

# 新型冠状病毒感染的 肺炎及相关呼吸道传 染病防治知识130问

南京医科大学 公共卫生学院  
健康江苏研究院  
全球健康中心

# 新型冠状病毒感染的肺炎及相关呼吸道传染病防治知识130问

主编 沈洪兵 王长青

编委（按姓氏笔划排序）

王建明 朱 亚 刘 云 吴 炜

沈瑞林 陆春城 陆 慧 陈文森

季国忠 胡志斌 夏彦恺 喻荣彬

鲁 翔 蔡心轶

# 前言

2019年12月，武汉市发生聚集性不明原因肺炎病例，随着疫情的扩散，我国其他地区及境外也相继出现病例。研究发现，疾病的元凶是一种新型冠状病毒，感染后会导致病毒性肺炎，世卫组织将其命名为2019-nCoV。

为科学指导公众认识和预防新型冠状病毒感染的肺炎，提高自我防范意识和健康水平，我们组织编写了《新型冠状病毒感染的肺炎及相关呼吸道传染病防治知识130问》。主要针对公众的常见疑问，力求采用通俗易懂的语言介绍专业防治知识。

沈洪兵

2020-1-28

# 目录

- 第一章 谁是元凶？
- 第二章 怎么防？
- 第三章 怎么治？
- 第四章 怎么管？
- 第五章 怎么帮？
- 第六章 传染病基本知识
- 第七章 附录

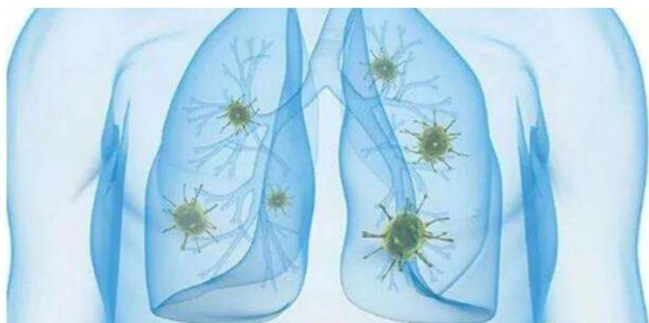
# 第一章 谁是元凶？



# 1. 什么是新型冠状病毒感染的肺炎？

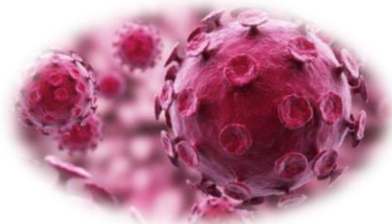
6

- 2019年12月中旬以来，湖北省武汉市短期内出现了以发热、乏力、咳嗽、呼吸不畅等为主要症状的不明原因肺炎病例，随着疫情的扩散，我国其他地区及境外也相继发现了此类病例。
- 研究发现，疾病的元凶是一种新型冠状病毒，感染后会导致病毒性肺炎。



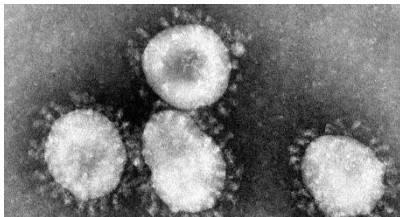
## 2. 什么是冠状病毒？

- 冠状病毒是自然界广泛存在的一大类病毒，是一种在动物与人类之间传播的人畜共患病毒，在电子显微镜下它们头戴“皇冠”，所以将其命名为冠状病毒。主要通过呼吸道传播。
- 已知感染人类的冠状病毒有6种，其中4种引起普通感冒，另2种可引起严重急性呼吸综合征（SARS）和中东呼吸综合征（MERS）。从武汉市分离出的新型冠状病毒是发现的第7种感染人类的冠状病毒。



### 3. 什么是新型冠状病毒？

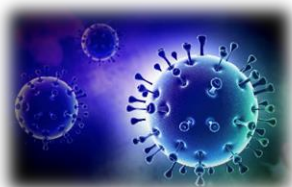
- 新型冠状病毒是以前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株。2020年1月12日，世界卫生组织将此次中国武汉检出的病毒命名为2019-nCoV（2019新型冠状病毒）。
- 根据溯源调查和检测结果、发病情况以及对新型病毒的认知，目前认为2019新型冠状病毒源于野生动物，但具体物种还未确定。
- 新型冠状病毒对热敏感，56摄氏度30分钟、75%酒精、含氯消毒剂、乙醚、过氧乙酸、氯仿和紫外线等均可有效杀灭。



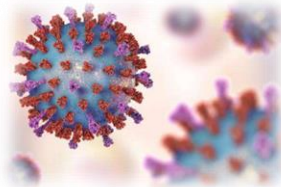


## 4. 新型冠状病毒就是SARS吗？

- 新型冠状病毒感染的肺炎有些特征与当年的非典（SARS）类似，两种病毒均是冠状病毒，算是同门亲戚，目前研究显示新型冠状病毒与蝙蝠SARS样冠状病毒同源性达85%以上。
- 但是新型冠状病毒不等于SARS病毒，两者的基因特征有明显区别。



SARS-CoV



2019-nCoV

## 5. 新型冠状病毒是怎么传播的？

- 最初可能来源于动物，目前发现可以人传人，主要以飞沫传播和接触传播为主。
- 病人在说话、喷嚏、咳嗽时会排出分泌物和飞沫，病毒会附着在飞沫上传染给周围的人，这称为飞沫传播。值得注意的是经飞沫传播只能累及近距离的密切接触者。
- 直接接触病人分泌物或间接接触被病毒污染的物品也会造成传播。



## 6. 哪些人容易感染新型冠状病毒？

- 人群普遍容易感染新型冠状病毒，但是否感染主要取决于接触机会。
- 同样的接触机会下，老年人、有慢性病的人以及抵抗力差的人感染几率更大。



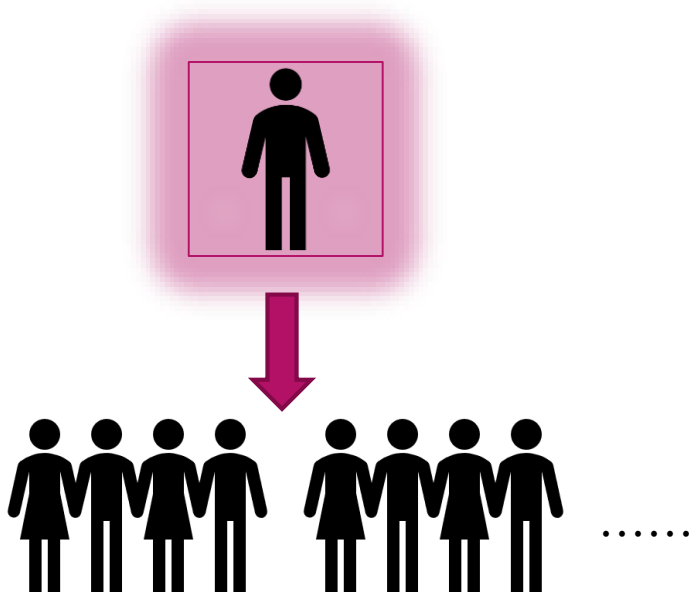
## 7. 什么是无症状感染者？

- 目前，在对病例密切接触者观察过程中，发现有一些人没有相关症状，但是新型冠状病毒核酸检测是阳性的，被称为无症状感染者。
- 还有一些病人发热不明显，偶尔干咳或者乏力。由于无症状感染者也具有一定病毒传播力，因此要严格进行隔离和医学观察。



## 8. 什么是超级传播者？

- “超级传播者”没有统一的定义，一般是指具有极强传染性的带病者，比其他类型的感染者更容易传染其他人。



## 9. 与普通感冒有何不同？

- 冬春季是呼吸道传染病高发季节，也是病毒性肺炎的高发时期。普通感冒、流行性感冒和病毒性肺炎的症状有相似的地方，但在细节上有所差异。
- 普通感冒多由病毒感染所致，少数由细菌或支原体引起，全年可发。主要症状为喉咙痛、咳嗽、打喷嚏和流鼻涕，儿童和部分成年患者会有发热的情况，总体来说症状不会很严重，一般经过5-7天病情会慢慢自愈。

## 10. 与流感有什么不同？

- 流行性感冒简称流感，是由甲、乙、丙三型流感病毒分别引起的急性呼吸道传染病。甲型流感病毒常以流行形式出现，引起世界性大流行。乙型流感病毒常常引起局部暴发。丙型流感病毒主要以散在形式出现，一般不引起流行。人的一生可能会多次感染相同和（或）不同型别的流感病毒。
- 流感有明显的季节性，通常局部症状轻而全身症状重。普通感冒一年四季均会发病，通常局部症状重，全身症状轻。



## 11. 与中东呼吸综合征有什么不同？

- 中东呼吸综合征（MERS）也是由一种冠状病毒感染而引起的呼吸道传染病，该病毒于2012年在沙特阿拉伯首次被确认，有证据显示病毒是从单峰骆驼传至人的。
- 2019新型冠状病毒与中东呼吸综合征（MERS）病毒同属于冠状病毒家族，但基因结构存在差异。





## 12. 与非典（SARS）有什么不同？

- 非典型性肺炎，又称严重急性呼吸综合症，简称SARS，是感染SARS相关的冠状病毒导致的一种呼吸道传染病，极强的传染性与病情快速进展是此病的主要特点。
- 2019新型冠状病毒与非典（SARS）病毒同属于冠状病毒家族，但基因结构存在差异。



## 第二章 怎么防？



## 13. 普通居家人员如何防护？

- 尽量减少外出活动。
- 做好个人防护和手卫生。
- 保持良好的生活习惯。
- 主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。
- 若出现发热、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，应根据病情，及时到医疗机构就诊。

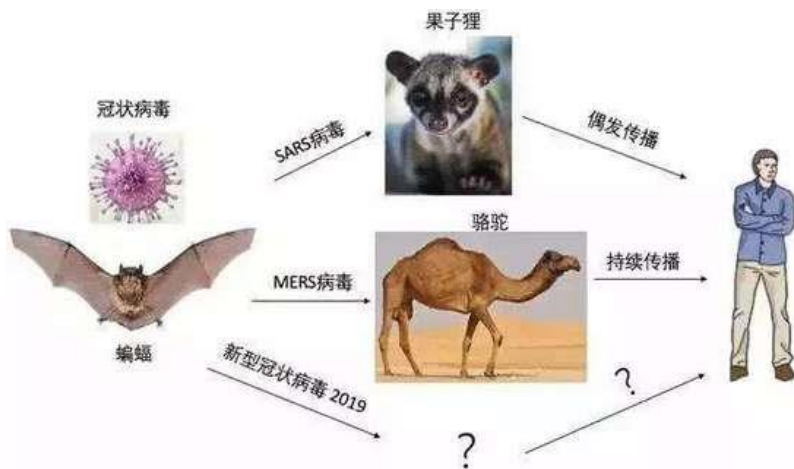
## 14. 有针对新型冠状病毒的疫苗吗？

- 目前没有针对新型冠状病毒的疫苗。
- 开发新疫苗需要时间，包括临床前研究-人体临床试验-正式推广应用等环节。



# 15. 谁是可疑暴露者？

- 指暴露于新型冠状病毒检测阳性的野生动物、物品和环境,且暴露时未采取有效防护措施的加工、售卖、搬运、配送或管理等人员。



# 16. 谁是密切接触者？

- 指与疑似病例、确诊病例、轻症病例发病后，无症状感染者检测阳性后，有如下接触情形之一，但未采取有效防护者：
  - ① 共同居住、学习、工作，或其他有密切接触的人员，如近距离工作或共用同一教室或在同一所房屋中生活。
  - ② 诊疗、护理、探视病例的医护人员、家属或其他有类似近距离接触的人员，如到密闭环境中探视病人或停留，同病室的其他患者及其陪护人。
  - ③ 乘坐同一交通工具并有近距离接触人员，包括在交通工具上照料护理人员、同行人员（家人、同事、朋友等）、或经调查评估后发现有可能近距离接触病例（疑似病例、确诊病例）和感染者（轻症病例、无症状感染者）的其他乘客和乘务人员。
  - ④ 现场调查人员调查后经评估认为符合其他与密切接触者接触的人员。

## 17. 为何对密切接触者医学观察14天？

- 医学观察期的长短是参考其他冠状病毒所致疾病潜伏期，结合新型冠状病毒感染的肺炎病例相关信息和当前防控实际情况确定的。
- 对密切接触者采取较严格的医学观察等预防性公共卫生措施对于新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控是十分必要的。

## 18. 吸烟能预防病毒感染吗？

- 吸烟不仅无法对病毒感染产生预防作用，还会刺激呼吸道。
- 烟草中的有害物质会损伤肺功能，降低抵抗力，增加受到感染的风险。
- 吸烟时无法戴口罩，手部会触碰口鼻，增加了病毒感染风险。





## 19. 喝板蓝根和熏醋能预防病毒感染吗？

- 板蓝根适用于治疗风热感冒等热性疾病，对新型冠状病毒感染的肺炎是无效的。
- 食醋所含醋酸浓度很低，熏醋达不到消毒效果。



## 20. 戴口罩能预防吗？

- 正确佩戴口罩能够有效防止病毒的传播。
- 需要注意的是，佩戴口罩的同时要坚持经常洗手，可以大大降低被传染的几率。
- 不管是哪种类型的口罩，防护效果都是有限的，一定要根据情况选择和定期更换。



## 21. 常用口罩有哪些？

- 常见的口罩主要有：普通棉纱棉布口罩、明星同款网红口罩（聚氨酯纤维材料）、雾霾/粉尘（PM<sub>2.5</sub>）防护口罩（防尘口罩）、医用普通口罩、医用外科口罩和医用防护口罩等。
- 最近常被提起的N95口罩其实属于呼吸器。呼吸器是一种呼吸防护设备，在设计上相较于普通口罩来说贴合面部更加紧密，可以非常有效地过滤空气中的颗粒物。



医用外科口罩



纱布口罩



明星同款网红口罩



医用防护口罩



一次性医用口罩



防尘口罩

## 22. 不同口罩的用途及使用建议是什么？

- 口罩种类繁多，选购时可以根据包装上的使用标准编号进行区分。

| 口罩类型                                                                                                | 产品标准                        | 主要应用场景                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 一次性使用医用口罩<br>       | YY/T 0969；也可参照注册证随附的技术标准    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 推荐公众使用</li> <li>• 医疗机构日常使用</li> </ul>                                                                                                                               |
| 医用外科口罩<br>          | YY049                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 推荐公众使用</li> <li>• 公共交通司乘人员、出租车司机、环卫工人、公共场所服务人员在岗期间佩戴</li> <li>• 疑似病例患者</li> <li>• 保护手术中患者创面免受污染；为医务人员提供防止血液和体液飞溅的基本隔离</li> </ul>                                    |
| 医用防护口罩<br>         | GB19083                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 不建议公众过度防护</li> <li>• 转移确诊病例使用</li> <li>• 发热门诊、隔离病房医生和护士</li> </ul>                                                                                                  |
| 颗粒物防护口罩<br>       | GB2626或NIOSH 42 CFR Part 84 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 公众使用性价比差</li> <li>• 紧急情况下作为医务防护口罩的补充，但对于手术室等有卫生学要求的区域不能使用</li> <li>• 颗粒物的阻隔能力与医用防护口罩相同</li> <li>• 现场流行病学调查人员等（但无血液透过性测试）</li> <li>• 雾霾防护</li> <li>• 工业防尘</li> </ul> |
| 防护面具（加P100滤棉）<br> | GB2626或NIOSH 42 CFR Part 84 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 防护级别高于医用防护口罩</li> <li>• 应急状态下使用</li> <li>• 病人或疑似者气管插管、内镜操作</li> </ul>                                                                                               |

## 23. 如何选择口罩？

- 按照对佩戴者自身的防护能力优先级排名（从高到低）；N95口罩>外科口罩>普通医用口罩。请根据您身处的环境（感染病毒的几率）来选择最适合自己的口罩。
- 口罩使用原则：不盲目使用，不过度防护。空旷场所，不需要佩戴口罩。
- 有呼吸道基础疾病患者需在医生指导下使用防护口罩，一岁以下的婴幼儿不建议戴任何形式的口罩。
- 为防控疫情，医务人员和可疑感染者不宜佩戴带呼吸阀的口罩。
- 口罩不是万能的，但是正确佩戴口罩，经常洗手消毒，可以大大降低被传染的几率。

## 24. 有必要戴N95口罩吗？

- 虽然N95的防护功能好，但并不适合所有人。很多人戴上N95会觉得很不舒服，在这样的情况下不如选择外科口罩。
- 老年人、孕妇和患有严重肺部或心脏疾病的人应咨询医生是否应该佩戴N95口罩。
- 病毒携带者要使用没有呼吸阀的N95口罩。



## 25. 如何佩戴外科口罩？

● 可将佩戴方法分为“**选-洗-确-罩-贴**”五步。

**选：**选择合适尺码适合自己面部大小的口罩；

**洗：**戴口罩之前必须要清洁双手；

**确：**确定口罩的完好性、正反面以及上下方向，一般而言有颜色的一面应向外，有金属条沿的应朝上；

**罩：**鼻子、嘴巴、下巴贴紧罩好；

**贴：**有金属条沿的应沿鼻梁两侧用手压紧，确保贴紧。



**第一步：**

通过绑带拿住口罩，确保口罩遮住您的嘴和鼻子，然后将绑带放在耳朵上。



**第二步：**

拉开口罩，使其将下巴、嘴巴、鼻子紧贴罩好。按压口罩上沿金属边或硬边，使其紧贴鼻梁。



**第三步：**

要取下口罩，请抓住绑带将其取下。



**第四步：**

将用过的口罩放入塑料袋中，然后放入垃圾桶。



**第五步：**

处理过后及时用肥皂和清水彻底洗手

## 26. 如何佩戴医用防护口罩?

- 佩戴前清洁双手。
- 将橡皮带固定在头部适当位置后戴上口罩，双手手指从鼻梁向两侧按压，使其与鼻梁贴合。
- 双手轻轻捂住口罩，快速呼气吸气，检查口罩边缘是否漏风，如果漏风则需要进一步调整橡皮带松紧或鼻夹贴合度。





## 27. 一次性口罩戴反了会不会影响效果？

戴反了不仅会影响效果，也会影响舒适度。可以按照下述方法检验佩戴是否正确：

- 触摸感：柔软的吸水面朝内，粗糙的防水面朝外；
- 鼻梁金属条：金属裸露面朝外，而包裹住的面朝内；
- 看颜色：一般白色朝内，有颜色的部分朝外。



## 28. 买不到外科口罩或N95口罩怎么办？

- 尽量减少外出和到人员密集的地方。
- 也可以使用普通医用口罩，与他人保持至少一米以上的距离。
- 打招呼时尽量避免拥抱、握手等肢体接触。



## 29. 口罩戴多久需更换？

- 一次性医用口罩和医用外科口罩建议每隔4-6小时更换一次。
- 普通医用口罩、医用外科口罩为一次性使用；N95口罩限个人使用，在受损、变形、变湿、变脏或被污染时都应丢弃。
- 特殊情况下可以根据清洁程度来确定是否更换。

## 30. 在家里需要戴口罩吗？

- 在家里不建议佩戴口罩。
- 如果有呼吸道感染的家庭成员，建议避免近距离接触，如果必须接触建议都佩戴口罩。



## 31. 没有N95时能戴两个外科口罩吗？

- 一般家庭不需要戴医用N95口罩。医用N95通常在医院使用，针对近距离接触、可能存在气溶胶暴露的情况。
- 戴两个外科口罩不等于效果更好，反而会影响口罩的密闭性。

## 32. 口罩可以重复使用吗？

- 一般不建议重复使用。
- 某些特殊情况下，如口罩供给不足时，在确认没有污染时，可将使用过的口罩储存于清洁、透气容器中，要最大程度减少交叉污染。



## 33. 用过的口罩如何处理？

- 普通人戴过的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理即可。疑似病例及其护理人员用过的口罩，按照医疗废物收集和处理。
- 摘口罩时，手尽量不要接触口罩朝外面，抓住两侧绑带将其取下后放入收集袋内再丢进垃圾桶，且立即洗手或进行消毒。
- 口罩如已损坏需要更换。
- 口罩不可共享。

## 34. 口罩正面戴完再反过来戴吗？

- 不可为了节省口罩正面戴完（明显感觉潮湿后）再反过来戴，这样非常危险。
- 网上流传的自己健康时口罩“正戴”、自己生病时口罩“反戴”这一说法也是错误的。
- 用后的口罩不可以用开水烫烫或者医用酒精泡泡晾干后再戴。一次性口罩应一次性使用。



## 35. 是否需要戴护目镜穿防护服？

- 医护人员由于直接接触发热病人，需要佩戴护目镜和防护服进行防护。
- 普通民众如果不住院、不接触发热病人，暂不需要护目镜和防护服，正确使用口罩即可防护。



## 36. 为什么要经常洗手？

- 经常洗手保持手部卫生是有效预防和控制病原体传播最基本、最简单且行之有效的手段。



## 37. 什么时候需要洗手？

- 咳嗽打喷嚏后、护理患者后、准备食物前中后、用餐前、上厕所后、接触动物或处理粪便后均需要洗手。



## 38. 如何正确洗手？

- 第1步：用干净的自来水彻底润湿双手，然后关闭水龙头并涂肥皂。
- 第2步：与肥皂一起搓揉手的所有部分，不要错过任何角落。将手背，手指之间以及指甲下都打上泡沫。
- 第3步：涂满泡沫的双手至少揉搓20秒钟，只是前后搓搓并不会有太好的效果。
- 第4步：在干净的自来水下彻底冲洗双手。
- 第5步：用干净的毛巾擦干双手或风干。推荐使用一次性干手纸巾，因为它可以进一步帮助清除病原体。

## 39. 洗手有哪些注意事项？

- 一是要注意清除容易沾染致病菌的指甲、指尖、指甲缝、指关节等部位，务必将其中的污垢去除。
- 二是注意随时清洗水龙头开关，因为洗手前开水龙头时，脏手实际上已经污染了水龙头开关。开关处也要用手打上肥皂沫摩擦一会，再用双手捧水冲洗干净，然后再关水龙头。



## 40. 没有水可以洗手时怎么办？

- 在没有肥皂和水的情况下，也可使用含酒精的免洗洗手液，在手和手指的所有表面上擦拭凝胶，用手搓干。
- 出门在外实在没有办法洗手的话，可以用湿巾纸替代，擦拭手和可能触摸或搁置物品的表面。



## 41. 普通家庭如何居家消毒？

- 在疾病流行期间，外出回家后及时洗手，或用乙醇类消毒剂消毒。
- 桌椅等物体表面每天做好清洁，定期消毒；有客人（身体健康状况不明）来访后，及时对室内相关物体表面进行消毒，可选择75%酒精等消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。
- 室内做好通风换气。



## 42. 家人出现可疑症状应采取何种措施？

- 做好隔离防护，并根据病情进展及时送其就诊。
- 就诊时应避免使用公共交通工具，避免前往人群密集的场所。
- 就诊时应主动告诉医生发病后接触的人，配合医生开展相关调查。
- 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，避免传染。
- 若家庭中有人被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎，其他家庭成员如判定为密切接触者，应接受14天医学观察。
- 有症状的家庭成员就诊后，应对其活动空间和全部接触物品进行消毒。



## 43. 在公共场所如何预防？

- 公共场所工作人员要自行监测，不要带病上班。
- 若发现新型冠状病毒可疑感染者，工作人员应要求其离开。
- 公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。
- 保持公共场所空气流通和环境清洁卫生。
- 尽量不去人流集中处，如必须去应戴口罩、勤洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或嘴巴。
- 如因需要必须进出医院，尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或呼吸困难等）的病人密切接触；离开医院后密切关注自身是否出现发热、咳嗽等症状。

## 44. 在生鲜市场工作时如何预防？

- 触摸动物和动物产品后用肥皂和清水洗手。
- 每天至少消毒一次器具和工作区域。
- 避免用手摸眼睛、鼻和口。
- 避免接触生病的动物和腐败肉类。
- 避免接触流浪动物、市场里的垃圾和废水。
- 工作人员处理动物和动物产品时，应穿防护服、戴手套和脸部防护用具。
- 下班后，脱掉防护用具，每天清洗，并将它们留在工作区域。
- 避免让家庭成员接触污染的衣物和鞋子。

## 45. 前往生鲜市场购物时如何预防？

- 尽量避免前往人群密集处购物。
- 佩戴口罩，及时清洁手部。
- 避免直接接触动物、市场里的垃圾和废水。
- 触摸动物和动物产品后用肥皂和清水洗手或消毒。
- 避免用手摸眼睛、鼻和口。
- 生食和熟食要分开。



## 46. 上班途中如何预防？

- 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、单位班车上班。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。



## 47. 乘坐交通工具时如何预防？

- 公共交通工具的在岗工作人员应佩戴口罩，并每日做好健康监测。
- 增加公共交通工具清洁与消毒频次，保持良好通风状态。
- 公众乘坐公共交通工具时应佩戴口罩并及时清洁手部。
- 途中尽量避免用手触摸车上物品。



## 48. 在办公室如何预防？

- 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。
- 多人办公时要佩戴口罩，接待外来人员时双方佩戴口罩。
- 保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后严格洗手。



## 49. 参加会议时如何预防？

- 建议佩戴口罩，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。
- 重复使用的茶具用品应消毒。



## 50. 在单位食堂进餐时如何预防？

- 采用分餐进食，避免人员聚集。
- 餐厅每日消毒1次，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。





## 51. 下班后如何预防？

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



## 52. 旅行时如何预防？

- 如果有发烧和咳嗽，不要旅行；如在途中出现发烧、咳嗽和呼吸困难，立即就近到医院就诊，并如实告知之前的行程。
- 旅途中避免近距离接触发烧和咳嗽的人。
- 经常用以酒精为主的洗手液搓手，或用肥皂和流水洗手。避免用手触摸眼睛、鼻子和嘴。
- 不在公共场所吐痰，咳嗽和打喷嚏时用弯曲的手肘或纸巾遮住口鼻，立即洗手。
- 正确选择和佩戴口罩，取下口罩后应洗手。
- 旅途中只吃全熟的食物。
- 避免和生病的动物接触和同行。

# 第三章 怎么治？

2019新型冠状病毒



## 53. 感染新型冠状病毒后多长时间会发病？

- 基于目前的流行病学调查，新型冠状病毒的潜伏期一般为3~7天，最长不超过14天。
- 密切接触者观察14天如果没有发病，一般就不会发病了，除非再次接触传染源。



## 54. 新型冠状病毒感染的肺炎有哪些症状？

- 大部分患者有发热、乏力、干咳等症状，少数人伴有鼻塞、流涕、腹泻等。
- 也有一些患者只感觉低热、轻微乏力等，没有肺炎的表现。



## 55. 新型冠状病毒感染的肺炎能够治愈吗？

- 多数患者预后良好。
- 少数患者病情危重。
- 死亡病例多见于老年人和有慢性基础疾病者。



## 56. 我有点发热和咳嗽，是不是被感染了？

- 出现发热、咳嗽等症状，不一定是感染了新型冠状病毒，也可能是普通感冒、流感等。
- 首先确认是否有过疫区旅行史和病例接触史。如果没有，了解一下发热过程和症状，轻微的建议在家隔离观察。流行期原则上尽可能少去或不去医院，避免造成交叉感染。
- 如果发热持续不退或已出现呼吸困难等症状，那么要在做好个人防护的情况下去医院检查。

## 57. 发热是否表明感染了新型冠状病毒？

- 除了新型冠状病毒，细菌、真菌、寄生虫、其它病毒等侵入人体后也可引起发热。
- 此外，内分泌与代谢疾病、某些皮肤病也会导致发热。

# 发烧





## 58. 感染新型冠状病毒后是否一定发热？

- 此次新型冠状病毒感染的肺炎症状多样，典型症状是发热和呼吸困难。
- 有一些患者并不是以发热为首发症状的。
- 在病例密切接触者中还发现存在无症状感染者。



## 59. 发热了怎么去就诊？

- 可优先通过网络“发热门诊”免费在线问诊。
- 查询所在地发热门诊名单，就近就诊。
- 前往发热门诊时需戴好医用外科口罩或N95口罩。
- 主动告诉医务人员过去2周的活动史和接触史。



# 发热门诊

Fever clinic

## 60. 什么是发热门诊？

- 指在传染病流行期间设立的发热患者专用门诊，专门用于排查疑似传染病患者、治疗发热患者的专用诊室。
- 能够及时有效筛查、诊断、治疗患者，同时也能减少交叉感染。



## 61. 何时需要去医院就诊？

- 很多疾病的临床表现有发热和咳嗽，当出现发热、乏力、干咳等症状时，并不意味着已经感染了新型冠状病毒。
- 已有不少医院在互联网开通了咨询门诊服务，可以通过此类途径得到医生的初步指导。
- 如果出现以下情况，应当到指定医疗机构就诊：有发热（腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状；发病前14天内有相关疫区的旅行史居住史，或接触过可疑症状者或患者。

## 62. 去医院就诊时有什么注意事项？

- 选择有发热门诊的定点医院，如实讲述患病情况和就医过程，尤其是应告知医生近期的旅行史、接触史等。
- 避免搭乘公共交通工具。
- 全程应佩戴医用外科口罩或N95口罩，保持呼吸道卫生和双手清洁，痰液和擦拭用的纸巾不要随意抛弃。
- 尽可能远离他人（保持1米以上距离）。

## 63. 什么是疑似病例？

- 需要结合流行病学史和临床表现综合判断，有流行病学史中的任何一条且符合临床表现中任意2条即可确定为疑似病例。
- **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市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。
- **临床表现：**发热；具有相应的肺炎影像学特征；发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。
- 随着对疾病认识的不断深入，疑似病例的定义会作相应修改。

## 64. 疑似病例如何排除？

- 疑似病例连续两次呼吸道病原核酸检测阴性（采样时间至少间隔1天），方可排除疑似病例诊断。



## 65. 疑似病例如何确诊？

- 疑似病例的生物样本具备以下病原学证据之一可判定为确诊病例：  
①呼吸道标本或血液标本检测新型冠状病毒核酸阳性；②呼吸道标本或血液标本病毒基因测序，与已知的新型冠状病毒高度同源。
- 随着对疾病认识的不断深入，确诊病例的定义会作相应修改。



## 66. 还有哪些症状相似的疾病？

- 流感病毒、副流感病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、人偏肺病毒、**SARS**冠状病毒等病原体感染导致的疾病症状与新型冠状病毒感染的肺炎相似。
- 也应注意与支原体肺炎、衣原体肺炎、细菌性肺炎以及一些非感染性疾病（如血管炎、皮炎等）鉴别。

## 67. 有没有特效治疗方法？

- 新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发传染病，目前还没有特效的治疗方法。
- 临床治疗以对症、支持为主。
- 应避免盲目或不恰当的抗菌药物治疗，尤其是联合应用广谱抗菌药物。
- 随着对疾病认识的不断深入和研究进展，治疗的手段将会越来越多。

## 68. 确诊后的治疗场所 有什么要求？

- 要根据病情严重程度确定治疗场所。
- 疑似及确诊病例均应在具备有效隔离条件和防护条件的定点医院隔离治疗。
- 疑似病例应单人单间隔离治疗，确诊病例可多人收治在同一病室。
- 危重型病例应尽早收入重症监护室（ICU）治疗。



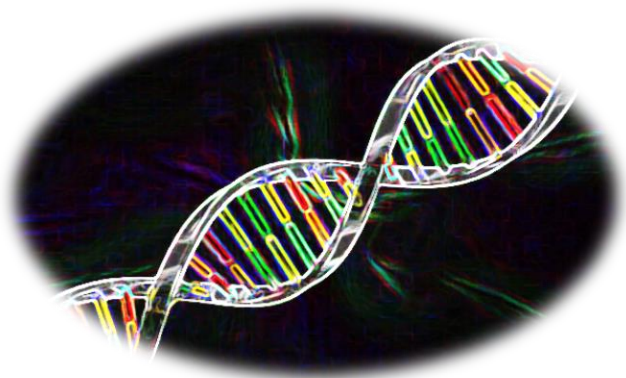
## 69. 私家车可以转运患者吗？

- 疑似病例和确诊病例都应转运至定点医院集中救治，但不能使用私家车。
- 医疗机构发现新型冠状病毒感染的肺炎病例时，需向本地卫生行政部门报告，由市级卫生行政部门组织急救中心，将病例转运至定点救治医院。
- 转运过程中要做好运送人员的个人防护和车辆消毒工作。



## 70. 确诊后何时能解除隔离和出院？

- 体温恢复正常3天以上、呼吸道症状明显好转，连续两次呼吸道病原核酸检测阴性（采样时间间隔至少1天），可解除隔离出院或根据病情转至相应科室治疗其他疾病。



## 71. 吃抗菌药有预防效果吗？

- 吃抗菌药不能预防新型冠状病毒感染的肺炎。
- 因为抗菌药针对的是细菌，而本次流行肺炎的病原体是病毒。
- 以预防为目的，错误使用抗菌药不仅无效，还会增加耐药风险。



## 72. 抗菌药有治疗效果吗？

- 治疗过程中避免盲目或不恰当地使用抗菌药物，尤其是联合使用广谱抗菌药物。
- 临床上可通过细菌学监测进行判断，当发现继发细菌感染时才使用抗菌药物。



## 73. 有专门抗新型冠状病毒的药物吗？

- 目前尚无针对新型冠状病毒的有效抗病毒治疗药物，临床可试用  $\alpha$ -干扰素雾化吸入，口服洛匹那韦/利托那韦等。
- 研究人员正在筛选或研发抗新型冠状病毒的药物。





## 74. 吃维生素C能提高免疫力吗？

- 维生素C可以帮助机体维持正常的免疫功能，但不能增强免疫力，也没有抗病毒作用。
- 在治疗过程中补充维生素C通常只是辅助性治疗手段。



## 75. 喝酒可以抗病毒吗？

- 75%浓度的医用酒精可以杀灭病毒。
- 但喝酒并不能抗病毒。

医用75%的酒精是用于消毒  
器械 皮肤污渍等

NO



## 76. 盐水漱口能防病毒吗？

- 盐水漱口有利清洁口腔和咽喉。
- 但无证据表明盐水漱口能杀灭新型冠状病毒。



## 77. 能否采用中医疗法？

- 新型冠状病毒感染的肺炎属于中医疫病范畴，不同地区可根据病情、当地气候特点以及患者的不同体质等情况，进行辨证论治。
- 切勿盲目服用中药或中成药预防和治疗疾病。



## 78. 治愈出院后需要注意什么？

- 治愈出院的患者建议居家继续隔离一段时间，并做好个人防护和消毒工作。



# 第五章 怎么管？



## 79. 乙类传染病采取甲类防控措施是什么意思？

- 国家卫健委发布2020年1号公告，将新型冠状病毒感染的肺炎纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病，并采取甲类传染病的预防、控制措施。
- 新型冠状病毒感染的肺炎，暂时看来还没有达到法定甲类传染病（鼠疫和霍乱）的严重水平，但是公共卫生风险较大。
- 升级为甲类管理后，上报和公布速度会更快。既方便专业医务人员对疾病的防控，也有利于公众了解最新情况、及时有效应对。







## 82. 发现传染病疫情线索应该怎么做？

- 执行职务的医疗保健人员、卫生防疫人员为责任疫情报告人。
- 作为公民，也有义务和责任及时报告传染病疫情。发现传染病患者或疑似者时，应当通过电话、网络等方式尽快向附近的疾病预防控制机构或医疗保健机构报告，不得隐瞒、谎报或者授意他人隐瞒、谎报疫情。

传染病报告



## 83. 密切接触者如何管理？

- 密切接触者一般采取居家隔离医学观察，无法居家隔离医学观察者，可安排集中隔离观察。
- 医学观察期限为自最后一次与病例、感染者发生无有效防护的接触后14天。
- 确诊病例和感染者的密切接触者在医学观察期间若检测阴性，仍需持续至观察期满。
- 疑似病例在排除后，其密切接触者可解除医学观察。

## 84. 如何对密切接触者进行医学观察？

- 一般采取居家隔离医学观察，无法居家隔离医学观察者，可安排集中隔离观察。
- 实施医学观察时，应当书面或口头告知医学观察的缘由、期限、法律依据、注意事项和疾病相关知识，以及负责医学观察的医疗卫生机构及联系人和联系方式。
- 居家或集中医学观察对象应相对独立居住，尽可能减少与共同居住人员的接触，做好医学观察场所的清洁与消毒工作，避免交叉感染。观察期间不得外出，如果必须外出，经医学观察管理人员批准后方可，并要佩戴一次性外科口罩，避免去人群密集场所。

## 85. 社区组织有啥防控任务？

- 充分发挥城乡社区组织工作优势和社区、社会组织、社会工作联动机制协同作用，广泛动员群众、组织群众、凝聚群众。
- 重点任务包括：做好疫情监测、信息报送、宣传教育、环境整治、困难帮扶等工作。
- 全面落实联防联控措施，构筑群防群治的严密防线，为坚决打赢疫情防控阻击战作出贡献。

## 86. 为什么说此次疫情是突发公共卫生事件？

- 突发公共卫生事件是指突然发生，造成或者可能造成社会公众健康严重损害的重大传染病疫情、群体性不明原因疾病、重大食物和职业中毒以及其他严重影响公众健康的事件。此次疫情符合突发公共卫生事件的定义。
- 2003年国务院发布了《突发公共卫生事件应急条例》，我国进入依法治理突发公共卫生事件的时代。



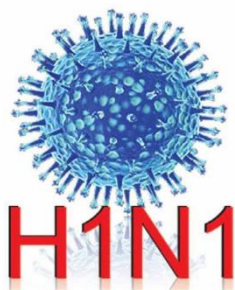
## 87. 何时会成为国际关注的突发公共卫生事件？

- 根据《国际卫生条例（2005）》，世卫组织判定是否构成国际关注的突发公共卫生事件遵循三个标准：①不同寻常的事件；②通过疾病的国际传播构成对其它国家的公共卫生危害；③可能需要采取协调一致的国际应对措施。



## 88. 有哪些是国际关注的突发公共卫生事件？

- 国际关注的突发公共卫生事件意味着对公共卫生的影响超出受影响国国界，并且可能需要立即采取国际行动。
- 世卫组织共宣布过的“国际关注的突发公共卫生事件”包括：甲型H1N1流感（2009）、脊髓灰质炎疫情（2014）、西非埃博拉疫情（2014）、寨卡疫情（2016）和刚果（金）埃博拉疫情（2019）等。

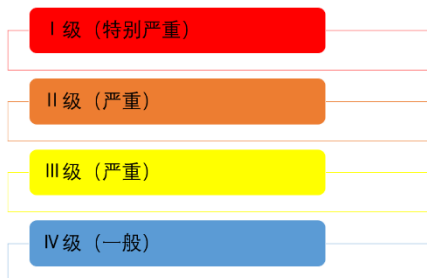




## 89. 我国突发公共卫生事件如何分级？

- 《国家突发公共卫生事件应急预案》（2016）根据事件性质、危害程度、涉及范围，将突发公共卫生事件划分为特别重大（Ⅰ级）、重大（Ⅱ级）、较大（Ⅲ级）和一般（Ⅳ级）四级。
- 发生突发公共卫生事件时启动不同级别的应急响应，Ⅰ级响应是指发生特别重大突发公共卫生事件时的响应。

突发公共卫生事件分级



## 90. 什么是Ⅰ级响应？

Ⅰ级响应针对的是“特别重大突发公共卫生事件”，主要包括以下情形：

- 肺鼠疫、肺炭疽在大、中城市发生并有扩散趋势，或肺鼠疫、肺炭疽疫情波及2个以上的省份，并有进一步扩散趋势。
- 发生传染性非典型肺炎、人感染高致病性禽流感病例，并有扩散趋势。
- 涉及多个省份的群体性不明原因疾病，并有扩散趋势。
- 发生新传染病或我国尚未发现的传染病发生或传入，并有扩散趋势，或发现我国已消灭的传染病重新流行。
- 发生烈性病菌株、毒株、致病因子等丢失事件。
- 周边以及与我通航的国家和地区发生特大传染病疫情，并出现输入性病例，严重危及我国公共卫生安全的事件。
- 国务院卫生行政部门认定的其他特别重大突发公共卫生事件。

# 91. 启动应急响应后各部门有什么分工?

| 部门     | 分工                                                                                                    |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 各级人民政府 | 组织协调有关部门参与突发公共卫生事件的处理；划定控制区域；疫情控制措施，比如限制集市、集会等人群聚集活动；流动人口管理；实施交通卫生检疫等。                                |
| 卫生行政部门 | 组织医疗机构、疾病预防控制机构和卫生监督机构开展突发公共卫生事件的调查与处理；采取应急控制措施；发布信息与通报；普及卫生知识等。                                      |
| 医疗机构   | 开展病人接诊、收治和转运工作，实行重症和普通病人分开管理，对疑似病人及时排除或确诊；做好医院内现场控制、消毒隔离、个人防护、医疗垃圾和污水处理工作，防止院内交叉感染和污染；做好传染病和中毒病人的报告等。 |
| 其他机构   | 疾病预防控制机构、卫生监督机构、出入境检验检疫机构也会开展相应的应急处理工作，非事件发生地区也有相应的应急反应措施。                                            |

## 92. 启动I级响应后对居民有哪些要求？

- 启动 I级响应后，对群众日常生活，包括出行、购物、娱乐等都有诸多不便，情况严峻的可能会采取封闭、隔离措施，需要群众自觉配合。
- 加强来自疫区人员的管理，在车站、机场等交通场所，要积极配合做好体温检测。
- 严禁哄抢商品、哄抬物价、囤积居奇、制假售假、造谣传谣等违法犯罪和扰乱社会治安的行为。



## 93. 应急响应级别会调整吗？

- 应急响应级别实行动态更新。突发公共卫生事件的应急响应要遵循事件发生发展的客观规律，结合实际情况和预防控制工作的需要，及时调整预警和反应级别。
- 对事态和影响不断扩大的事件，应及时升级预警和反应级别。
- 随着疫情的控制，对范围局限、不会进一步扩散的事件，要相应降低反应级别，及时撤销预警。

## 94. 应急响应何时终止？

- 突发公共卫生事件隐患或相关危险因素消除，或末例传染病病例发生后经过最长潜伏期无新的病例出现。
- 特别重大事件（Ⅰ级），其应急响应的终止需要由国务院卫生行政部门组织有关专家进行分析论证，得到可以停止的结论后，报给国务院或全国突发公共卫生事件应急指挥部，在获得批准后才可终止响应。

## 95. 社区如何控制疫情？

- 国家卫健委发布《关于加强新型冠状病毒感染的肺炎疫情社区防控工作的通知》（2020年），要求充分发挥社区动员能力，实施网格化、地毯式管理，群防群控，稳防稳控，有效落实综合性防控措施，做到“早发现、早报告、早隔离、早诊断、早治疗”，防止疫情输入、蔓延、输出，控制疾病传播。

| 疫情情形        | 防控策略      | 防控措施                                                                                                                                                 |
|-------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 社区未发现病例     | 外防输入      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组织动员</li> <li>2. 健康教育</li> <li>3. 信息告知</li> <li>4. 疫区返回人员管理</li> <li>5. 环境卫生治理</li> <li>6. 物资准备</li> </ol> |
| 社区出现病例或爆发疫情 | 内防扩散、外防输出 | 上述1-6措施<br><ol style="list-style-type: none"> <li>7. 密切接触者管理</li> <li>8. 消毒</li> </ol>                                                               |
| 社区传播疫情      | 内防蔓延、外防输出 | 上述1-8条措施<br><ol style="list-style-type: none"> <li>9. 疫区封锁</li> <li>10. 限制人员聚集</li> </ol>                                                            |

## 96. 如何做好居家老年人疫情防控工作？

- 因地制宜，通过媒体、网络以及上门等多种方式，加强疫情防控知识的宣传，指导老年人及其家人科学认识和预防疾病，增强防控意识，提高防护能力。
- 尽量减少外出，如果确需外出，务必做好个人防护。
- 要全面掌握辖区内独居、空巢、留守、失能及患有多种慢性疾病的老年人信息，关注健康状况，做好健康管理。
- 要充分发挥基层组织和村医的作用，重点做好留守老年人的疫情防控工作。





## 97. 如何做好社区老年人疫情防控工作？

- 社区老年活动室、老年日间照料机构、老年护理站、老年食堂、老年大学等场所，以及家政、助餐、助洁等为老年人服务机构，要加强对服务人员疫情防控基本知识的宣传，在做好自我防护的同时，帮助老年人做好防护。
- 尽可能避免老年人聚集和集体活动，认真做好活动场所和服务场所的消毒及空气净化。
- 注意调配针对社区老年人的医护资源和防护物资，满足疫情防控需要。
- 基层医疗卫生机构发现发热老年患者要立即转诊到定点医院。



## 98. 如何做好入住机构老年人疫情防控工作？

- 老年康复、护理等机构应当做好老年人的健康监测和防护工作，一旦发生疑似肺炎患者，立即转诊到定点医院。
- 制定各类养老机构疫情防控办法，落实合作医疗机构的技术指导、老年人优待和就医绿色通道要求。
- 传播权威疫情信息，普及科学防控知识，指导做好个人防护，保持良好的卫生习惯和健康习惯，高度重视老年人心理调节。
- 停止举办聚集性活动，实施严格消毒，保持环境卫生，及时发放日常防护用品。疫情比较严重的地区，配置相应的防护用品，设置隔离观察室，有条件的设置隔离区和消毒室。
- 必要时对养老机构实施封闭式管理，对因特殊原因外出后返回的老年人进行专门管理。

# 第五章 怎么帮？



## 99. 面对疫情公众会有哪些心理反应？

- 面对疫情，一般会出现比较明显的两种心理反应：焦虑和恐惧，这是个体面对危机时的正常反应。
- 疫情发展过程中，公众会因为信息接受程度、理解力高低以及生活实践等差异，表现出害怕被误诊和隔离、缺乏认知、回避、忽视、恐慌、不敢出门、盲目消毒、易怒等特点。此时，信息公开透明、适宜的知识宣教，积极鼓励引导会有助于缓解和消除这些不良的心理影响。



# 100. 被隔离时会出现哪些心理问题？

- 被隔离的时候，突如其来的人身自由被限制以及环境的隔绝，会让被隔离人产生麻木、否认、愤怒、恐惧、焦虑、抑郁、失望、抱怨、失眠或攻击等情绪与行为。。
- 这个时候，支持和安慰是首先要做的，要宽容对待他们，稳定情绪，积极沟通信息，必要时寻求专业心理医生的帮助，并进行心理疏导。

# 101. 被确诊时会出现哪些心理问题？

- 一旦被确诊为新型冠状病毒感染的肺炎时，很多患者会出现恐慌、不安、孤独、无助、压抑、抑郁、悲观、愤怒、紧张，还会因为被他人疏远而出现躲避、委屈、羞耻感或不重视疾病等。此时，专业机构和专业人士要提供帮助，如：
  - 协助患者获得并理解真实、可靠的信息与知识。
  - 鼓励患者积极配合治疗和隔离措施，保持健康饮食和规律作息，多进行读书、听音乐、利用现代通讯手段沟通及其他日常活动。
  - 对于患者个人而言，要学会接纳隔离处境，了解自己的反应，寻找逆境中的积极意义。
  - 寻求应对压力的社会支持，利用现代通讯手段联络亲朋好友、同事等，倾诉感受，保持与社会的沟通，获得支持与鼓励。
  - 鼓励使用心理援助热线或在线心理干预等。

## 102. 疫情期如何照顾自己的身心健康？

- 要做到重视疫情但不恐慌，同时，我们还要学会识别自己生理和情绪上的不适，避免恐慌，控制恐惧，积极调整心态。
- 无任何不适或可疑症状时，保持正常的生活作息与规律，多休息，多喝水，给自己准备好营养每一餐。列一份让自己感到开心的“要做”清单，并执行它。
- 出现不适症状时，做好个人防护，居家观察并做好隔离，还要通过自我心理调整或在家人的鼓励 and 帮助下恢复身体和心理健康。
- 症状严重时要及时就医。

## 103. 面对大量疫情信息感到疲劳和沮丧怎么办？

- 尽量控制自己每天接收相关信息的时间不超过一个小时，在睡前不宜过分关注相关信息。
- 做一个“靠谱”的信息获取工具包，每天仅在固定时段内看几个正规传播平台发布的权威消息。
- 利用权威的辟谣平台有助于提高你甄别信息真伪的能力。
- 与自我对话，自我鼓励。
- 做适当的运动。



## 104. 担心自己和家人感染时心理压力大怎么办？

- 首先做到自我激励。
- 其次可以提醒我的亲人，保持个人和家庭卫生，戴口罩以及认真洗手和消毒。
- 还要加倍留意自己和家人的身心健康。



## 105. 出现比较严重的心理症状时怎么办？

- 比较严重的心理症状一般是指：恐惧，无法感觉安全；对自己或其他任何人失去信心；自尊丧失、感觉羞耻、痛恨自己；感觉无助；感觉空虚；感受变得迟钝及麻木；变得退缩或孤立；睡眠状况恶化。
- 应对办法包括：自我激励；获得家人的关怀与帮助；做一些愉快的事情转移注意力，进行适当运动；可以拨打相关热线电话寻求心理支持与帮助，与专业人士聊天，让他们帮助到你。

## 106. 什么样的心理状况属于压力应激反应？

- 当你身处于一个压力性环境，如此次疫情流行期，会在大脑中不由自主地把疫区的一些严重现象假设成自己即将面对的问题，身体也就出现诸如失眠、作息异常、记忆力下降、头晕胸闷、甚至情绪崩溃等反应。
- 这是一种荷尔蒙导致的情绪反应，是人类正常的应激表现，可以通过很多简单易行的心理解压手段缓解。

## 107. 听说情绪性疗法可以缓解疫情带给我们的压力，是这样吗？

- 情绪性疗法指的是结合劝导、鼓励、同情、安慰、支持以及理解的方法进行的心理干预，可以让公众较好地消除因为疫情流行造成的不良情绪。
- 无论是在自我健康的防护阶段还是在患者接受隔离治疗时，都能起到稳定情绪、保持较好心理状态的作用。

## 108. 如果被要求隔离该怎么办？

- 面对突如其来的人身自由被限制，可能会造成暂时的慌张、不知所措，会出现抱怨、愤怒等情绪，感到沮丧、孤独、被抛弃。
- 这时需要给自己找一个适当的发泄口，如打电话给朋友倾诉；在保证安全的情况下，可以找到有面临同样状况的朋友，相互鼓励、倾诉、增强信心。

## 109. 隔离期间如何稳定情绪？

- 给自己做一份规律的作息时间表，尽可能把生活品质维持在一个稳定水平，如有工作时段、休息时段、娱乐时段、运动时段、进餐时段等，每日照做。稳定感对于应对未知感非常重要。
- 保持对他人的关怀。
- 理性获取权威来源的内、外部资讯，避免不必要的恐慌。

## 110. 家人被隔离时如何帮助他们稳定情绪？

- 可以在电话里鼓励他们，倾听他们的感受，让他们减少孤单感。
- 可以分享自己最近的心情，要记得电话那头的亲友处在更不自由的情况下，需要更多支持和关注。
- 需要关注被隔离亲友的物质需求和精神需求。
- 如果自己本身的情绪已经不太好，记得先宣泄自己的压力，然后才能去支持被隔离的亲友。

# 111. 如果邻居疑似被感染时怎么办？

- 首先自己先冷静下来，回忆自己或家人是否曾与之有过接触。
- 如果有接触，请先进行自我隔离、观察，并做好相关生活事宜的准备。
- 如果你没有接触过，但可能你周边的人接触过病患，可以友善地提醒他们自我隔离，态度要保持尊重、鼓励，避免人际冲突与摩擦。
- 通知相关社区、单位、公司或学校，进行环境消毒和防疫措施。
- 冷静、关怀、鼓励而不歧视、漠视。



## 112. 面对危机如何减缓心理压力？

- 作为自己健康的第一责任人，做一些让自己愉悦又健康的事。
- 控制自己不迷失在信息洪流中，选取靠谱的来源获取正面有效的信息。
- 通过帮助和关怀他人，以实际行动与全社会应对危机的力量汇聚在一起，提高安全感和“抵抗力”。

## 第六章 传染病基本知识



## 113. 什么是传染病？

- 传染病是由各种病原体引起的能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传播的一类疾病。
- 传染病的特点是有病原体，有传染性和流行性。



# 114. 什么是病原体？

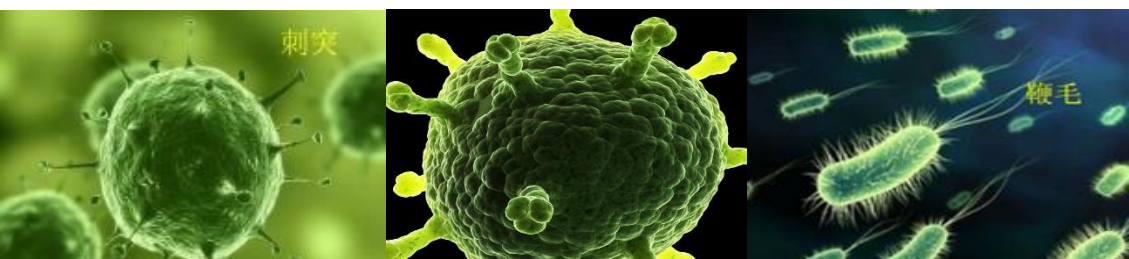
- 病原体是能引起人或动物疾病的微生物和寄生虫的统称。
- 微生物包括细菌、病毒、衣原体、立克次体、支原体、螺旋体和真菌等，寄生虫有原虫、蠕虫等。
- 病原微生物与人类进行着长期而复杂的斗争。病原微生物不断繁殖、变异和进化，而人类则通过免疫系统消灭、排出、战胜入侵的病原微生物。



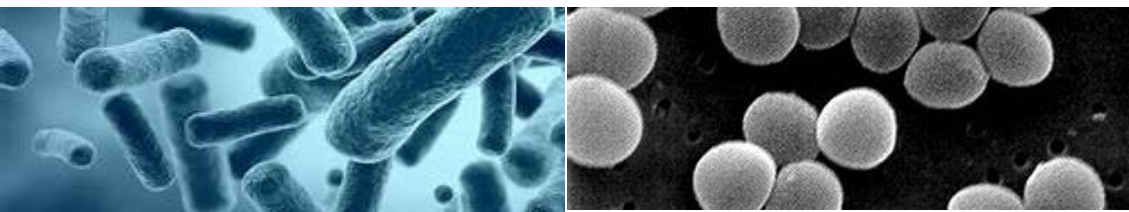
## 115. 什么是病毒？

- 病毒是一种结构简单、体积微小、必须寄生在其他生物细胞内的微生物。
- 病毒一旦进入宿主细胞，就可以利用细胞中的物质和能量，生产出和它一模一样的新一代病毒。
- 对人类有致病作用的病毒很多，如流感病毒、水痘-带状疱疹病毒、艾滋病病毒等。

# 116. 病原体长什么样？



- 病原体大小不一、形态各异。
- 有些长有刺突，有些长有鞭毛，有些像圆球，有些像棒槌。



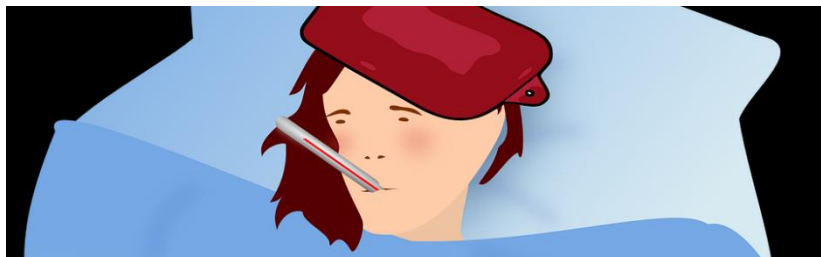
# 117. 病原体肉眼能看见吗？

- 大的寄生虫（如蛔虫、绦虫）肉眼可见。
- 小的病原体往往需要借助显微镜才能发现其踪影。



## 118. 感染病原体后为什么会发热？

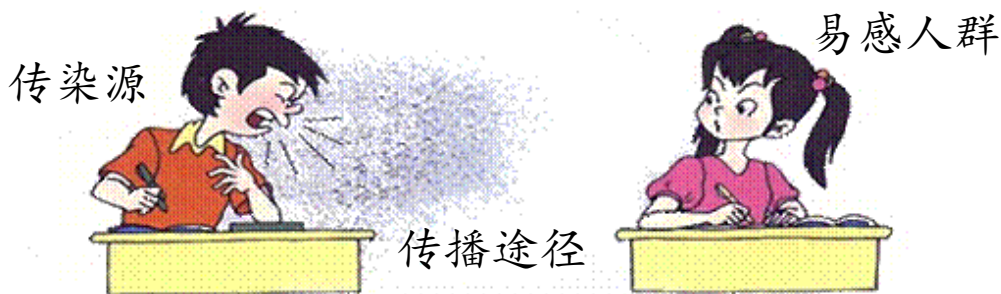
- 当人体受到病原体感染后，来自病原体的某些特殊物质会被人体免疫系统的安全卫士识别，后者会释放一些细胞致热因子。
- 发热是生物进化和自然选择的结果，是帮助机体对抗感染的一种生理反应。发热是很多传染病的共同表现，监测体温有助于早期识别感染者。





# 119. 什么时候会发生传染病流行?

- 传染源、传播途径和易感人群构成了流行过程的基本条件。
- 只有这三个环节同时存在并相互联系才能形成传染病的流行过程。



## 120. 什么是传染源？

- 传染源是指体内有病原体生长、繁殖，并能排出病原体的人和动物。



病人



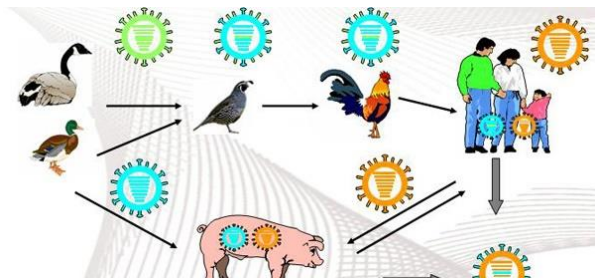
病原携带者



受感染的动物

# 121. 人会患动物传染病吗？

- 人也会患动物来源的传染病，人类罹患以动物为传染源的疾病称人兽共患病。
- 这类传染病绝大多数能在家畜、家禽或野生动物中自然传播。
- 主要由细菌、病毒和寄生虫引起，有记载的人兽共患病约200种。



## 122. 感染病原体后一定会发病吗？

- 有些人免疫力较强，可自行将病原体消灭或清除，没有临床表现。
- 有些人感染病原体后虽然没有临床症状，但体内长期有病原体存活并且还能排出病原体感染他人。
- 有些病原体潜伏在人体内，既不致病也不排出体外，但人体也不能自行将其消灭。

## 123. 什么是潜伏期？

- 病原体侵入机体后到最早出现临床症状的一段时间称为潜伏期。
- 不同传染病潜伏期长短不一。
- 密切接触者医学观察期限就是根据潜伏期长度确定的。



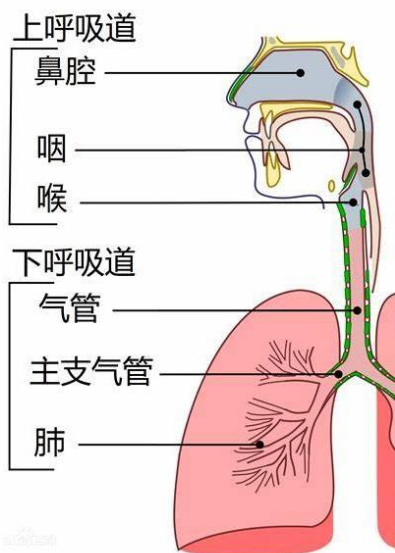
# 124. 病原体通过哪些途径传播？

- 不同病原体有不同的传播途径，同一种病原体也可以通过多种途径传播：
- 经空气传播
- 经水传播
- 经食物传播
- 经接触传播
- 经媒介传播
- 经土壤传播
- 医源性传播
- 母婴垂直传播



# 125. 什么是呼吸道传染病？

- 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。



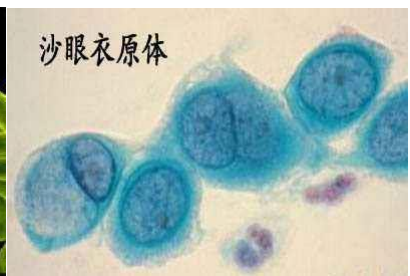
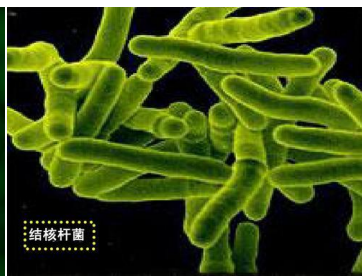
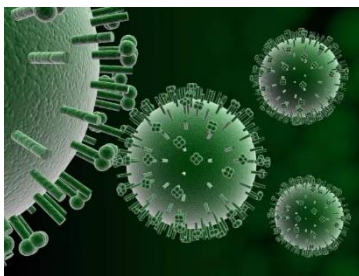
## 126. 呼吸道传染病有哪些？

- 常见有流感、麻疹、水痘、风疹、流脑、白喉、肺结核等。
- 非典（SARS）、中东呼吸综合征（MERS）以及新型冠状病毒感染的肺炎均是呼吸道传染病。



## 127. 常见的呼吸道病原体有哪些？

- 常见的呼吸道病原体主要有病毒、细菌、支原体和衣原体等。
- 例如，流感是流感病毒导致的、结核是结核杆菌导致的、沙眼是沙眼衣原体导致的。



## 128. 什么季节呼吸道传染病高发？

冬春季呼吸道传染病多见，原因在于：

- 低温天气人们室内活动增多，相对密闭的环境利于疾病传播。
- 冬春季温度及相对湿度较低，紫外线强度弱，病原体存活时间较长，增加了感染机会。

## 129. 可以食用野生动物吗？

- 野生动物有许多传染病，由于平时人类与野生动物没有接触，一般不对人造成危害。
- 人类频繁地与野生动物接触、食用野生动物，给病原体从野生动物向人类传播创造了条件，由于人群普遍易感，极易导致传染病流行。
- 应当抑制自身对“野味”的食欲，革除不良的饮食观念。

# 130. 什么是国境检疫传染病？

- 为了防止传染病由国外传入或者由国内传出，实施国境卫生检疫，保护人体健康。
- 我国规定的检疫传染病是指鼠疫、霍乱、黄热病以及国务院确定和公布的其他传染病。



# 第七章 附录



# 世卫组织就新型冠状病毒对公众的建议

## 降低感染冠状病毒的风险：



用肥皂和清水或含有酒精的洗手液洗手

咳嗽和打喷嚏时，用纸巾或屈肘遮住口鼻



避免与任何有感冒或类似流感症状的人密切接触

将肉和蛋类彻底煮熟



避免在未加防护的情况下接触野生或养殖动物



世界卫生组织

# 世卫组织就新型冠状病毒对公众的建议

防止自己和他人生病：

## 洗手



- 在咳嗽或打喷嚏后
- 在照护病人时
- 在制备食品之前、期间和之后
- 饭前
- 便后
- 手脏时
- 在处理动物或动物排泄物后



世界卫生组织

# 世卫组织就新型冠状病毒对公众的建议

## 洗手

手脏时，用肥皂和自来水洗手



如果手不是特别脏，可用肥皂和水或含酒精的洗手液洗手



世界卫生组织



# 世卫组织就新型冠状病毒对公众的建议

## 保护他人免于生病

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或袖口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

咳嗽或打喷嚏后以及在照顾病人时要洗手

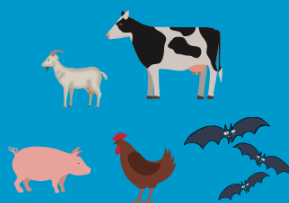


世界卫生组织

# 世卫组织就新型冠状病毒对公众的建议

## 防止自己生病

避免在未加防护情况下与病人接触  
(包括触摸眼睛、鼻子或嘴巴) 以及  
与农场牲畜或野生动物接触



世界卫生组织

# 世卫组织就新型冠状病毒对公众的建议

## 到生鲜市场采购？

可通过以下方式保持健康！

接触动物和动物产品后，用肥皂和清水洗手



避免触摸眼、鼻、口

避免与生病的动物和变质的肉接触



避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触



世界卫生组织

# 世卫组织就新型冠状病毒 病毒对公众的建议

## 在生鲜市场里工作?

可通过以下方式保持健康!



在处理动物和生鲜动物产品  
时，穿好防护服、戴手套和  
面部防护

在处理动物和生鲜动物产品  
时，穿好防护服、戴手套和  
面部防护



避免家庭成员接触未清洗  
的工作服和鞋



世界卫生组织

# 世卫组织就新型冠状病毒对公众的建议

在生鲜市场里工作?  
可通过以下方式保持健康!



接触动物和动物产品  
后，勤用肥皂和清水  
洗手

每天至少对设备和  
工作区域进行一次  
消毒



世界卫生组织

# 世卫组织就新型冠状病毒 病毒对公众的建议

## 注意食品安全

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。



世界卫生组织

# 世卫组织就新型冠状病毒对公众的建议

## 注意食品安全

即使在**发生疫情**  
**的地区**，如果肉  
食在食品制备过  
程中予以**彻底烹**  
**饪和妥善处理**，  
也可安全食用。



世界卫生组织



# 结 语

- 坚定信心
- 精准施策
- 科学防治
- 同舟共济
- 共克时艰

我们完全有信心、  
有能力打赢这场  
疫情防控阻击战！

