需要什么，此时要竭力避免什么。个人可以选择一些玩一些游戏、读点好书、发展一下兴趣等来保持自己的精神稳定和情绪积极。

接纳各种情绪。负性情绪一旦被唤醒，强行压制并否定是很难做到的。允许自己有负面情绪，理解自己的各种心理声音。多锻炼、睡好觉和合理饮食，让自己的情绪慢慢平复，再做一些可以关怀自己的事情，那么就能逐渐产生一些积极情绪。必要时，请寻求专业人士帮助。



问

78. 作为一名湖北人，被怀疑是病毒携带者，我如何消除这种歧视感？



答

其实，被歧视的远不止湖北人，疑似患者、医务工作者、接触过患者的其他人，人们都对其怀有高度的戒心，他们也会被视为“潜伏期的携带者”。这种想法无可厚非。我们该如何调整自己呢？

对被歧视者，体谅他人的行为动机。虽然被过度怀疑而不爽，但也要推己及人，体谅别人的对健康的深深忧思。从而降低自己心理敏感水平，不去反复思考攻击行为背后的恶意，不去强化自己的消极情绪感受，不去和别人理论或争辩。

远离那些不友好的人，多与理性而温暖的人交往。他们能够看清问题本质，大家恐惧的是病毒而不是个体。这种理性的认知，使得他们对别人保持着必要的礼貌和心理谅解，也愿意提供帮助给别人，让心理困境中的人，有机会减弱心理创伤，并得以疗愈。

提高个人的心理弹性。心理弹性是个体遭遇挫折后，能够调动心理资源去让心理恢复平衡，从而保证个体不至于心理崩溃的强大意志和毅力。心理弹性可以通过克服种种困难，不断地增强抗压能力来提升个人的心理弹性，也会随之提升个人解决硬骨头的韧性和承受能力。必要时，请寻求专业人士帮助。



问

79. 疫情好像要持续很久，感觉生命无法掌控，我如何消除茫然感？



答

新型冠状病毒疫情的变化有着不确定性。不确定感会让我们感到内心无助和迷茫。被不确定感包围的人，会悲观泄气和发牢骚，来排解自己的信心不足的失望、生气和无力。我们应该：

通过描述增强确定感。首先是对自己的不确定感进行描述。可以让每个人自己说一说，自己有什么样的想法，澄清内在的思维其实就是明确自己的担心和关注点。理清自己的真实想法和感受，才能掌控自己内心的安定感。

盘点外部环境增强信心。看看自己所处的环境，有什么可以利用的资源，比如是否靠近医院或药店？有什么不利的因素？再评估一下个人的社会支持系统，看看谁可以提供出行方便？向谁寻求情感支持？当别人有难，自己又可以给出什么帮助？如何实施这种帮助？通过对外部和事的分析，找到人际联结，强化自己和别人是同一个心理联盟的信念，绝非孤立无援、未来堪忧的惨状，增强生活的信心和战胜困难的魄力。

立足现实增强掌控感。着眼于个人的切身事务，比如积极洗手和做好清洁消毒工作、努力地锻炼身体、更好地陪伴家人、尝试着在家网络办公、抽空学习做饭或发展一个兴趣，这些事情稍有努力就能看到明显的成效，可以有效地提高个人的自控力和成就感。必要时，请寻求专业人士帮助。



第五章

谣言甄别篇



问

80. 晒太阳能杀死冠状病毒吗？



答

新型冠状病毒对紫外线和热敏感，56℃ 30 分钟可以杀死病毒。那么，天气好可以出门晒太阳杀灭病毒吗？不能。室外温度达不到 56℃，且日照紫外线的强度达不到紫外线灯的强度，所以，即使外出也只能戴好口罩去人少的区域走走，和他人的距离必须保持 1 米以上。



问

81. 全身喷洒酒精可起到消毒效果吗？



答

不可行。75% 的酒精主要用于对有可能被污染的一些物体表面的消毒，并不适合用于人全身喷洒消毒。冬天，暴露在外界的主要是双手，用流水冲洗，按正确洗手方法勤洗手即可。



问

82. 热水洗澡能杀死病毒吗？



答

尽管我们不能使用 56℃ 的热水洗澡 30 分钟，洗澡温度过高、时间过长会导致不必要的皮肤烫伤，但勤洗澡仍然是清洁身体、减少病毒残留的有效办法。尤其是经常接触患者的高风险暴露人群如医务人员建议工作结束后常规洗澡。



问

83. 熏醋能杀灭新型冠状病毒吗？



答

熏醋后，进入空气中的醋酸浓度很低，达不到灭菌效果。且空气中的醋酸会刺激呼吸道，反而易引起呼吸道不适症状。



问

84. 剪头发可以预防新型冠状病毒感染？



答

医护人员剪短头发，主要是因为长头发穿脱隔离衣不方便，而且，在临床一线，长发披散，更容易沾染病毒，增加感染概率。对于普通民众，无需剪短头发，勤清洗即可。



问

85. 板蓝根能预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？



答

板蓝根具有清热解毒、凉血利咽的功效，常用于普通感冒、咽喉肿痛、流行性感冒及支气管肺炎等治疗。板蓝根颗粒由板蓝根和大青叶两种中药材组成，主要含生物碱、有机酸、多糖等成分，具有抗炎、增强免疫功能等作用。目前并没有相关的临床及实验数据支持板蓝根对预防新型冠状病毒感染有效。



问

86. 中成药双黄连口服液可治疗新型冠状病毒感染的肺炎吗？



答

尽管目前有报道称，研究人员发现中成药双黄连口服液可能有抑制新型冠状病毒的作用。但目前仍需要更多研究依据进一步证实。另需要注意，双黄连口服液说明书“禁忌”项中列明：4周岁及以下儿童、孕妇禁用，该药可能引起过敏性休克，因此请在专业医生指导下使用，勿擅自服用。



问

87. 蒲公英能预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？



答

蒲公英是清热解毒类中药，具有抗菌、抗炎的作用，对金黄色葡萄球菌、变形杆菌、甲型链球菌等细菌有一定的抑制作用。但是新型冠状病毒不属于细菌，所以从药理上讲蒲公英不能抗新型冠状病毒感染的肺炎。目前也没有明确证据表明，蒲公英可以预防新型冠状病毒感染的肺炎。



问

88. 饮酒能杀病毒吗？



答

75% 的乙醇能有效杀灭新型冠状病毒，我们可以使用酒精对物体表面我们手部会接触到的部位与物件进行消毒，如手机、门把手、电梯及按钮、鼠标键盘、自行车把手、工作证、文具、椅子等。大家可以根据自己实际的情况，进行甄别与重点消毒。但喝酒后，酒精进入肠胃，会在人体内吸收分解，其在身体内的浓度远达不到 75%，不能有效杀灭新型冠状病毒。并且喝酒还会引发胃炎、损伤肝脏、伤害大脑等，有可能破坏人体免疫力，增加感染的风险。



问

89. 吸烟能杀病毒吗？



答

吸烟不仅不能预防新型冠状病毒感染，甚至会增加感染的风险，以及加重病情的严重程度。吸烟时手部会接触口腔或鼻部，加大了病毒感染的风险。吸烟会产生多种对人体有害的物质，如一氧化碳、氰化氢类、尼古丁等有害物质，经常吸烟会损伤呼吸系统、循环系统、消化系统等多器官或组织功能。如经常吸烟的患者同时感染新型冠状病毒，相对于不吸烟的患者，其病情严重的风险可能更大。



问

90. 大蒜水可以治好新型冠状病毒感染的肺炎吗？



答

大蒜素对病毒的抑制主要停留在体外细胞实验或者动物实验阶段，目前并没有相关的临床及实验数据支持大蒜素对预防新型冠状病毒感染有效。就算大蒜有一定的抗病毒或者抗细菌的能力，那也需要非常大剂量的大蒜素，单纯吃几头大蒜，很难达到治疗剂量。



问

91. 乳铁蛋白能预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？



答

乳铁蛋白是乳汁中一种重要的免疫蛋白，可帮助婴儿抵抗微生物，但暂无科学证据表明对新型冠状病毒有作用。



问

92. 吃辣椒能降低新型冠状病毒感染风险吗？



答

目前无科学根据证明。如果盲目听信谣言，过多摄食辣椒，还可能引起神经系统损伤、消化道溃疡等严重后果。



问

93. 多吃草莓、多吃香蕉可以预防新型冠状病毒感染吗？



答

不可信。草莓和香蕉都是很好的水果，但是，没有任何证据证明草莓和香蕉能作为特定食物“抑制/防止新型冠状病毒感染”，是异想天开。



问

94. 服抗生素能预防新型冠状病毒感染吗？



答

抗生素是治疗细菌感染的，病毒不是细菌，因此服用抗生素既不能杀死病毒，也不能预防病毒感染。提醒广大市民，药不能乱吃。



问

95. 吃维生素 C 可以预防新型冠状病毒感染吗？



答

维生素 C 对维持人体免疫力有一定的作用，但是没有证据证实它能预防新型冠状病毒。特别提醒，维生素 C 吃多了会有不良反应。



问

96. 带毛领或绒线的衣服更容易吸附病毒？



答

病毒在衣服上存活的时间很短，短的几分钟，长的几个小时，一般越光滑的地方，病毒越容易存活。



问

97. 口罩戴的层数越多，防病毒效果越好？



答

只需正确佩戴，一个口罩就能达到预期效果。增加层数，防毒效果差不多，反而降低透气性。



问

98. 宠物会传播新型冠状病毒吗？



答

目前还未发现有宠物感染新型冠状病毒传染给人，也没发现患者感染之后再传染给宠物的情况。但是传染病流行期间请勿带宠物外出，与宠物接触后，请及时清洁双手。



问

99. 新型冠状病毒不感染儿童、年轻人，只感染老年人吗？



答

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障碍的人群更易感染病毒，且病情进展相对更快，严重程度更高。但是，并不代表儿童、年轻人不会感染。目前，已证实新型冠状病毒存在人传人的现象，并且所有年龄组都易感。



问

100. 口罩戴法：感冒时有颜色的朝外，没感冒时有颜色的朝内？



答

口罩戴法只有一种，有颜色的（通常是蓝色、粉色、绿色）朝外，白色或浅色的朝内。不能反着戴，更不能两面戴。

参考文献

- [1] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 新型冠状病毒感染的肺炎诊疗指南(试行第五版) [EB/OL]. 2020-02-03.
- [2] 中国疾病预防控制中心. 新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2020.
- [3] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 病例密切接触者的居家医学观察指南 [EB/OL]. 2020-01-27.
- [4] 中华医学会肠外肠内营养学分会. 关于防治新型冠状病毒感染的饮食营养专家建议 [EB/OL]. 2020-01-28.
- [5] 钟南山. 给提前返岗同志三点抗疫防护建议 [EB/OL]. 2020-01-28.
- [6] 中华人民共和国卫生部. 医务人员手卫生规范—WS/T313-2009[J]. 中华医院感染学杂志, 2009, 19(12):1-2.
- [7] 中华人民共和国卫生部. 医院消毒卫生标准—GB15982-2012[J]. 中华医院感染学杂志, 2012, 22(11):1-14.
- [8] 中华人民共和国卫生部. 医院隔离技术规范—WS/T311-2009[J]. 中华医院感染学杂志, 2009, 19(13):7-11.
- [9] 中国人民解放军总医院. 新型冠状病毒感染的肺炎防控知识手册 [EB/OL]. 2020-01-23.
- [10] 丁香医生. 新型冠状病毒感染肺炎疫情实时动态 [EB/OL]. 丁香园, 2020-01-21.
- [11] 华中科技大学同济医院. 新型冠状病毒感染的肺炎流行期间孕产妇及新生儿管理指导意见(第1版) [EB/OL]. 2020-01-28.
- [12] 李兰娟, 任红. 传染病学(第9版)(十二五普通高等教育本科国家级规划教材) [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2018.
- [13] 叶芳. 口罩分类及原理介绍 [J]. 标准生活, 2016(2): 18-23.
- [14] 杜显峰. 医用口罩的合理选择与应用 [J]. 中华医院感染学杂志, 2010, 20(7): 983-984.
- [15] 王力红. 医用口罩的正确选择与使用 [J]. 中华医院感染学杂志, 2011, 21(18): 3908-3909.
- [16] 钱红. 喝酒对人体的危害有哪些 [J]. 现代养生(下半月版), 2019, (10): 26-27.
- [17] 王建敏, 李伟. 板蓝根颗粒中有效成分的测定及药理作用研究进展 [J]. 中国医药导报, 2019, 16(18): 49-52.

新型冠状病毒感染的肺炎 防控知识

100问

知晓疫情 科学防控
高度重视 心情放松



定价：15.00元