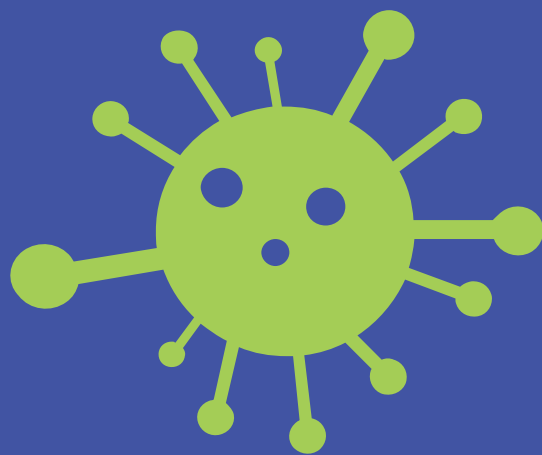




“新型冠状病毒感染的肺炎”防护读本

——大连版（第二版）

新增：

老年人、儿童、学生防控指南

公共场所、交通工具等防控指南

社区居家发热患者管理建议



大连市卫生健康委员会

为科学指导广大市民正确认识和预防新型冠状病毒感染的肺炎，提高公众自我防范意识和能力，大连市卫生健康委组织大连市疾病预防控制中心于1月28日编制了《“新型冠状病毒感染的肺炎”防护读本——大连版》，包括常识篇、症状篇、预防篇、误区篇等4个部分，以问答的形式介绍了该病的可能发病原因、临床表现、自我防护办法、公共场所注意事项及防治误区等问题，为市民提供实用、专业的防护知识，降低感染风险，保护市民健康。

近日，大连市卫生健康委根据国家卫生健康委印发的《新型冠状病毒感染不同风险人群防护指南》《预防新型冠状病毒感染的肺炎口罩使用指南》和中国疾病预防控制中心发布的《新型冠状病毒防控指南（第一版）》，对该读本进行了知识更新和补充，增加了3个章节。更新与补充的内容，旨在指导我市不同风险人群市民做好新型冠状病毒感染防护工作，降低因防护用品配备使用不当等引发的疾病感染风险；指导老年人、儿童、学生等特殊人群学习、了解和掌握新型冠状病毒感染的肺炎防控知识；针对幼儿园（或学校）、养老院、办公场所、交通工具、公共场所、居家等特定场所的防控和社区居家发热患者中西医结合医学管理提出建议。

本读本内容将根据国家卫生健康委、中国疾病预防控制中心在临床实践中进一步循证修订完善而实时更新。

目 录

前 言	1
-----------	---

第一章 常识篇

1.什么是冠状病毒?	7
2.什么是新型冠状病毒?	7
3.哪些冠状病毒能感染人类?	7
4.新型冠状病毒与 SARS 病毒、MERS 病毒的区别是什么? ----	7
5.新型冠状病毒会人传人吗?	8
6.新型冠状病毒是怎么传播的?	8
7.有针对新型冠状病毒的疫苗吗?	8
8.有预防新型冠状病毒感染的药物吗?	8
9.新型冠状病毒感染的肺炎能治疗吗?	9
10.什么是密切接触者?	9
11.什么是疑似病例?	10
12.如果接到疾病预防控制部门通知,你是一位密切接触者, 怎么办?	10
13.为什么要对密切接触者隔离观察 14 天?	11
14.感染新型冠状病毒一定会得肺炎吗?	11
15.出现可疑症状人员(新型冠状病毒感染者)去医院就医需要 注意什么?	11

第二章 症状篇

1.人感染冠状病毒后会有什么症状？	13
2.如果出现发热、乏力、干咳等临床表现，是否意味着自己被新型冠状病毒感染了？	14
3.出现什么症状需要就医？	14
4.怀疑自己有新型冠状病毒感染的肺炎症状怎么办？	14
5.怀疑周围的人有感染新型冠状病毒的症状怎么办？	15
6.哪类人群容易感染新型冠状病毒？	15
7.哪类人群感染新型冠状病毒后容易出现重症？	15

第三章 预防篇

1.如何预防新型冠状病毒感染的肺炎？	17
2.什么情况下需要佩戴口罩？	18
3.可以选择的口罩类型有哪些？ 分别适用什么人群？	19
4.儿童应该佩戴什么样的口罩？	19
5.儿童使用口罩需要注意什么？	20
6.有疑似症状到医院就诊时，应该佩戴什么样的口罩？	20
7.棉纱口罩、海绵口罩和活性炭口罩对预防病毒感染是否有作用？	20
8.什么是医用外科口罩？	21
9.怎么佩戴医用外科口罩？	21
10.多长时间更换一次口罩？	21
11. 摘口罩时需要注意什么？	22
12.使用过的口罩如何处理？	22
13.怎样洗手才有效？	23
14.打喷嚏和咳嗽时要注意什么？	24
15.预防新型冠状病毒感染的肺炎在饮食方面要注意什么？	24
16.不得不外出的情况下，出行人员需要注意什么？	25

17.近期去过疫情高发区，回到居住地后要注意什么？	26
18.接触人员较多的特定行业人员要注意什么？	27
19.隔离病区工作人员、医学观察场所工作人员、疑似和确诊病例转运人员如何防护？	27
20.流行病学调查人员，开展调查时如何防护？	28
21.标本采集人员、生物安全实验室工作人员如何防护？	28
22.环境清洁消毒人员、尸体处理人员如何防护？	28
23.老年人、儿童等体弱人群有哪些防护措施？	29
24.参加朋友聚餐要注意采取哪些防护措施？	29
25.针对新型冠状病毒感染的肺炎，该如何进行消毒？	30

第四章 误区篇

谣言1：喝板蓝根和熏醋可以预防新型冠状病毒	32
谣言2：“吸烟能预防病毒感染”“没有吸烟者因SARS死亡”	32
谣言3：乙醇可灭活病毒，喝高度白酒可灭活新型冠状病毒	32
谣言4：吃抗病毒药物，能预防新型冠状病毒感染的肺炎	32
谣言5：吃抗生素能预防新型冠状病毒感染的肺炎	33
谣言6：吃维生素C 能预防新型冠状病毒感染的肺炎	33
谣言7：戴多层口罩可以更好地预防新型冠状病毒感染的肺炎	33
谣言8：大蒜咬碎后嘴里含一会儿，能够杀病毒	34
谣言9：盐水漱口防病毒	34
谣言10：接种流感疫苗就不容易被新型冠状病毒感染，或者即使被感染，情况也没有那么严重	34
谣言11：出门佩戴护目镜，可以防新型冠状病毒感染	35
谣言12：吃乳铁蛋白能预防新型冠状病毒感染	35

第五章 特殊人群防控篇

特殊人群防控指南之一	老年人防控指南	37
特殊人群防控指南之二	儿童防控指南	38
特殊人群防控指南之三	学生防控指南	38

第六章 特定场所防控篇

特定场所防控指南之一	幼儿园（或学校）防控指南	41
特定场所防控指南之二	养老院防控指南	42
特定场所防控指南之三	办公场所防控指南	43
特定场所防控指南之四	交通工具防控指南（包括飞机、公交、地铁、火车等）	44
特定场所防控指南之五	公共场所防控指南	45
特定场所防控指南之六	居家隔离防控指南	46

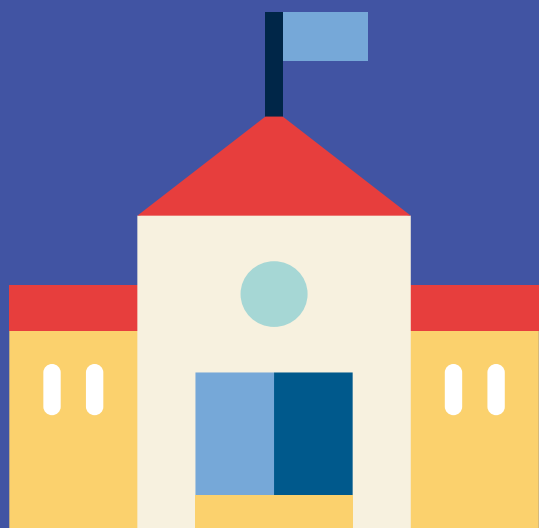
第七章 社区居家发热患者管理专家建议篇

1.发热患者居家隔离的筛查建议	49
2.居家发热患者的医学管理建议	50
3.发热患者家庭防控措施	51
4.居家发热患者的主要症状监测	51
5.居家隔离中异常症状的处理建议	52

Chapter 1

第1章

常识篇



1.什么是冠状病毒？

冠状病毒是一个大型病毒家族，因该病毒形态在电镜下观察类似王冠而得名。目前为止发现，冠状病毒仅感染脊椎动物，可引起人和动物呼吸道、消化道和神经系统疾病。

2.什么是新型冠状病毒？

新型冠状病毒（nCoV）是一种先前尚未在人类中发现的冠状病毒，如引起此次新型肺炎的2019新型冠状病毒。

3.哪些冠状病毒能感染人类？

迄今为止，除引起本次新型肺炎疫情的2019新型冠状病毒外，已知感染人的冠状病毒还有6种，其中4种在人群中较为常见，致病性较低，一般仅引起类似普通感冒的轻微呼吸道症状；另外2种是我们熟知的SARS冠状病毒和MERS冠状病毒。

4.新型冠状病毒与 SARS 病毒、MERS 病毒的区别是什么？

新型冠状病毒与 SARS 病毒、MERS 病毒是同属于冠状病毒大家族里的“兄弟姐妹”，基因进化分析显示它们分属于不同的亚群分支，病毒基因序列有差异。

5.新型冠状病毒会人传人吗？

新型冠状病毒人传人已经得到证实。目前所见传染源主要是新型冠状病毒感染的肺炎患者，可能还有隐性感染者。

6.新型冠状病毒是怎么传播的？

主要经呼吸道飞沫和密切接触传播，其他传播途径还有待证实。

7.有针对新型冠状病毒的疫苗吗？

新型冠状病毒是一种新发现的病毒，目前尚无可用疫苗。

8.有预防新型冠状病毒感染的药物吗？

目前没有发现能够预防新型冠状病毒感染的药物。

9.新型冠状病毒感染的肺炎能治疗吗？

虽然目前对于新型冠状病毒所致疾病没有特定的治疗方法，但可以采取对症和支持治疗。

10.什么是密切接触者？

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员；

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。

11.什么是疑似病例？

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；或发病前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；或有聚集性发病或与新型冠状病毒感染者有流行病学关联。

同时，符合以下临床表现中的任意两条：

一是发热；二是具有肺炎影像学特征，即早期呈现多发小斑片影及间质改变，以肺外带明显。进而发展为双肺多发磨玻璃影、浸润影，严重者可出现肺实变，胸腔积液少见；三是发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。

12.如果接到疾病预防控制部门通知，你是一位密切接触者，怎么办？

不用恐慌，积极配合，按照疾控部门要求进行医学观察，维护自身健康。做好自我身体状况观察。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症状），应立即就医。

13.为什么要对密切接触者隔离观察14天？

目前对密切接触者采取较为严格的医学观察等预防性公共卫生措施十分必要，这是一种对公众健康安全负责任的态度，也是国际社会通行的做法。基于目前的流行病学调查，新型冠状病毒感染的肺炎潜伏期一般为3-7天，最长不超过14天。因此将密切接触者医学观察期定为14天，并对密切接触者进行医学观察。

14.感染新型冠状病毒一定会得肺炎吗？

从目前收治的病例情况看，部分患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现，多在1周后恢复。

15.出现可疑症状人员（新型冠状病毒感染者）去医院就医需要注意什么？

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时刻佩戴口罩和随时保持手卫生。在路上和医院时，尽可能远离其他人（至少1米）。

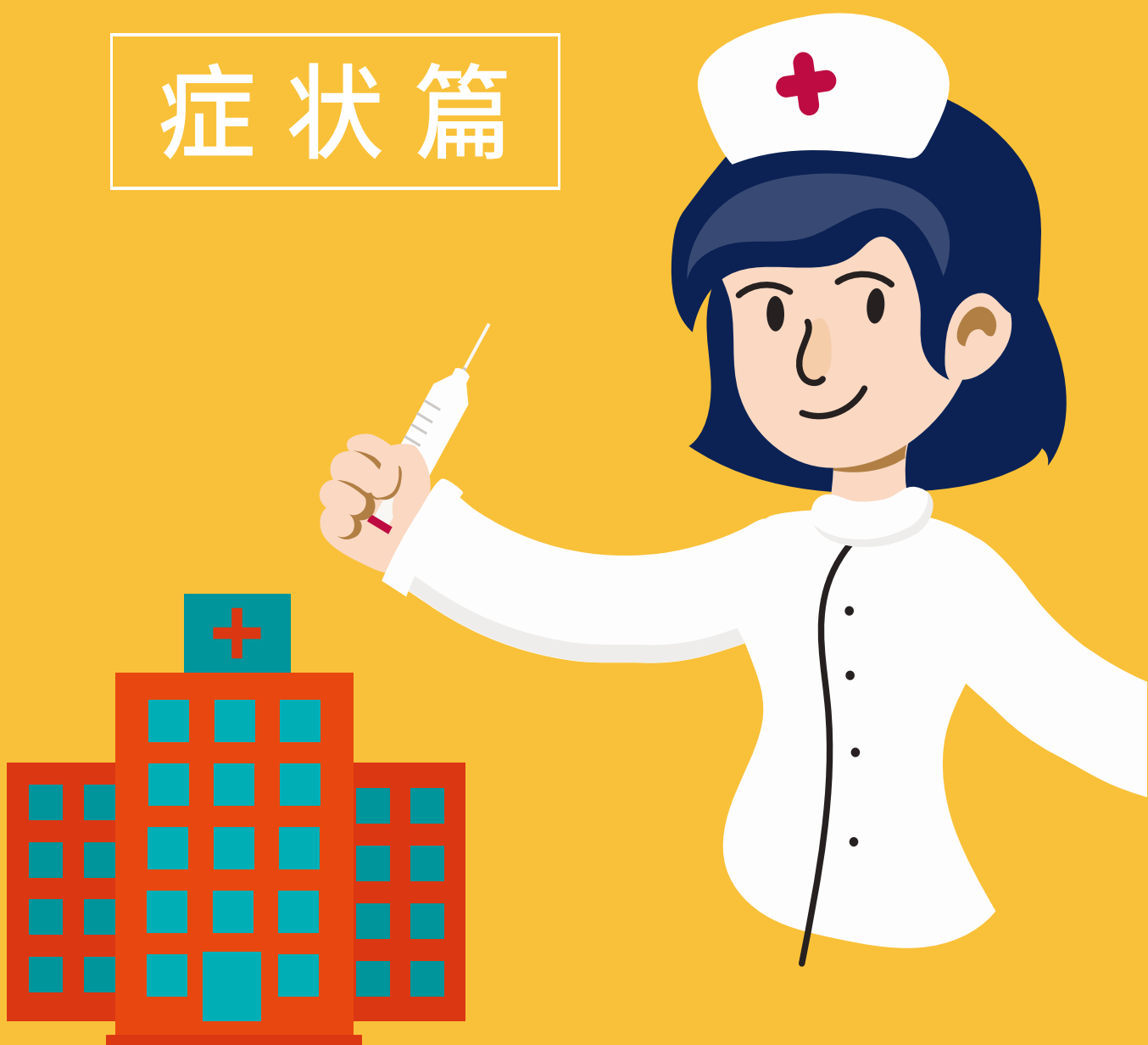
④若路途中污染了交通工具，建议使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂，对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。

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，配合医生展开相关调查。

Chapter 2

第2章

症状篇



1.人感染冠状病毒后会有什么症状？

人感染冠状病毒的症状严重程度不等，常见的临床表现有发热、咳嗽、气促和呼吸困难等。在较严重的病例中，感染可导致肺炎、严重急性呼吸综合征、肾衰竭，甚至死亡。

此次新型冠状病毒感染肺炎病例的临床症状以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。重型病例多在一周后出现呼吸困难，严重者快速进展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。值得注意的是重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。

部分患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现，多在1周后恢复。

从目前收治的病例情况看，多数患者预后良好，儿童病例症状相对较轻，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。

2.如果出现发热、乏力、干咳等临床表现，是否意味着自己被新型冠状病毒感染了？

如出现发热、乏力、干咳表现，并不意味着已经被感染了。是否被新型冠状病毒感染，需要医生根据流行病学史和临床表现综合分析，结合病原学证据等信息来综合判断。因此，一旦出现疑似新型冠状病毒感染的症状，请不要恐慌，应做好自身防护并及时就医。

3.出现什么症状需要就医？

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；或发病前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；或有聚集性发病或与新型冠状病毒感染者有流行病学关联，应到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

4.怀疑自己有新型冠状病毒感染的肺炎症状怎么办？

如果怀疑自己可能受到新型冠状病毒感染，就不要上班或上学，应主动戴上口罩并到就近的发热门诊就诊。如果去过疾病流行地区，应主动告诉医生；发病后接触过什么人，也应告诉医生，配合医生开展相关调查。同时要加强居家通风和消毒，避免近距离接触家人，注意个人卫生，戴口罩，勤洗手。

5.怀疑周围的人有感染新型冠状病毒的症状怎么办？

如果怀疑周围的人感染了新型冠状病毒，首先自己应佩戴口罩，与对方保持距离，避免与对方近距离交流，然后建议对方佩戴口罩，及时前往就近的发热门诊接受治疗。

6.哪类人群容易感染新型冠状病毒？

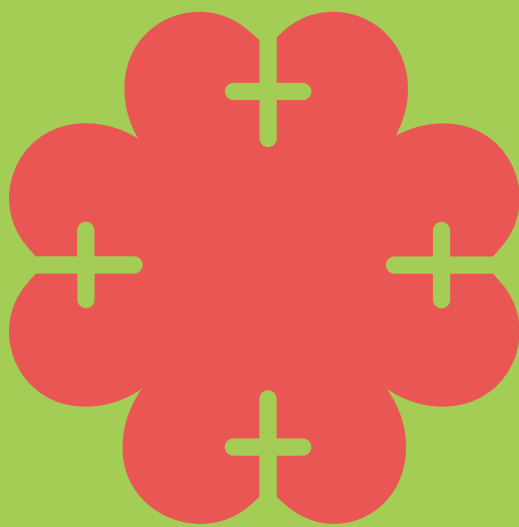
人群普遍易感。老年人及有基础疾病者感染后病情较重，儿童及婴幼儿也有发病。

7.哪类人群感染新型冠状病毒后容易出现重症？

从目前收治的病例情况看，多数患者预后良好，儿童病例症状相对较轻，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。

Chapter 3

第3章



预防篇



1.如何预防新型冠状病毒感染的肺炎？

①尽量减少外出活动

- 避免去疾病正在流行的地区。
- 建议减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。
- 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。

②个人防护和手卫生

- 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，佩戴医用外科口罩或N95口罩。
- 随时保持手卫生。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；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。

③健康监测与就医

- 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。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。
- 若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（包括发热、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，及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，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保持良好卫生和健康习惯。

- 居室勤开窗，经常通风。

- 家庭成员不共用毛巾、餐具，建议分餐或使用公筷，保持家居、卫生间、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，适度运动。

- 不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场。

- 家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。

- 尽量不要向马桶中直接冲水，如实在需要，请控制力度，避免液滴飞溅。建议使用含氯消毒剂定期对卫生间清洁消毒，必要时配备免洗手消毒液。

2.什么情况下需要佩戴口罩？

①在非疫区空旷且通风场所不需要佩戴口罩，进入人员密集或密闭公共场所需要佩戴口罩。

②在疫情高发地区空旷且通风场所建议佩戴一次性使用医用口罩；进入人员密集或密闭公共场所佩戴医用外科口罩或颗粒物防护口罩。

3.可以选择的口罩类型有哪些？ 分别适用什么人群？

①一次性使用医用口罩：推荐公众在非人员密集的公共场所使用。

②医用外科口罩：防护效果优于一次性使用医用口罩，推荐疑似病例、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。

③KN95/N95及以上颗粒物防护口罩：防护效果优于医用外科口罩、一次性使用医用口罩，推荐现场调查、采样和检测人员使用，公众在人员高度密集场所或密闭公共场所也可佩戴。

④医用防护口罩：推荐发热门诊、隔离病房医护人员及确诊患者转移时佩戴。

有呼吸道基础疾病患者需在医生指导下使用防护口罩。

4.儿童应该佩戴什么样的口罩？

建议儿童选用符合国家标准GB2626-2006 KN95，并标注儿童或青少年颗粒物防护口罩的产品。

5.儿童使用口罩需要注意什么？

①儿童在佩戴前，需在家长帮助下，认真阅读并正确理解使用说明，以掌握正确使用呼吸防护用品的方法；

②家长应随时关注儿童口罩佩戴情况，如儿童在佩戴口罩过程中感觉不适，应及时调整或停止使用；

③因儿童脸型较小，与成人口罩边缘无法充分密合，不建议儿童佩戴具有密合性要求的成人口罩。

④年龄极小的婴幼儿不能戴口罩，易引起窒息。

6.有疑似症状到医院就诊时，应该佩戴什么样的口罩？

有疑似症状到医院就诊时，需佩戴不含呼气阀的颗粒物防护口罩或医用防护口罩。

7.棉纱口罩、海绵口罩和活性炭口罩对预防病毒感染是否有作用？

棉纱口罩、海绵口罩和活性炭口罩对预防病毒感染无保护作用。

8.什么是医用外科口罩?

先看产品外包装上的标识，产品性能需要符合YY0469-2011。医用外科口罩分3层，外层有阻水作用，可防止飞沫进入口罩至里面;中层有过滤作用，口罩的细菌过滤效率应不小于95%;近口鼻的内层用以吸湿。

9.怎么佩戴医用外科口罩?

- ①鼻夹侧朝上，深色面朝外(或褶皱朝下)。
- ②上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌。
- ③将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边，慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁。
- ④适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。

10.多长时间更换一次口罩?

无论是哪种类型的口罩，使用时效都是有限的，一定要定期更换，最好每2至4小时更换一次。口罩被分泌物弄湿或弄脏，防护性能降低，建议立即更换。

11. 摘口罩时需要注意什么？

我们在摘掉口罩时，有几点注意事项要提醒大家：

- ①不要触碰口罩的外表面，因为可能会感染自己。
- ②不要触碰口罩的内表面(自己是病人)，因为可能会感染别人。
- ③不要触碰别人使用过的口罩，因为可能会交叉感染。
- ④不要直接放到包里、兜里等处，因为可能存在持续感染风险。

注意:摘掉口罩后一定要洗手！

12. 使用过的口罩如何处理？

①健康人群佩戴过的口罩，没有新型冠状病毒传播的风险，一般在口罩变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时更换。健康人群使用后的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理即可。

②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。

13.怎样洗手才有效?

外出回家，戴口罩之前和摘下口罩后，咳嗽或打喷嚏后，照顾病人时，制备食品之前、期间和之后，饭前便后，接触垃圾，手脏时，接触动物或处理动物排泄物后，要记得及时洗手，注意使用流动水和肥皂(液)洗手。



1. 掌心相对，手指并拢互相揉搓。



2. 手心对手背沿指缝互相揉搓，交换进行。



3. 掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。



4. 弯曲手指关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。



5. 一手握另一手大拇指旋转揉搓，交换进行。



6. 五个手指尖并拢在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。



7. 一手握住另一手腕旋转揉搓，交换进行。

七步洗手法

14.打喷嚏和咳嗽时要注意什么？

打喷嚏和咳嗽时，含有病毒的飞沫可散布到空气中，周围的人可因吸入这些飞沫而被感染。因此要注意：

- ①打喷嚏或咳嗽时用清洁的手绢或纸巾遮掩口鼻；若一时来不及拿纸巾遮掩，可用手肘弯的衣服遮挡口鼻；打喷嚏或咳嗽时，千万不能用手遮掩口鼻。
- ②把打喷嚏和咳嗽时用过的纸巾放入有盖的垃圾桶内。
- ③打喷嚏和咳嗽后注意清洗双手。

15.预防新型冠状病毒感染的肺炎在饮食方面要注意什么？

日常饮食及食物搭配，应注意保持合理的饮食结构，保障均衡营养。注意食物的多样性，粗细搭配、荤素适当，多吃新鲜水果蔬菜，多饮水。

不要听信偏方和食疗可以治疗新型冠状病毒感染的肺炎的说法。

16.不得不外出的情况下， 出行人员需要注意什么？

①日常生活与工作出行人员，外出前往超市、餐馆等公共场所和乘坐公共交通工具时，要佩戴口罩，尽量减少与他人的近距离接触。个人独处、自己开车或独自到公园散步等感染风险较低时，不需要佩戴口罩。

②出现可疑症状需到医疗机构就诊时，应佩戴口罩，可选用医用外科口罩，尽量避免乘坐地铁、公交车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告知医务人员相关疾病流行地区的旅行居住史，以及与他人接触情况，配合医疗卫生机构开展相关调查。

③远距离出行人员，需事先了解目的地是否为疾病流行地区。如必须前往疾病流行地区，应事先配备口罩、便携式免洗洗手液、体温计等必要物品。旅行途中，尽量减少与他人的近距离接触，在人员密集的公共交通场所和乘坐交通工具时要佩戴KN95/N95及以上颗粒物防护口罩。口罩在变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时需及时更换。妥善保留赴流行地区时公共交通票据信息，以备查询。

17.近期去过疫情高发区， 回到居住地后要注意什么？

①尽快到所在村支部或社区进行登记，减少外出活动，尤其是避免到人员密集的公共场所活动。

②从离开疾病流行地区的时间开始，连续14天进行自我健康状况监测，每天两次。条件允许时，尽量单独居住或居住在通风良好的单人房间，并尽量减少与家人的密切接触。

③若出现可疑症状（包括发热、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），应根据病情及时就诊。就医途中具体指导建议如下：

- 前往医院的路上，病人应该佩戴医用外科口罩或N95口罩。

- 如果可以，应避免乘坐公共交通工具前往医院，路上打开车窗。

- 时刻佩戴口罩和随时保持手卫生。在路上和医院时，尽可能远离其他人（至少1米）。

- 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消毒剂，对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。

18.接触人员较多的特定行业 人员要注意什么？

对于接触人员较多的特定行业人员，如公共交通工具司乘人员、出租车司机、公共场所服务人员、武警、交警、安保人员、媒体记者、快递人员等，因日常接触人员较多，存在感染风险，建议如下：

①其所在单位应为其配置一次性使用医用口罩或医用外科口罩或KN95/N95及以上颗粒物防护口罩，以及手消毒液、消毒纸巾、体温计等物品。

②做好工作环境的日常清洁与消毒。

③工作期间，应做好个人防护，规范佩戴口罩上岗。口罩在变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时需及时更换。注意保持手卫生，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用免洗洗手液。一般情况下，不必穿戴防护服、防护面罩等防护用品。

④每日至少2次测量体温。

⑤如出现可疑症状（如发热、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），应立即停止工作，根据病情居家隔离或就医。

19.隔离病区工作人员、医学观察 场所工作人员、疑似和确诊病 例转运人员如何防护？

对于隔离病区工作人员、医学观察场所工作人员、疑似和确诊病例转运人员，建议穿戴工作服、一次性工作帽、一次性手套、医用一次性防护服、医用防护口罩或动力送风过滤式呼吸器、防护面屏或护目镜、工作鞋或胶靴、防水靴套等。

20. 流行病学调查人员，开展调查时如何防护？

①开展密切接触者调查时，穿戴一次性工作帽、医用外科口罩、工作服、一次性手套，与被调查对象保持1米以上距离。

②开展疑似和确诊病例调查时，建议穿戴工作服、一次性工作帽、一次性手套、医用一次性防护服、KN95/N95及以上颗粒物防护口罩或医用防护口罩、防护面屏或护目镜、工作鞋或胶靴、防水靴套等，对疑似和确诊病例也可考虑采取电话或视频方式流调。

21. 标本采集人员、生物安全实验室工作人员如何防护？

对于标本采集人员、生物安全实验室工作人员，建议穿戴工作服、一次性工作帽、双层手套、医用一次性防护服、KN95/N95及以上颗粒物防护口罩或医用防护口罩或动力送风过滤式呼吸器、防护面屏、工作鞋或胶靴、防水靴套。必要时，可加穿防水围裙或防水隔离衣。

22. 环境清洁消毒人员、尸体处理人员如何防护？

对于环境清洁消毒人员、尸体处理人员，建议穿戴工作服、一次性工作帽、一次性手套和长袖加厚橡胶手套、医用一次性防护服、KN95/N95及以上颗粒物防护

口罩或医用防护口罩、工作鞋或胶靴、防水靴套、防水围裙或防水隔离衣等。环境清洁消毒人员使用动力送风过滤式呼吸器时，根据消毒剂种类选配尘毒组合的滤毒盒或滤毒罐，做好消毒剂等化学品的防护。

23.老年人、儿童等体弱人群有哪些防护措施？

老年人是新型冠状病毒的容易受感染人群，在疫情流行期间，应该做到避免出入人流密集的公共场所，减少不必要的社交活动，出行应佩戴口罩、勤洗手，加强居家环境的清洁和消毒，保持室内空气流通。

儿童在勤洗手、少出行、戴口罩、多通风的同时，还应该叮嘱亲戚朋友避免对儿童，尤其是婴幼儿的近距离接触，比如亲吻、逗乐等。

24.参加朋友聚餐要注意采取哪些防护措施？

为了防止新型冠状病毒传播，请大家从我做起，尽量不要聚餐，并规劝他人也不要聚餐。

如不可避免，请加强手卫生，避免与出现咳嗽、发热等症状的人员同桌就餐，尽量实行分餐制，保持1米以上距离。

25.针对新型冠状病毒感染的肺炎，该如何进行消毒？

病毒对紫外线和热敏感，56℃ 30 分钟、乙醚、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，氯己定不能有效灭活病毒。

①普通家庭如何做好居家消毒？

在疾病流行期间，外出回家后，应及时用洗手液和流动水洗手，或用含醇手消毒剂进行手消。桌椅等物体表面每天做好清洁，并定期消毒；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，可选择合法有效的消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。室内做好通风换气，自然通风或机械通风，冬天开窗通风时，需注意室内外温差大而引起感冒。

物体表面可选择含氯消毒剂、二氧化氯等消毒剂或消毒湿巾擦拭。

②家中出现可疑症状后，该采取何种消毒措施？

当家庭成员中出现可疑症状者后(可疑症状包括发热、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)，家庭其他成员应做好隔离防护，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前往；在有症状的家庭成员就诊后，应对其隔离的房间和接触物品(如居室地面、卫生间、家具台面，门把手，餐(饮)具等)进行消毒。

③家中出现新型冠状病毒感染的患者时，该采取何种消毒措施？

病人离开后(如住院、死亡、解除隔离等)，应进行终末消毒。病家终末消毒的对象包括：住室地面、墙壁，桌、椅等家具台面，门把手，患者餐(饮)具、衣服、被褥等生活用品、玩具、卫生间包括厕所等。

Chapter 4

第4章



误区篇



谣言1：喝板蓝根和熏醋可以预防新型冠状病毒

正解：板蓝根适用于治疗风热感冒等热性疾病的治疗，对冠状病毒是不可能有效的；熏醋所含醋酸本身浓度很低，达不到消毒效果。

谣言2：“吸烟能预防病毒感染”“没有吸烟者因SARS死亡”

正解：吸烟不但会降低身体抵抗力，增加感染几率，而且万一感染，发生重症的风险也更大。

谣言3：乙醇可灭活病毒，喝高度白酒可灭活新型冠状病毒

正解：喝白酒不能抵抗新型冠状病毒。能够有效杀灭病毒的是“75%医用酒精”。而通常说的“高度白酒”，酒精浓度在50%到60%之间，对于冠状病毒病菌没有杀灭作用。冠状病毒感染是通过呼吸道传染，而喝酒是通过消化道进入，不可能具有“抗病毒”的作用。

谣言4：吃抗病毒药物，能预防新型冠状病毒感染的肺炎

正解：目前没有证据显示抗病毒药物能够预防新型冠状病毒感染的肺炎。

谣言5：吃抗生素能预防新型冠状病毒感染的肺炎

正解：不能！新型冠状病毒感染的肺炎病原体是病毒，而抗生素针对的是细菌。如以预防为目的，错误使用抗生素会增强病原体的耐药性。

谣言6：吃维生素C 能预防新型冠状病毒感染的肺炎

正解：不能！维生素C 可帮助机体维持正常免疫功能，但不能增强免疫力，也没有抗病毒的作用。疾病治疗过程中，摄入维生素C 通常只是辅助性治疗手段。

谣言7：戴多层口罩可以更好地预防新型冠状病毒感染的肺炎

正解：戴一个口罩就可以了，戴上三四个口罩会使人喘不过气来，因为空气无法从正面进入鼻腔，只能从侧面进入，反而起不到防护效果。另外，不一定非要戴 N95 口罩，普通一次性医用口罩也可以阻挡飞沫传播。

谣言8：大蒜咬碎后嘴里含一会儿，能够杀病毒

正解：大蒜属于百合科植物大蒜的鳞茎，因含有大蒜油活性成分，被认为可以抗菌、抗病毒。不过，据最新的文献研究，大蒜油的药理作用基本停留在动物模型或体外实验，目前还缺乏体内实验及临床实验的证据，另外对于预防新型冠状病毒也没有相关研究。而新型冠状病毒属于呼吸道疾病，主要通过空气飞沫以及不干净的手揉眼睛等途径传染。

谣言9：盐水漱口防病毒

正解：盐水漱口有利于清洁口腔和咽喉，对于咽喉炎有帮助。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。其次，目前尚无任何研究结果提示盐水对新型冠状病毒有杀灭作用。

谣言10：接种流感疫苗就不容易被新型冠状病毒感染，或者即使被感染，情况也没有那么严重

正解：流感疫苗主要是预防流感的，对新型冠状病毒感染无预防作用，所以接种了流感疫苗仍可能感染新型冠状病毒，也可能出现严重症状。

谣言11：出门佩戴护目镜，可以防新型冠状病毒感染

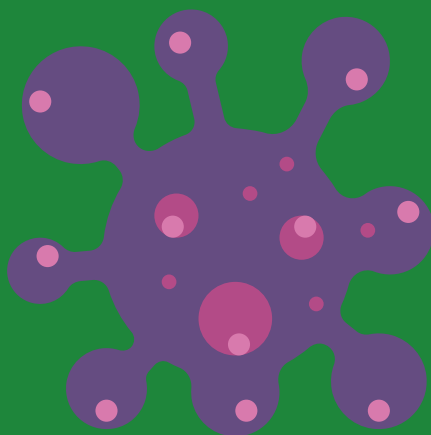
正解：佩戴护目镜是给直接和病人接触的医生的防护建议，普通人出门没必要戴，不必抢购护目镜。

谣言12：吃乳铁蛋白能预防新型冠状病毒感染

正解：乳铁蛋白是哺乳动物乳汁中天然存在的一种蛋白质，目前没有证据表明它可以提高免疫力，更不能预防新型冠状病毒，别再交“智商税”了。

Chapter 5

第5章



特殊人群 防控篇



特殊人群防控指南之一 老年人防控指南

1.确保老人掌握预防新型冠状病毒感染的肺炎的个人防护措施、手卫生要求、卫生和健康习惯，未洗手前，避免用手触摸口眼鼻。避免共用个人物品，注意通风，落实消毒措施。倡导老人养成经常洗手的好习惯。

2.老人出现发热、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，应采取以下措施：

①自我隔离，避免与其他人员近距离接触。

②由医护人员对其健康状况进行评估，视病情状况送至医疗机构就诊，送医途中应佩戴医用外科口罩，尽量避免乘坐公共交通工具。

③曾与可疑症状者有无有效防护的密切接触者，应立即登记，并进行医学观察。

④减少不必要的聚会、聚餐等群体性活动，不安排集中用餐。

⑤若出现可疑症状的老人被确诊为新型冠状病毒感染的肺炎，其密切接触者应接受14天医学观察。病人离开后（如住院、死亡等），应及时对住所进行终末消毒。具体消毒方式由当地疾控机构的专业人员或具有资质的第三方操作或指导。没有消毒前，该住所不建议使用。

特殊人群防控指南之二 儿童防控指南

- 1.不要去人多的地方，不参加聚会。
- 2.外出一定要戴上口罩，记得提醒爸爸妈妈和爷爷奶奶戴好口罩。
- 3.作息规律，健康饮食。饭前便后认真洗手，未洗手前，避免用手触摸口眼鼻。在家多和爸爸、妈妈一起做做体育运动。
- 4.从现在起，养成打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖肘遮住嘴巴、鼻子的习惯。
- 5.如果有发烧、生病的情况，一定要配合爸爸、妈妈及时去医院就医。

特殊人群防控指南之三 学生防控指南

- 1.寒假期间
 - ①有疫情高发地区（如武汉等地区）居住史或旅行史的学生，自离开疫情高发地区后，居家或在指定场所医学观察14天。
 - ②各地学生均应尽量居家，减少走亲访友、聚会聚餐，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。
 - ③建议学生每日进行健康监测，并根据社区或学校要求向社区或学校指定负责人报告。

④寒假结束时，学生如无可疑症状，可正常返校。如有可疑症状，应报告学校或由监护人报告学校，及时就医，待痊愈后再返校。

2.返校途中

①乘坐公共交通工具时全程佩戴医用外科口罩或N95口罩。

②随时保持手卫生，减少接触交通工具的公共物品和部位，未洗手前，避免用手触摸口眼鼻。

③旅途中做好健康监测，自觉发热时要主动测量体温。

④留意周围旅客健康状况，避免与可疑症状人员近距离接触。

⑤若旅途中出现可疑症状，应主动戴上医用外科口罩或N95口罩，尽量避免接触其他人员，并视病情及时就医。

⑥旅途中如需去医疗机构就诊时，应主动告诉医生相关疾病流行地区的旅行居住史，配合医生开展相关调查。

⑦妥善保存旅行票据信息，以配合可能的相关密切接触者调查。

Chapter 6

第6章



特定場所 防控篇



特定场所防控指南之一 幼儿园（或学校）防控指南

1.返校前有过疫情高发地区（如武汉等地区）居住史或旅行史的学生，建议居家观察14天期满再返校。

2.学生返校后应每日监测体温和健康状况，尽量减少不必要外出，避免接触其他人员。

3.学生与其他师生发生近距离接触的环境中，要正确佩戴医用外科口罩或N95口罩，尽量缩小活动范围。

4.学校密切监测学生的健康状态，每日两次测量体温，做好缺勤、早退、请假记录，如发现学生中出现可疑症状，应立刻向疫情管理人员报告，配合医疗卫生机构做好密切接触者管理和消毒等工作。

5.学校应尽量避免组织大型集体活动。教室、宿舍、图书馆、活动中心、食堂、礼堂、教师办公室、洗手间等活动区域，建议加强通风清洁，配备洗手液、手消毒剂。对厕所、食堂等重点部位，应使用含氯消毒剂定期清洁消毒。

特定场所防控指南之二 养老院防控指南

疾病流行期间建议养老机构实施封闭式管理，原则上不接待外来人员走访慰问，老人不能离院外出，不再接受新入住老人，必须外出的老人，回到养老院后应密切观察。

1.日常预防措施

①确保工作人员和护养老人掌握相关知识，避免共用个人物品，注意通风，落实消毒措施。建立老人和工作人员的健康档案，每日开展晨检和健康登记。

②工作人员一旦出现可疑症状，应立即停止工作并去医院就诊排查，排除新型冠状病毒感染和其他传染性疾病后，方可重新上岗。

③建立探访人员登记制度，如探访人员有新型冠状病毒感染的可疑症状，应拒绝其探访。所有外来探访人员应佩戴医用外科口罩。

④通风换气保持室内空气新鲜。至少每半日开窗通风30分钟以上；不宜开窗通风的，应配备机械换气通风设备。冬季开窗通风时，应注意避免因室内外温差过大而引起感冒。

⑤倡导老人养成经常洗手的好习惯，确保环境清洁卫生。

⑥预备隔离房间，以供未来出现可疑症状的老人隔离治疗使用。有症状的老人应及时予以隔离，避免传染给其他老人。

2.有老人出现可疑症状时

养老院中有老人可疑症状时，及时对该老人单间自我隔离，由医护人员对其健康状况进行评估，视病情状况送至医疗机构就诊，并暂停探访活动。

特定场所防控指南之三 办公场所防控指南

1.企事业单位等办公场所工作人员要自行健康监测，若出现新型冠状病毒感染的可疑症状（包括发热、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），不要带病上班。

2.若发现新型冠状病毒感染的可疑症状者，工作人员应劝其立即到当地医疗机构发热门诊及时就诊，并戴好口罩，不要乘坐公共交通工具。

3.公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。

4.保持办公场所内空气流通。保证空调系统或排气扇运转正常，定期清洗空调滤网，加强开窗通风换气。

5.企事业单位等办公场所洗手间要配备足够的洗手液，保证水龙头等供水设施正常工作。建议使用含氯消毒剂定期清洁消毒，必要时配备免洗手消毒液。

6.保持环境卫生清洁，及时清理垃圾。

特定场所防控指南之四

交通工具防控指南

（包括飞机、公交、地铁、火车等）

1.发生疾病流行地区的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，及时清理垃圾。

6.做好司乘人员的工作与轮休安排，确保司乘人员足够休息。

特定场所防控指南之五

公共场所防控指南

本指南适用于商场、餐馆、影院、KTV、网吧、公共浴池、体育馆、展览馆、火车站、地铁站、飞机场、公交汽车站和公共卫生间等公共场所。

1.公共场所工作人员要自行健康监测，若出现新型冠状病毒感染的可疑症状，不要带病上班。

2.若发现新型冠状病毒感染的可疑症状者，工作人员应劝其立即到当地医疗机构发热门诊及时就诊，并戴好口罩，不要乘坐公共交通工具。

3.公用物品及公共接触物品或部位(例如电梯按钮、门把手和楼梯扶手)要定期清洗和消毒。

4.保持公共场所内空气流通。保证空调系统或排气扇运转正常，定期清洗空调滤网，加强开窗通风换气。

5.公共卫生间及家庭卫生间要保持环境清洁。有专家认为此病不排除可通过粪——口途径传播，因此，便后要严格洗手，卫生间及下水管道建议使用含氯消毒剂定期清洁消毒，同时要保证下水管道畅通，发现渗漏及时维修。

6.保持环境卫生清洁，及时清理垃圾。

7.疾病流行地区，公众应尽量减少前往公共场所，尤其避免前往人流密集和空气流通较差的地方。

8.公共场所如发现有发热、呼吸道感染症状人员，应劝其立即到当地医疗机构发热门诊及时就诊，并戴好口罩，不要乘坐公共交通工具。

特定场所防控指南之六

居家隔离防控指南

1. 居住空间安排

①可疑症状者需住在通风良好的单人房间，并拒绝一切探视。

②家庭成员应生活在不同房间，如果条件不允许，应至少保持1米距离，分床睡。可疑症状者应减少活动，限制居住空间，确保需要共用的空间（如厨房和卫生间）通风良好（保持窗户持续开放）。

2. 照顾者安排

最好固定一位家庭成员照顾，这位家庭成员应身体健康状况良好且没有慢性疾病。

3. 防止传播

家庭成员与可疑症状者在同一房间时，都应该佩戴与面部严密贴合的医用外科口罩。随时保持手卫生，避免直接接触身体分泌物，不要共用任何可能导致间接接触感染的物品。

4. 污染物的处理

使用过的手套、纸巾、口罩以及其他废物都应该放在患者房间专用的垃圾袋里面，标记为污染物再丢弃。

5. 出现以下症状时应立即停止居家隔离并及时就医

- ①出现呼吸困难（包括活动后加重的胸闷、憋气、气短）。
- ②出现意识问题（包括嗜睡、说胡话、分不清昼夜等）。
- ③腹泻。
- ④高烧超过39℃。
- ⑤其他家庭成员出现新型冠状病毒感染的可疑症状。



第7章

Chapter 7

社区居家 发热患者 专家建议篇



1.发热患者居家隔离的筛查建议

冬春季节，呼吸道传染病高发，普通感冒、流感和新型冠状病毒感染的肺炎均可导致发热，但症状各有不同。如普通感冒通常表现为打喷嚏、流鼻涕、咽喉不适等明显的上呼吸道症状，而全身症状较轻，不发热或仅有短暂发热。流感多为高热，全身症状较重，伴畏寒、头痛、全身酸痛、鼻塞、流涕、干咳、胸痛、恶心、食欲不振等表现。新型冠状病毒感染的肺炎，以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。

如果出现发热、咳嗽等症状，以下情况建议采取居家隔离的方式进行观察：

①症状轻微，体温低于 38°C ，无明显气短、气促、胸闷、呼吸困难，呼吸、血压、心率等生命体征平稳。

②无严重呼吸系统、心血管系统等基础疾病及严重肥胖者。

2.居家发热患者的医学管理建议

①注意休息，营养均衡，饮食宜清淡，忌肥甘厚腻。

②多饮温水，少饮冰凉饮料，保证脾胃功能正常。

③避免盲目或不恰当使用抗菌药物。

④必须严格正确佩戴口罩，与家人分餐，与家人保持距离1.5米以上。

⑤怕冷明显者，可以选用具有解热散寒类的中成药。

⑥怕冷、发热、肌肉酸痛、咳嗽者，可选用具有清热解毒，宣肺止咳类中成药。

⑦乏力倦怠，恶心、食欲下降、腹泻者，可选用具有化湿解表类中成药。

⑧发热伴有咽痛明显者，可选用具有清热解毒利咽功能类中成药。

⑨发热伴有大便不畅者，可加用具有通腑泻热类制剂。

⑩体温升高， 38.5°C 以上，可采取温湿毛巾或冰贴等物理降温措施，建议口服解热镇痛药，也可服用清热解毒药。

以上具体药物可参考《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版）》中的推荐用药。

3.发热患者家庭防控措施

①建议居家隔离时间为7天。

②保持居室环境的清洁和通风，可早、中、晚各通风半小时，通风时注意保暖。居家隔离期间对厕所、淋浴间、厨房、清洗池等重点部位，每日使用含氯消毒剂做好消毒。

③学会正确戴口罩、掌握咳嗽礼仪（咳嗽、打喷嚏时用肘部遮挡，不要用手去捂）、勤洗手（不洗手不接触口、鼻、眼等部位）和如厕后先盖马桶盖再冲水。

④避免聚会、聚餐，尽可能减少人群密集场所的停留时间。

⑤出现发热、咳嗽等症状，要知晓自我隔离的方法，如单人、单房间隔离；如无条件，家庭成员和患者保持至少1.5米以上距离；随手关门，避免各个房间之间的空气对流；不要使用中央空调。

⑥前往医院就诊途中，所有人员均要佩戴口罩。

⑦发热病人使用过的口罩要用密封袋/保鲜袋，将口罩密封后，放入垃圾桶。

4.居家发热患者的主要症状监测

①密切观察体温，建议每天至少测量2次。

②是否有胸闷、气短，呼吸急促、心率增快等。

③腹泻、呕吐等消化系统症状是否加重。

5.居家隔离中异常症状的处理建议

①如果出现以下情况，建议到定点医院、发热门诊就诊：

- 体温持续2小时以上不退。
- 如果出现胸闷、气短。

②若出现呼吸频率 ≥ 30 次/分，伴呼吸困难及口唇发绀等表现，须拨打120，由急救医护人员转运到定点医院、发热门诊救治。

大连市卫生健康委员会
2020年2月4日