

# 新型冠状病毒感染的肺炎



## 大众 读本

- 个人防护
- 居家防护
- 公共区域防护
- 心理防护

云南省疾病预防控制中心 组编



云南出版集团



云南科技出版社

# 新型冠状病毒感染的肺炎

- 个人防护
- 居家防护
- 公共区域防护
- 心理防护



(第一版)

云南省疾病预防控制中心 组编

 云南出版集团  
YNK 云南科技出版社

· 昆明 ·

图书在版编目 ( C I P ) 数据

新型冠状病毒感染的肺炎大众读本 / 《新型冠状病毒感染的肺炎大众读本》编委会主编. -- 昆明: 云南科技出版社, 2020.2

ISBN 978-7-5587-2777-1

I . ①新… II . ①新… III . ①日冕形病毒—病毒病—肺炎—基本知识 IV . ①R563.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 020370 号

## 新型冠状病毒感染的肺炎大众读本

XINXING GUANZHUANG BINGDU GANRAN DE FEIYAN DAZHONG DUBEN

云南省疾病预防控制中心 组编

---

出版人: 杨旭恒

项目统筹: 高 亢 刘 康 李 非

责任编辑: 李凌雁 洪丽春 杨志能

封面设计: 秦会仙

责任校对: 张舒园

责任印制: 蒋丽芬

书 号: ISBN 978-7-5587-2777-1

印 刷: 云南出版印刷集团有限责任公司  
云南新华印刷一厂

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 2.875

字 数: 73 千

版 次: 2020 年 2 月第 1 版 2020 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

出版发行: 云南出版集团公司 云南科技出版社

地 址: 昆明市环城西路 609 号

网 址: <http://www.ynkjph.com/>

电 话: 0871-64114090

---

版权所有 侵权必究

# 新型冠状病毒感染的肺炎 大众读本



## 编写委员会

(按姓氏笔画排序)

主 编：刘 宏 刘春艳 杜映荣  
常利涛 黄达峰

副 主 编：马云红 邓淑珍 白劲松  
安维维 查 舜 雷园婷

参编人员：韦蝶心 代丽梅 杨云娟  
杨 帆 张丽芳 徐晶晶  
黄 鑫 谭 敏

# 前言

2020年新年伊始，湖北省武汉市短期内出现了以发热、乏力、咳嗽、呼吸不畅为主要症状的不明原因肺炎病例。疫情发生后，党中央、国务院高度重视，各级政府、卫生健康行政主管部门快速组织疾控机构、医疗单位和科研院所开展调查、救治和协作攻关。迅速确定这类病例的病原为新型冠状病毒，世界卫生组织（WHO）确认并命名为2019-nCoV，该病原感染所致的肺炎称为新型冠状病毒感染的肺炎。

为了增进大众及有关专业人员对新型冠状病毒感染的肺炎这一新型疾病的认识和理解，指导个人预防，降低传播风险，云南省疾病预防控制中心组织具有丰富经验的传染病防治专家以及临床一线专家，紧急编写了本书。

本书以图文并茂、通俗易懂的表达方式，为大众解答在抗击新型冠状病毒感染的肺炎过程中的疑惑。认识冠状病毒、了解传播风险、早发现

早治疗、做好个人防护措施（少出门、不聚会、戴口罩、勤洗手），用积极的态度和科学的防护措施保护自己和他人。本书还针对广为流传的有关新型冠状病毒感染的肺炎的 20 种谣言，根据医学理论和科学依据对这些看似有理的谣言辟谣。粉碎持续发酵的谣言，减少不明真相带来的恐慌，增强民众抗击新型冠状病毒肺炎疫情的信心，引导大众更好地配合打赢这场防疫战。只要我们齐心协力，众志成城，一定能打赢这场没有硝烟的战争！

由于编写时间仓促，对新型冠状病毒感染的肺炎有关问题认知不足，疏漏之处在所难免，敬请不吝指正！

编者

2020 年 2 月

# 目录

## 第一篇 认识新型冠状病毒感染的肺炎



- 什么是新型冠状病毒？ /2
- 哪些人容易感染新型冠状病毒？ /2
- 新型冠状病毒的传播途径有哪些？ /3
- 新型冠状病毒会人传人吗？ /3
- 什么是飞沫传播？ /4
- 什么是接触传播？ /4
- 什么是密切接触者？ /5
- 对密切接触者应该注意哪些事项？ /5
- 对密切接触者有哪些监控建议？ /6
- 新型冠状病毒感染的肺炎患者有哪些临床表现？ /7
- 临床上如何识别观察新型冠状病毒感染的肺炎病例？ /8
- 新型冠状病毒感染的肺炎防控措施有哪些？ /9
- 新型冠状病毒潜伏期为多长时间？ /10
- 新型冠状病毒感染的肺炎与感冒如何进行区分？ /10

## 第二篇 个人防护



- 勤洗手 /12
- 保持良好的呼吸道卫生习惯 /14

增强体质和免疫力/18  
保持环境清洁和通风/19  
就医流程/20  
就医注意事项/21

### 第三篇 居家防护



居家日常预防新型冠状病毒感染/24  
家庭成员出现可疑症状时的建议/26

### 第四篇 公共场所及工作区域防护



公共场所预防新型冠状病毒的感染/28  
到生鲜市场采购，怎样预防新型冠状病毒感染？/30  
飞机、火车、地铁、公共汽车和轮船等公共交通工具  
防护/31  
上班途中/32  
下班回家/32  
入楼工作/32  
入室办公/33  
参加会议/33  
食堂进餐/33  
公务采购/34  
工间运动/34  
公共区域/34  
公务出行/34  
后勤人员/35  
公务来访/35

传阅文件/35

消毒/36

## 第五篇 自身心理防护



照顾好自己/38

处理负向情绪/39

住院隔离，应该如何调适自己？/40

如果家人住院隔离，怎么帮忙调适？/41

如果自己或家人发生疑似新型冠状病毒感染的肺炎症状时怎么办？/42

对于心理健康困扰的重点人群应该怎么办？/43

## 第六篇 粉碎谣言 拒绝感染



谣言1 吸烟能预防新型冠状病毒感染？/46

谣言2 室内煮醋能预防新型新型冠状病毒感染的肺炎？/47

谣言3 维生素C能提高免疫力，从而预防新型冠状病毒感染的肺炎？/48

谣言4 吃“达菲”“病毒灵”可以预防新型冠状病毒感染的肺炎？/49

谣言5 “板蓝根”可以预防新型冠状病毒感染的肺炎？/50

谣言6 吃抗生素可以预防新型冠状病毒感染的肺炎？/51

谣言7 一定要戴多层口罩，才能防止新型冠状病毒感染？/52

- 谣言8 咳嗽、打喷嚏一定是感染了新型冠状病毒？ /53
- 谣言9 盐水漱口可防新型冠状病毒？ /54
- 谣言10 咳嗽、打喷嚏时用手挡住就能有效预防新型冠状病毒感染的肺炎？ /55
- 谣言11 接触了“脏东西”洗手也没有用？ /56
- 谣言12 返回工作地要自我隔离14天？ /57
- 谣言13 来自武汉的快递要拒收？ /58
- 谣言14 增强免疫力，就能预防新型冠状病毒感染的肺炎？ /59
- 谣言15 吃大蒜预防效果强过抗病毒的口腔药物？ /60
- 谣言16 小磨香油滴在鼻孔，可以阻断一切传染？ /61
- 谣言17 新型冠状病毒感染的肺炎是非典转变成的“变种病毒”？ /62
- 谣言18 喝酒就能预防新型冠状病毒感染的肺炎？ /62
- 谣言19 感染时戴口罩，深颜色朝外，没感染时反过来？ /63
- 谣言20 养猫养狗能抗新型冠状病毒感染的肺炎？ /64

第七篇  
云南省新型冠状病毒感染的肺炎  
定点收治医院名录  
(16州市)



# 第一篇

## 认识新型冠状病毒 感染的肺炎



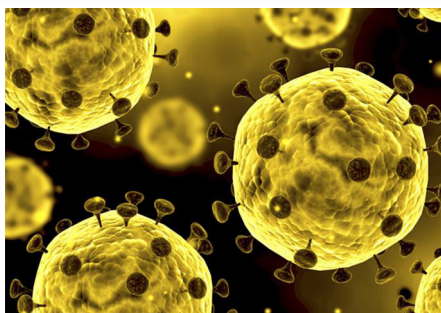
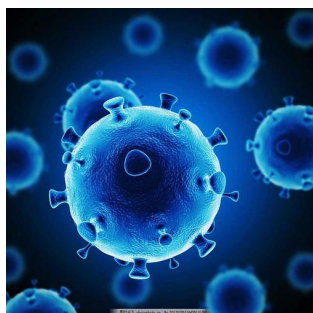


# Q

## 1

### 什么是新型冠状病毒？

新型冠状病毒（2019-nCoV）属于 $\beta$ 属的新型冠状病毒，有包膜，颗粒呈圆形或椭圆形，常为多形性，直径60~140nm。其基因特征与SARSr-CoV和MERSr-CoV有明显区别。



# Q

## 2

### 哪些人容易感染新型冠状病毒？

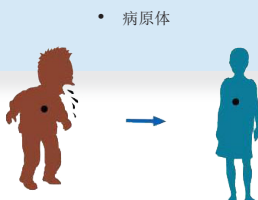
人群普遍易感。老年人及有基础疾病者感染后病情较重，儿童及婴幼儿也有发病。



## Q 3

### 新型冠状病毒的传播途径有哪些？

经呼吸道飞沫传播是主要的传播途径，亦可通过接触传播。



## Q 4

### 新型冠状病毒会人传人吗？

从一些聚集性病例的发病关联次序判断，人传人的特征十分明显，且存在一定范围的社区传播。





# Q

## 5

### 什么是飞沫传播？

飞沫传播：飞沫一般认为是直径大于5微米的含水颗粒。飞沫可以通过一定的距离（一般为1米）进入易感的黏膜表面。

飞沫的产生：

- (1) 咳嗽、打喷嚏或说话时产生。
- (2) 实施呼吸道侵入性操作，如：吸痰或气管插管等刺激咳嗽的过程中产生。



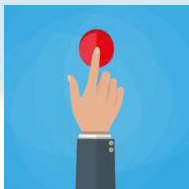
# Q

## 6

### 什么是接触传播？

直接接触：病原体通过黏膜或皮肤从传染源传播给易感人群。

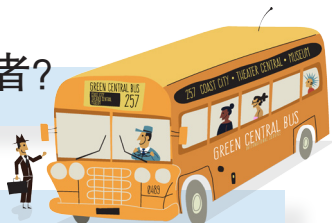
- (1) 血液或体液经黏膜或破损的皮肤进入人体。
- (2) 直接接触含某种病原体的分泌物引起传播。





# Q7

## 什么是密切接触者？



指14天内曾与病毒的确诊病例或高度疑似病例有过共同居住、工作、学习或其他有密切接触但未采取有效防护的人。包括办公室的同事，同一教室、宿舍的同学、同机的乘客、以及其他形式的直接接触者，包括病毒感染病人的陪护，与病毒感染病人同乘过车辆、电梯等的人。

# Q8

## 对密切接触者应该注意哪些事项？

所有跟疑似感染病人可能有接触的人（包括医护人员）都应该有14天的居家医学观察（观察期从和病人接触的最后一天算起）。一旦出现任何症状，特别是发热、呼吸道症状如咳嗽、呼吸短促或腹泻，马上就医！

还应该注意不典型症状：如以消化系统症状为首发的表现，轻度为纳差、乏力、精神差，轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等。





# Q

## 9

### 对密切接触者有哪些监控建议？

(1) 如果接触者出现症状，应及时前往医院。

(2) 前往医院的路上，病人应该佩戴医用口罩，陪同人员也应戴口罩。

(3) 避免搭乘公共交通工具，应该呼叫救护车或者使用私人车辆运送病人（车内驾乘人员也应做好足够的防护）。如果条件允许，路上打开车窗。

(4) 应注意保持呼吸道卫生和手部卫生。并与人群保持至少1米的距离。

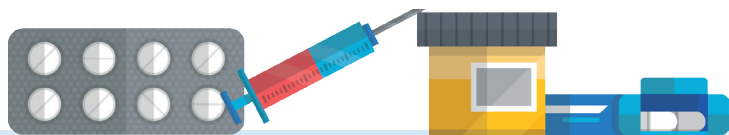
(5) 任何被呼吸道分泌物或体液污染的物体表面都应该用75%酒精或含氯消毒剂（氯己定除外）擦拭。





## Q 10

### 新型冠状病毒感染的肺炎患者有哪些临床表现？



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。



# Q11

## 临床上如何识别观察新型冠状病毒感染的肺炎病例？

同时符合以下2个条件：

（1）流行病学史：发病前14天内有武汉地区或其他有本地病例持续传播地区的旅行史或居住史；发病前14天内曾接触过来自武汉或其他有本地病例持续传播地区的发热或有呼吸道症状的患者；有聚集性发病或与新型冠状病毒感染者有流行病学关联。

（2）临床表现：发热；具有病毒性肺炎影像学特征；发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。

在观察病例的基础上，采集痰液、咽拭子等呼吸道标本进行病毒核酸检测即可做出病原学诊断。





## Q12

### 新型冠状病毒感染的肺炎防控措施有哪些？

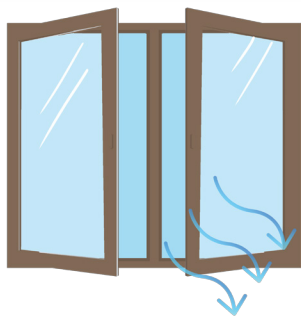
可采用下列四条标准预防措施对新型冠状病毒感染的肺炎进行防控。

(1) 空气传播预防措施：房间通风换气。

(2) 接触和飞沫传播预防措施：勤洗手，出门戴口罩。

(3) 清洁、消毒：新型冠状病毒对热感，56℃热水浸泡30分钟、75%酒精、含氯消毒剂、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。

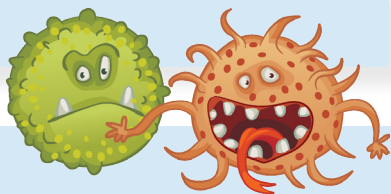
(4) 减少出行，杜绝聚集。人多的地方更容易传播和感染病毒，日常生活中应避免旅游、走亲戚串门、聚餐、乘车等聚集性活动，减少接触。非得外出一定要戴手套和口罩。





# Q13

## 新型冠状病毒潜伏期为多长时间？



新型冠状病毒感染潜伏期一般为2~5天，7天左右可能出现症状，基于目前对新型冠状病毒感染肺炎的认识，潜伏期最长约为14天。

# Q14

## 新型冠状病毒感染的肺炎与感冒如何进行区分？



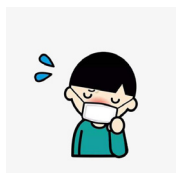
普通感冒

呼吸（一般没有呼吸困难或急促）

咳嗽（出现时间较晚）

发热（一般 48~72 小时后恢复；退烧药效果良好）

全身（精神、食欲、睡眠差别不大）



病毒性肺炎

呼吸（呼吸频率加快，甚至呼吸困难）

咳嗽（症状严重，干咳为主；伴有痰音、喘息，影响睡眠）

发热（高热持续 72 小时以上）

全身（精神差，食欲差）

潜伏期（2~14 天，平均 7 天）

# 第二篇

## 个人防护





# 勤洗手



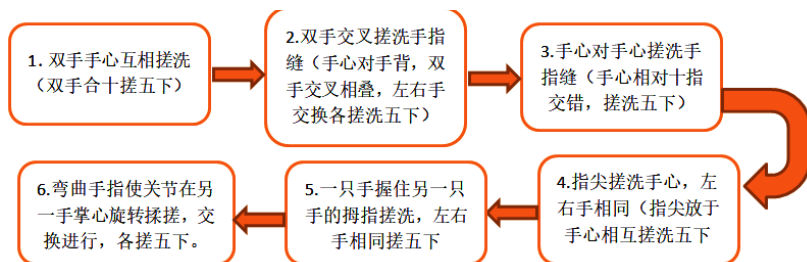
## 1. 洗手在预防疾病中有什么作用？

正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。

## 2. 如何正确洗手？

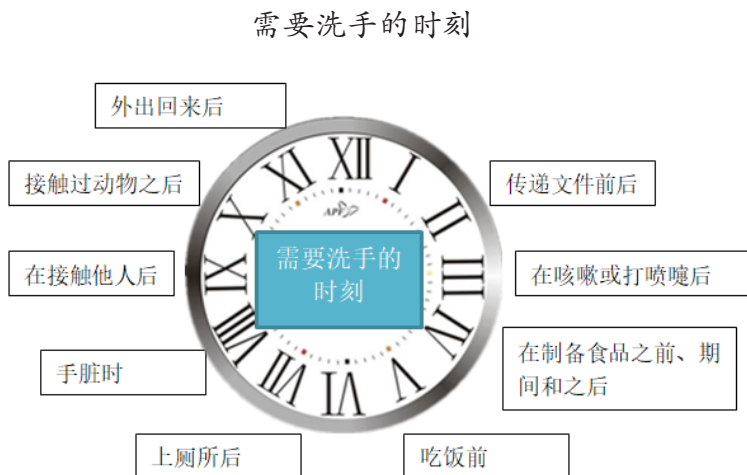
国家疾病预防控制中心、WHO及美国CDC 等权威机构均推荐使用肥皂或洗手液并用流动清水充分洗手，用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。

### 六步洗手法操作步骤





### 3. 什么时候需要洗手?



### 4. 出门在外没有清水，不方便洗手时，怎么办？

可以使用含酒精的消毒产品清洁双手。75% 酒精可灭活病毒，所以达到一定浓度的含酒精消毒产品清洁双手可以作为肥皂和流水洗手的替代方案。



# 保持良好的呼吸道卫生习惯



前往公共场所一定要戴口罩。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后应立即洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。

## 1. 如何选择合适的口罩？

能起防护作用的口罩有2种：医用外科口罩和医用防护口罩。要分别符合“医用外科口罩技术要求（YY 0469-2011）标准”和“医用防护口罩技术要求（GB 19083-2010）标准”。

再次强调，一次性医用口罩不是外科口罩，只有明确写明“医用外科”字样的才属于医用外科口罩。





## 2. 如何正确使用口罩?

医用口罩的使用方法:

(1) 口罩颜色深的是正面, 正面应该朝外。正对脸部的应该是医用口罩的反面, 也就是颜色比较浅的一面。

(2) 医用口罩上还有鼻夹金属条, 要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方, 不要戴倒了。

(3) 分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后, 先将手洗干净, 确定口罩正反两面、上下两端都正确之后, 将两端的绳子挂在耳朵上(如果是打结款, 则需要分别系紧口罩上端、下端的绳子)。

(4) 最后一步, 也是前面提到过的金属条问题。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, 需完全覆盖住鼻子和嘴巴。





### 3. 特殊人群如何使用口罩？

(1) 孕妇：应结合自身条件佩戴防护口罩，注意选择舒适性比较好的产品。

(2) 老年人及有心肺疾病或慢性病的患者：佩戴口罩会造成不适感，有的甚至会加重原有病情。是否佩戴应寻求医生的专业指导。

(3) 儿童：处在生长发育阶段，其脸型小，应选择儿童防护口罩。



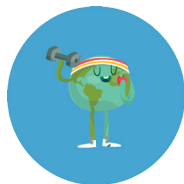


#### 4.废弃口罩如何处理？

摘口罩前后应做好手部卫生工作。防疫期间，废弃口罩（将口罩剪碎）放入垃圾桶内，每天使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行两次消毒处理。



# 增强体质和免疫力



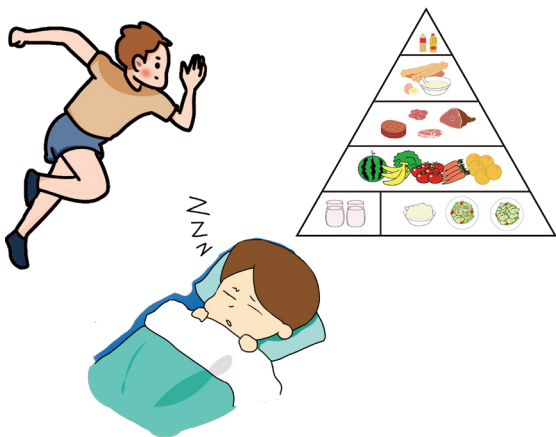
均衡饮食、适量运动、作息规律，避免过度疲劳。

新型冠状病毒感染的肺炎流行时的饮食注意要点：

（1）不要食用已经患病的动物及其制品；要从正规渠道购买冰鲜禽肉；禽肉、蛋奶食用前要充分煮熟。

（2）处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。处理生食和熟食之间要洗手。

（3）即使在发生疫情的地区，如果肉食在食品制备过程中予以妥善处理 and 彻底烹饪，也可安全食用。

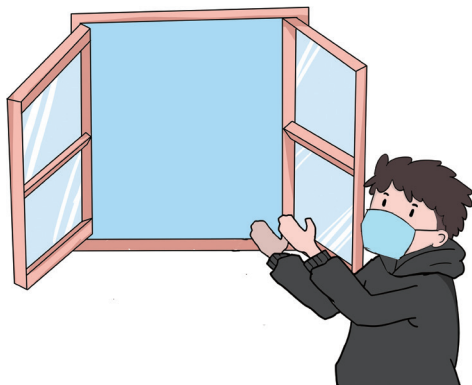




# 保持环境清洁和 通风



每天开窗通风次数不少于3次，每次20~30分钟。户外空气质量较差时，通风换气的频次和时间可适当减少。





# 就医流程



什么时候适合就医？

如果出现以下症状或存在以下情况应及时就医：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且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，或出现小范围聚集性发病。

符合上述情况应第一时间到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

下附新型冠状病毒感染的肺炎患者主要临床表现：发热、乏力，呼吸道症状以干咳为主，并逐渐出现呼吸困难。严重者表现为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。部分患者起病症状轻微，可无发热。多数患者为中轻症，预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。

但是，出现发热、乏力、干咳表现，并不意味着已经被感染了。



# 就医注意事项



(1) 前往医院的路上，病人应该佩戴医用外科口罩或N95口罩。

(2) 如果可以，避免乘坐公共交通工具前往医院，路上打开车窗。

(3) 时刻佩戴口罩并随时保持手部卫生。在路上和医院时，尽可能远离其他人（至少1米）。

(4) 若路途中污染了交通工具，建议使用含氯消毒剂或过氧乙酸脂溶剂，对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。

(5) 就医时，应如实详细讲述患病情况和就医过程，尤其应告知医生近期的武汉旅行和居住史、新型冠状病毒感染的肺炎病例或疑似病例的接触史、动物接触史等。



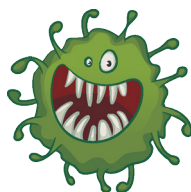
# 第三篇

## 居家防护





## 居家日常预防新型冠状病毒感染



(1) 避免去疾病正在流行的地区。

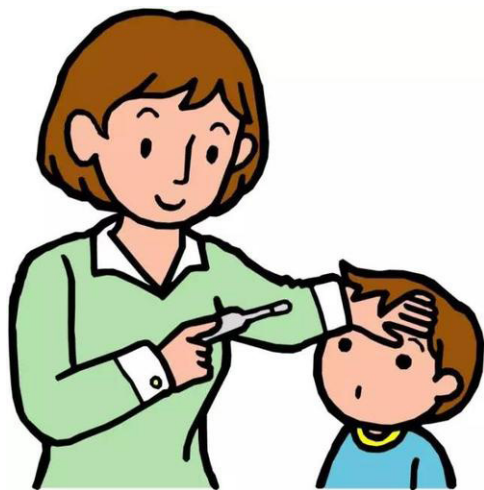
(2) 减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如：公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

(3) 不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场；禽肉蛋要充分煮熟后食用。

(4) 居室保持清洁，勤开窗，经常通风。

(5) 随时保持手部卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽用手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口、鼻、眼；不方便洗手时，如有打喷嚏或咳嗽，应用手肘衣服遮住口鼻。





(6) 外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，应佩戴医用外科口罩或N95口罩。

(7) 保持良好卫生和健康习惯。家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。注意营养，勤运动。

(8) 主动做好个人及家庭成员的健康监测。自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。

(9) 准备常用物资。家庭备置体温计、一次性口罩、家庭用的消毒用品等物资。



## 家庭成员出现可疑症状时的建议



(1) 若出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状(如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等),应根据病情及时就医。

(2) 避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具,避免前往人群密集的场所。

(3) 就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史,以及发病后接触过什么人,配合医生开展相关调查。

(4) 患者的家庭成员应佩戴口罩,与无症状的其他家庭成员保持距离,避免近距离接触。

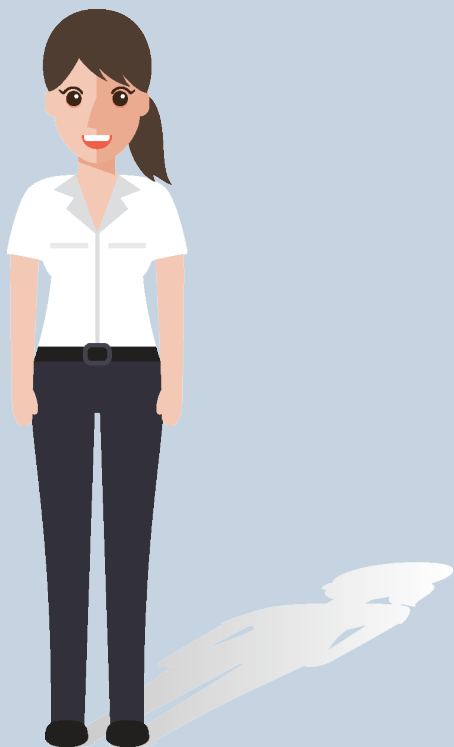
(5) 若家庭中有人被确诊为新型冠状病毒感染的肺炎,其他家庭成员如果经判定为密切接触者,应接受14天的医学观察。

(6) 对有症状的家庭成员经常接触的地方和物品进行消毒。



# 第四篇

## 公共场所及工作区域 防护





## 公共场所预防新型冠状病毒的感染

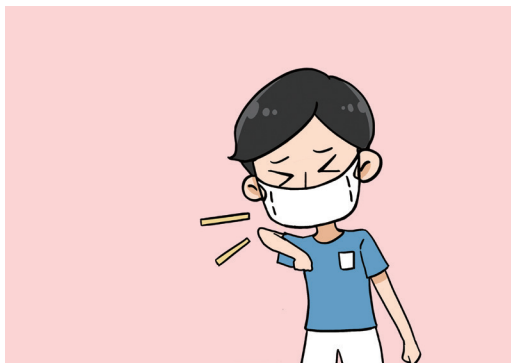


(1) 避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触。

(2) 保持室内公共场所不断的通风换气；尽量不要去人流密集的地方，如：商场、公交车、地铁和飞机等地方，如非得要去，请一定要佩戴口罩，减少接触病原的风险。

(3) 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或衣袖或屈肘将口鼻完全遮住；将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内；咳嗽、打喷嚏后，用肥皂和清水或含酒精洗手液配合清水清洗双手。





咳嗽、打喷嚏时要用胳膊肘遮挡，千万不要用手捂。用手捂，虽然看起来很有礼貌，实际上用手捂的背后隐藏了很大的危险。因为罹患流感等呼吸道传染病时，咳嗽、打喷嚏这个动作，会释放大量病毒，病毒数量常常以万计。病毒污染手之后，人们往往不能及时洗手，然后用手接触的地方也会被病毒污染，如：门把手、电梯按钮、桌面等物体表面等。此时，另外一个人的手接触了这些部位，如果不洗手，就揉眼睛、抠鼻子，这个人很可能因此感染病毒。病毒便通过污染的手传播开来。

而用胳膊肘遮挡，病毒喷洒在衣服上，不会污染其他物体表面。因此，特别强调，要注意咳嗽礼仪，同时，不洗手不能接触自己的身体，尤其是口、眼、鼻等黏膜部位。

(4) 外出回家后及时洗手并注意观察，如有发热和其他呼吸道感染症状，特别是持续发热不退，应及时到指定医院就诊。

(5) 新型冠状病毒感染防控期间应避免各类聚会。



## 到生鲜市场采购，怎样预防新型冠状病毒感染？



- (1) 到生鲜市场采购时，一定要戴好口罩，做好个人防护，并尽可能地与他人保持1米以上距离；
- (2) 接触动物和动物产品后，避免触摸眼、鼻、口；第一时间用肥皂和清水洗手；
- (3) 避免与生病的动物和病变的肉接触；
- (4) 避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。



## 飞机、火车、地铁、公共汽车和 轮船等公共交通工具防护



(1) 在新型冠状病毒感染地区，公共交通工具在岗工作人员应佩戴医用外科口罩或N95口罩，并每日做好健康监测。

(2) 公共交通工具建议备置体温计、口罩等物品。

(3) 增加公共交通工具清洁与消毒频次，做好清洁消毒工作记录和标识。

(4) 保持公共交通工具良好的通风状态。

(5) 保持车站、车厢内的卫生整洁，使用带盖的垃圾桶并及时清理垃圾。

(6) 做好人员工作与轮休安排，确保司乘人员得到足够休息。



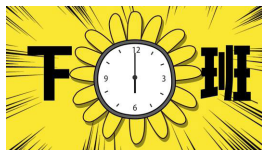


## 上班途中



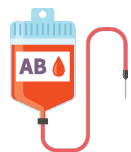
正确佩戴一次性医用口罩。尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车、通勤车上班。如必须乘坐公共交通工具时，务必全程戴口罩、戴手套。途中尽量避免交谈和与其他乘客面对面。

## 下班回家



洗手后佩戴一次性医用口罩下班，回到家中摘掉口罩后首先洗手消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。居室开窗保持通风和卫生清洁，避免多人聚会。

## 入楼工作



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 $37.2^{\circ}\text{C}$ ，请勿入楼工作，并回家自行隔离，观察休息，必要时到医院就诊。





## 入室办公



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，多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后按照六步法严格洗手。接待外来人员时双方都要佩戴口罩。



## 参加会议



建议所有参会人员都要佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔1米以上。减少集中开会，控制会议时间，会议时间过长时，开窗通风1次。会议结束后场地、家具须进行消毒。茶具用品建议开水浸泡消毒。

## 食堂进餐



采用分餐进食，避免人员密集共进餐，尽可能采取戴口罩取餐后即走。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，严禁生食和熟食品混用，避免肉类生食。建议营养配餐，清淡适口。





## 公务采购

须佩戴口罩出行，避开密集人群。与人接触时保持1米以上距离，避免在公共场所长时间停留。

## 工间运动

建议适当、适度活动，保证身体状况良好。避免过度、过量运动，造成身体免疫力下降。

## 公共区域

每日须对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共区域进行消毒，尽量使用喷雾消毒。每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。

## 公务出行

专车内部及门把手建议每日用75%酒精擦拭1次。乘坐通勤车须佩戴口罩，建议通勤车在使用后用75%酒精对车内喷洒及门把手擦拭消毒。





## 后勤人员

服务人员、安保人员、保洁人员工作时须佩戴口罩，并与人保持安全距离。保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套，工作结束后洗手消毒。安保人员须佩戴口罩工作，并认真询问和登记外来人员状况，发现异常情况及时报告。食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和一次性橡胶手套，避免直接手触肉禽类生鲜材料，摘手套后及时洗手消毒。

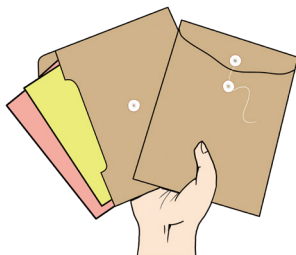


## 公务来访

须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测，并介绍有无湖北接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况，且体温在 $37.2^{\circ}$  下，方可入楼公干。

## 传阅文件

传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩。





## 消毒

### 电话

建议座机电话每日75%酒精擦拭两次，如果使用频繁可增加至四次。

### 空调

(1) 中央空调系统风机盘管正常使用时，定期对送风口、回风口进行消毒。

(2) 中央空调新风系统正常使用时，若出现疫情，不要停止风机运行，应在人员撤离后，对排风支管封闭，运行一段时间后关断新风排风系统，同时进行消毒。

(3) 带回风的全空气系统，应把回风完全封闭，保证系统全新风运行。



# 第五篇

## 自身心理防护





## 照顾好自己

(1) 尽可能维持正常的生活作息，要适当地进行休息，尽量保持生活的稳定性。记住，危机事件的发生会令人手忙脚乱，自乱阵脚，因此让生活作息维持规律，是处理危机的必要条件。

(2) 积极面对生活。

首先我们要认识到新型冠状病毒感染的肺炎是可防可控的，在2003年“非典”时期，我们积极面对，采取恰当的防控措施，最终战胜了它。新型冠状病毒感染的肺炎疫情，我们更有理由相信可以最终战胜它。只要采取适当的防护措施，戴好口罩，不到人群密集的地方，不用过分的担心。

生活有规律





## 处理负向情绪



(1) 不过分关注疫情信息。在危机时，不道听途说，只关注必要的信息，减少杂音。

(2) 自我暗示。你可以这么告诉自己：“它可能不好玩，但我可以应付它”“这会是一段很重要的经历”“我不能让焦虑和生气占上风”“这没有什么好担心的”。经过这样的自我暗示以后，情绪也就好多了。

(3) 运动。运动的好处在于帮你减少精神上的紧张，增加心血管机能，增加自我效能，提高自信心，降低沮丧等，可以很好地调整心态。

(4) 正向思维。面对新型冠状病毒感染的肺炎疫情时，可以运用如下的思考方式：以合理的态度看待事情，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。同理，当你很担心自己和家人将会受到感染，承受着很大的心理压力，也建议你继续正向思维：我也可以提醒我的亲人，保持个人和家庭卫生，戴口罩，以及认真洗手和消毒。也可以加倍留意自己和家人的身心健康，让自己有开心的时间。



## 住院隔离，应该如何调适自己？

给自己做一份规律的作息时间表，以及尽可能地把生活品质维持在一个水平：有工作时段、休息时段、娱乐时段、运动时段、进餐时段等等，每日照做。

稳定感对于应对未知感非常重要。

另一方面，谣言和耸人听闻的消息都是信心的隐形杀手，要提高警惕。



## 如果家人住院隔离，怎么帮忙调适？



对他们的需求保持敏感，做到适时关切他们，但不要太夸张，也不要让他们觉得自己被忘记了。

有时候，他们会出于好意掩饰、压抑一些负面情绪，但这种方式会让他们觉得更孤单。所以，你需要在接触他们的时候保持敏感，或者直接一点，问问他们的心情。

如果感觉到了不寻常的情况，要及时联系医护人员或卫生主管单位。



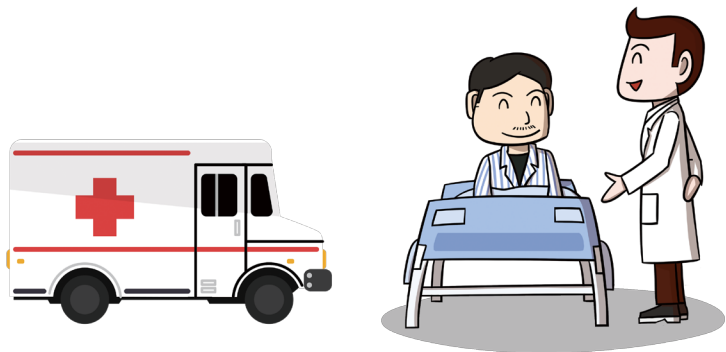


## 如果自己或家人发生疑似新型冠状病毒感染的肺炎症状时怎么办？

（1）戴口罩，做好防护，立即就近求医，注意不要搭乘大众运输工具。到达医院后，遵从医嘱，配合检测、治疗；

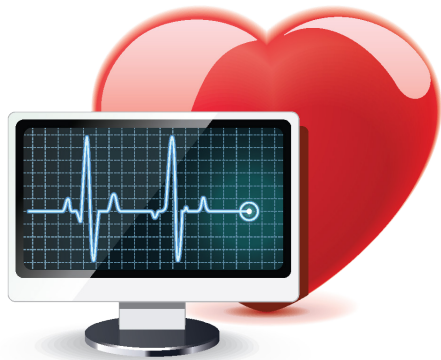
（2）在就医前，应该通知你的相关亲朋好友和近期曾接触人士、单位（学校、公司），为将来可能的住院、隔离、排查等措施做好准备；

（3）在做上面这几件事的过程中，自我情绪管理相当重要，切记保持冷静。如果你觉察到焦虑、恐惧、担心的情绪强烈且无法消除，一定要及时找到专业的心理咨询师协助，心态上要维持正面思考。





## 对于心理健康困扰的重点人群应该怎么办？



对于可能出现心理健康困扰的重点人群，建议及时到专业机构咨询就诊，也可以通过心理热线电话进行电话咨询。

# 第六篇

## 粉碎谣言 拒绝感染





# 谣言 1 吸烟能预防新型冠状病毒感染？

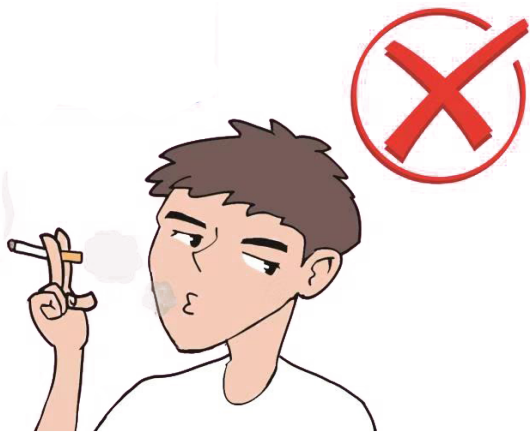


(1) 吸烟不仅不能预防病毒感染，还会降低身抵抗力；

(2) 吸烟时，手反复触碰口鼻，病毒反而可能因此进入身体；

(3) 吸烟时不能戴口罩，因此会降低对自己的保护。

另外，“没有吸烟者因SARS死亡”更是没有任何数据支持。





谣言



## 室内煮醋能预防新型冠状病毒感染的肺炎？



醋酸确实有一定的杀灭细菌效果，但效果不太好，而且太刺激（否则医院就用它来消毒了）。家里买的食用醋中，醋酸浓度较低，煮沸之后醋酸扩散到空气中，浓度就更低了。而且，这么低浓度的、不能杀菌杀病毒的醋，足以对人的眼睛和呼吸道造成刺激，对老人、小孩、哮喘患者来说更加危险。所以，时不时就有因“煮醋”而生病的病例。





谣言

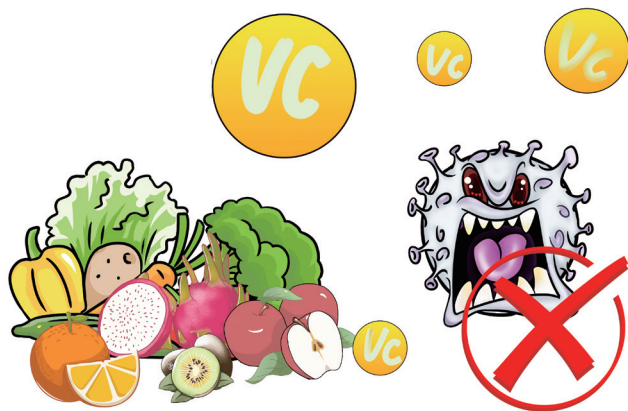


维生素C能提高免疫力，  
从而预防新型冠状病毒感  
染的肺炎？



维生素C（VC）本身并不能增强免疫力。它本身也并没有抗病毒的作用。在很多情况下，尤其是疾病治疗过程中，摄入维生素C通常只是辅助性质的治疗。

体内维生素C的含量并不是越高越好。体内维生素C过量，有些人会出现中毒症状，比如：腹泻、皮疹、泌尿系结石等，严重的还有致命风险。





## 谣言 4 吃“达菲”“病毒灵”可以预防新型冠状病毒感染的肺炎？



口服抗病毒的药物，比如：奥司他韦（商品名“达菲”）、利巴韦林（商品名“病毒灵”）等，希望能预防感染。

但实际上，上述抗病毒药物并不能有效预防新型冠状病毒，因为新型冠状病毒感染的肺炎的主要治疗方针是预防病人的病情加重，支持他本人的免疫系统战胜新型冠状病毒。得了流感或者其他疾病确实需要使用到抗病毒药物，也要在医生的指导下选择适宜的药物。而且抗病毒药物通常有较强的毒性，有适用条件也有副作用，随使用药存在一定的健康风险。





## 谣言 5 “板蓝根”可以预防新型冠状病毒感染的肺炎？



板蓝根中含有一种叫作“靛苷”的化学物质。这种物质不能杀死病毒，靛苷可以抑制病毒与细胞的结合，在一定程度上缓解病情；同时，它能抑制毒素的活性，从而缓解感染后的炎症反应。但是这些作用目前仅限于实验室里的实验，无法科学解答“靛苷”在人体中有什么作用、如何发挥作用。

更重要的是，板蓝根同其他植物一样，有着复杂的化学成分，很容易引发各种过敏反应，例如皮疹。



谣言

6

## 吃抗生素可以预防新型冠状病毒感染的肺炎？



此次新型冠状病毒感染的肺炎的病原体是病毒，而抗生素针对的是细菌（扰乱细菌正常生理结构或过程）。现在细菌的耐药很严重，大家都知道，耐的就是“抗生素”。以“预防”为目的，错误地使用抗生素，会使耐药性问题更加突出。对于个人而言，长期滥用抗生素还可能引起微生物群落紊乱，本来好好的人也折腾病了。

可以引起呼吸道症状和发热的病原体包括细菌、支原体、立克次体、病毒等很多种类，抗生素不能解决所有这些病原体的问题。





## 谣言

# 7

### 一定要戴多层口罩，才能防止新型冠状病毒感染？



大家戴一个口罩已经有点闷了，戴上三四个那更让人喘不过来气了。所以，如果你会和新型冠状病毒感染的肺炎病人有密切接触，想要保证万无一失，与其在脸上叠加好几个口罩让自己闷得慌，不如选择防护性较好的N95口罩，并一次性使用。

N95口罩是美国国家职业安全卫生研究所认证的一种防护性较强的口罩，要求对颗粒物的过滤效率在标准条件下能够达到95%。

普通医用外科口罩即可挡住绝大部分携带病毒的飞沫，一般情况下佩戴这种口罩就可以起到防护作用了。N95口罩可隔离更小的微粒，而且与面部贴合更紧密，不容易从周边漏气；佩戴时憋气感觉更明显，而且价格偏贵，大多数人舍不得一次性使用。





## 谣言



### 咳嗽、打喷嚏一定是感染了新型冠状病毒？



如出现发热、乏力、干咳等表现，并不意味着已经被感染了。

但如果出现发热（腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状，且有武汉旅行或居住史，或发病前14天内曾接触来自武汉的发热伴呼吸道症状的患者，或出现小范围聚集性发病，应到当地指定医疗机构进行排查、诊治。





谣言



盐水漱口可防新型冠状病毒？



盐水漱口有利于清洁口腔和咽喉，但是新型冠状病毒侵犯的部位在呼吸道，漱口没有办法清洁呼吸道。目前尚无任何研究结果表明盐水对新型冠状病毒有预防和消灭作用。



谣言

10

咳嗽、打喷嚏时用手挡住就能有效预防新型冠状病毒感染的肺炎？



打喷嚏时用手挡住嘴的人，打完喷嚏以后，如果不立刻洗手，就去开门、或者接触其他物体，就可能会把带病毒的唾液沾到门把手或者其他物品上，下一个开门、拿东西的人，就可能会接触到带有病毒或者细菌的唾液。

所以还是要尽量在咳嗽、打喷嚏时，用手肘、纸巾捂住嘴，打完喷嚏后及时洗手才能更好地避免传播疾病、保护家人、朋友和更多的人。



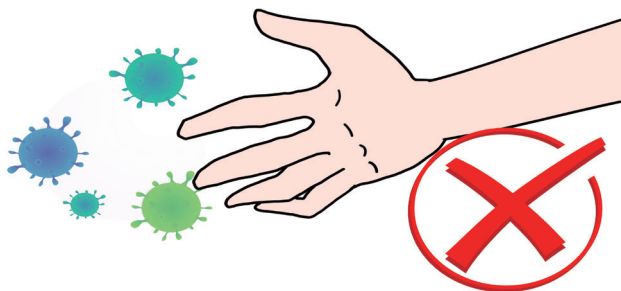


## 谣言 11 接触了“脏东西”洗手也没有用？



在日常生活中，我们的双手与各种物品接触的机会最多，被视为病原微生物最直接的传播媒介，人的一只手上大约黏附有40多万个细菌。

一项最新研究结果表明，通过每天洗手10次以上、戴口罩和手套等措施可有效防止流感和其他呼吸系统疾病的传播。

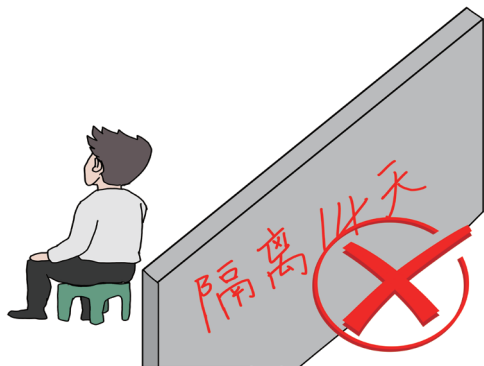




# 谣言 12 返回工作地要自我隔离14天？



从疫区返回工作地点的，需要在家进行自我居家医学观察14天，这是必要的。在其他并没有形成明显社区传播的地区，要做好个人防护。比如到单位上班应戴口罩，勤测体温，有问题及时就医。





# 谣言 13 来自武汉的快递要拒收？



正常快递不用拒收。

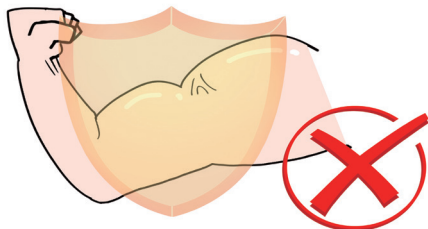
虽说病毒离开宿主后能存活一定时间，但在日常生活中，有囊膜的病毒通常存活不超过几小时。



## 谣言 14 增强免疫力，就能预防 新型冠状病毒感染的肺炎？



免疫力是人体健康的重要屏障，能够及时对抗我们身体的有害病毒及细菌，其中就包括新型冠状病毒感染的肺炎。这是由新型冠状病毒（2019nCoV）造成的病毒性肺炎，它的发生与病毒的毒力、感染途径以及宿主的年龄、免疫功能状态有关。免疫力低的婴幼儿、老人固然要注意防护，平时很少生病的青壮年也要做好防护，因为病毒性肺炎对“免疫力强”的人，一样有很强的杀伤力。





## 谣言 15 吃大蒜预防效果强过抗病毒的口腔药物？



近日，“大蒜水可以治好新型冠状病毒肺炎，多喝大蒜水”的视频在网上疯传。实际上，大蒜中的大蒜素确实具有抗菌等生物学功能，但是关于它的治疗机理的研究，主要还停留在体外（细胞层面）或者动物实验阶段，目前还缺乏严谨的人类试验数据。因此，大蒜水既难喝，又不能起到防护或预防作用。





# 谣言 16 小磨香油滴在鼻孔，可以阻断一切传染？



网上流传一种说法：每天出门前用棉签蘸点小磨香油，滴进两个鼻孔内，轻捏几下，这样就可以阻断一切流感和温疫传染。

流感和瘟疫由病毒侵染所致。鼻孔里涂香油既阻止不了它们进入人体，也影响不了它们的复制，对流感和瘟疫起不了什么作用。

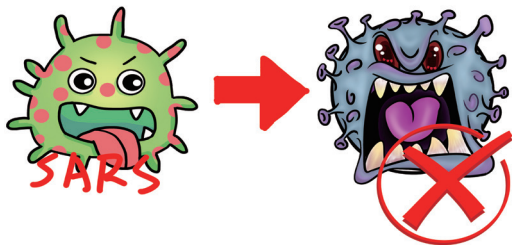


谣言

# 17 新型冠状病毒感染的肺炎是非典转变成的“变种病毒”？



中国疾病预防控制中心表示，本次发现的新型冠状病毒与SARSr-CoV 和MERSr-CoV 冠状病毒虽同属冠状病毒，但基因进化分析显示它们分属不同的亚群分支，它们的病毒基因序列差异比较大，病毒的基因相似不能等同于病毒的致病能力相似。换言之，新型冠状病毒不是非典！



谣言

# 18 喝酒就能预防新型冠状病毒感染的肺炎？

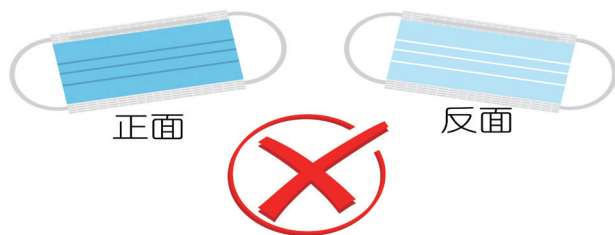


75%的酒精能够杀灭病毒，是指用医用酒精擦拭才能消毒，并非喝酒。大家可以使用酒精擦拭手机和双手进行消毒，对日常接触的地方定期消毒也可以，但喝酒没用。





谣言 **19** 感染时戴口罩，深颜色朝外，没感染时反过来？



网上流传“感染时应将深颜色的一面朝外，没感染则反过来”的传言。而实际上口罩只有一种正确戴法，即有颜色的一面朝外，白色或浅色的那一面朝内。



## 谣言 20 养猫养狗能抗新型冠状病毒感染的肺炎？



新型冠状病毒所导致的肺炎不是过敏性呼吸道疾病，而是急性感染，这是两件根本不相干的事。虽然肺炎中有一些免疫性过强所导致的症状，但那也是由病毒所诱导，而不是过敏原所诱导。

所以养猫养狗不可能抗病毒。恰恰相反，如果饲养宠物，可能会因为动物携带的病菌，增加感染的风险，因此需要更多的责任心来保持宠物的卫生。



# 云南省新型冠状病毒感染的肺炎定点 收治医院名录 (16州市)





## 昆明市

云南省传染病医院

昆明医科大学第一附属医院

昆明市第三人民医院





## 楚雄州

楚雄州人民医院

楚雄州传染病医院

楚雄市人民医院

双柏县人民医院

牟定县人民医院

南华县人民医院

姚安县人民医院

大姚县人民医院

永仁县人民医院

元谋县人民医院

武定县人民医院

禄丰县人民医院





## **丽江市**

丽江市人民医院

丽江市古城区人民医院

玉龙纳西族自治县人民医院

宁蒗县人民医院

华坪县人民医院

永胜县人民医院





## 曲靖市

曲靖市第一人民医院

曲靖市麒麟区人民医院

曲靖市马龙区人民医院

富源县人民医院

陆良县人民医院

会泽县人民医院

宣威市第一人民医院

罗平县人民医院

沾益区人民医院

师宗县人民医院





 **玉溪市**

玉溪市人民医院

玉溪市第三人民医院

通海县人民医院

华宁县人民医院

澄江县人民医院

江川区人民医院

易门县人民医院

峨山县人民医院

元江哈尼族彝族傣族自治县人民医院

新平彝族傣族自治县人民医院





## 临沧市

临沧市人民医院

临沧市临翔区人民医院

耿马傣族佤族自治县人民医院

凤庆县人民医院

镇康县人民医院

双江自治县人医院

沧源自治县人民医院

云县人民医院

永德县人民医院





## 普洱市

普洱市人民医院

普洱市思茅区人民医院

宁洱哈尼族彝族自治县人民医院

墨江县人民医院

景东彝族自治县人民医院

景谷县人民医院

镇沅县人民医院

江城县人民医院

澜沧县第一人民医院

孟连县人民医院

西盟县人民医院





## 大理州

大理州人民医院  
剑川县人民医院  
巍山县人民医院  
鹤庆县人民医院  
南涧彝族自治县人民医院  
宾川县人民医院  
永平县人民医院  
弥渡县人民医院  
云龙县人民医院  
漾濞县人民医院  
祥云县人民医院  
大理市第一人民医院  
洱源县人民医院





## 保山市

保山市人民医院

昌宁县人民医院

腾冲市人民医院

施甸县人民医院

龙陵县人民医院





## 红河州

红河州传染病医院

蒙自市人民医院

个旧市传染病医院

开远市人民医院

云南省滇南中心医院

泸西县人民医院

红河县人民医院

建水县人民医院

绿春县人民医院

屏边县人民医院

石屏县人民医院

元阳县人民医院

弥勒第一医院

河口县人民医院

金平县人民医院

解放军926医院





## 怒江州

怒江州人民医院

贡山县人民医院

泸水市第一人民医院

兰坪白族普米族自治县人民医院

福贡县人民医院





## 昭通市

昭通市第一人民医院

昭通市第二人民医院

镇雄县人民医院

鲁甸县人民医院

盐津县人民医院

大关县人民医院

巧家县人民医院

绥江县人民医院

水富市人民医院

永善县人民医院

彝良县人民医院

威信县人民医院





## 西双版纳州

西双版纳傣族自治州人民医院  
景洪市第一人民医院  
勐腊县人民医院  
勐海县人民医院





## 德宏州

德宏州人民医院

德宏傣族景颇族自治州妇幼保健院

德宏州中医医院

芒市人民医院

瑞丽市人民医院

陇川县人民医院

梁河县人民医院

盈江县人民医院





## 文山州

文山州人民医院

文山市人民医院

西畴县第一人民医院

麻栗坡县人民医院

丘北县人民医院

砚山县人民医院

马关县人民医院

广南县人民医院

富宁县人民医院





## 迪庆州

迪庆州人民医院

德钦县人民医院

维西县人民医院



勤洗手，重卫生，戴口罩，防病毒  
食清淡，均营养，常通风，空气畅  
适运动，强体魄，重保暖，莫受寒  
不串门，避感染，戒恶习，尚文化  
群动员，密防控，有症状，必上报



[www.ynkjph.com](http://www.ynkjph.com)

ISBN 978-7-5587-2777-1



9 787558 727771 >

ISBN 978-7-5587-2777-1

定价：12.00 元