

第一篇

认识新型冠状病毒 感染的肺炎



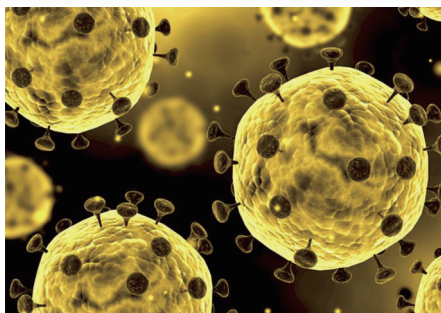
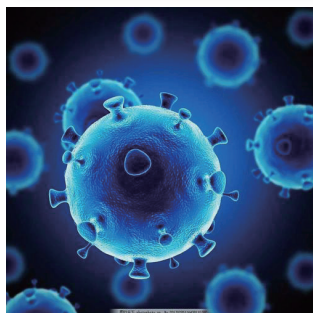


Q

1

什么是新型冠状病毒？

新型冠状病毒（2019-nCoV）属于 β 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

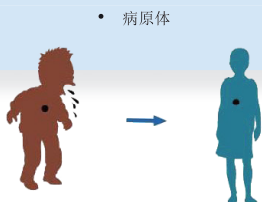
哪些人容易感染新型冠状病毒？

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。



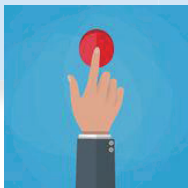
Q

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。





Q 7

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。

Q 8

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。

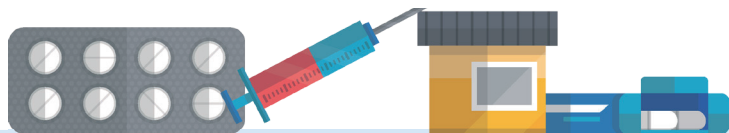
(5) 任何被呼吸道分泌物或体液污染的物体表面都应该用75%酒精或含氯消毒剂（氯己定除外）擦拭。





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。



Q 11

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？

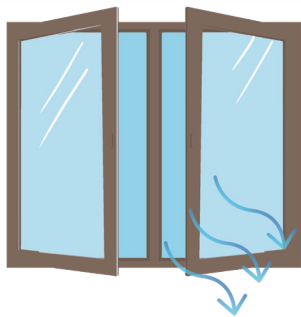
可采用下列四条标准预防措施对新型冠状病毒感染的肺炎进行防控。

(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。

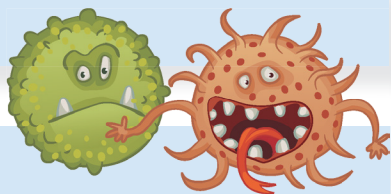
(4) 减少出行，杜绝聚集。人多的地方更容易传播和感染病毒，日常生活中应避免旅游、走亲戚串门、聚餐、乘车等聚集性活动，减少接触。非得外出一定要戴手套和口罩。





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？



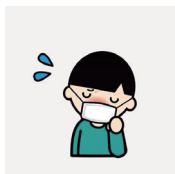
普通感冒

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）

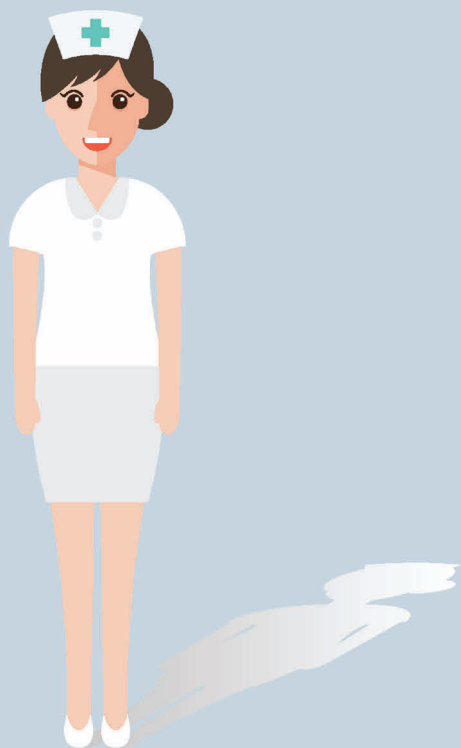
发热（高热持续 72 小时以上）

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。

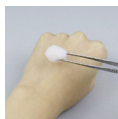
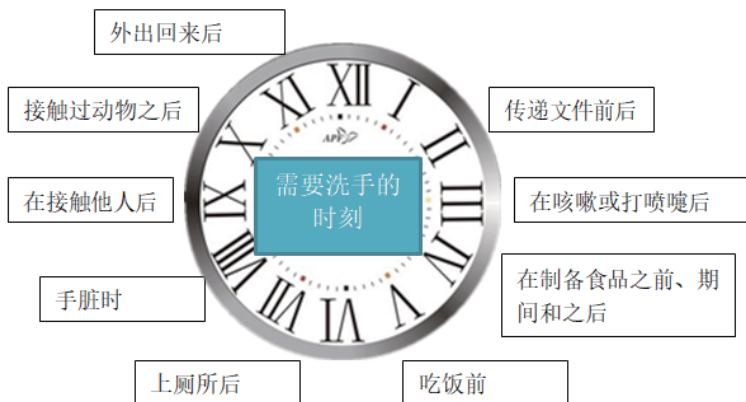
七步洗手法





3. 什么时候需要洗手?

需要洗手的时刻



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。



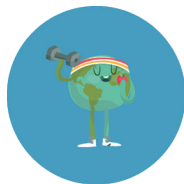


4.废弃口罩如何处理？

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



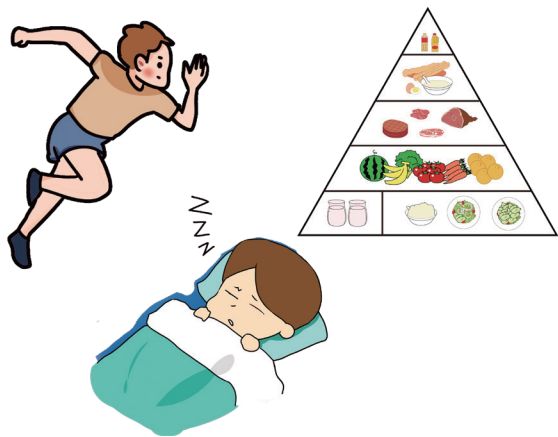
均衡饮食、适量运动、作息规律，避免过度疲劳。

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。

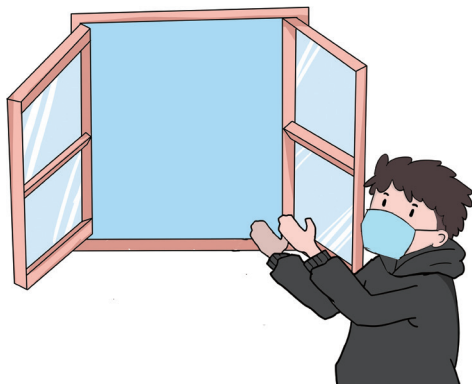




保持环境清洁和 通风



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。





怎么用?

怎么配?

注意什么?

为了让大家掌握正确的消毒方法，校医院根据《云南省新型冠状病毒肺炎疫情防控预防性消毒技术指南（试行）》，结合实际情况，为大家介绍一下84消毒液的使用。

一、使用方法

公共场所、公共交通工具、办公场所、社区、小区、商店、餐厅、幼儿园、普通家庭等区域和物品可使用有效氯250mg/L~500mg/L的84消毒液进行消毒，根据实际采用浸泡、擦拭、喷洒等方法，每次作用30分钟以上，每天1~2次。

二、配制方法

配制浓度		250mg/L	500mg/L	1000mg/L	2000mg/L
比例	加水量	200ml	100ml	50ml	25ml
	84液	1ml	1ml	1ml	1ml
简易计算		加 200 倍的水	加 100 倍的水	加 50 倍的水	加 25 倍的水
用途		一般消毒，效果稍弱	一般消毒，强烈推荐	下水道、公共厕所等	医院、污染地等

三、注意事项

1. 此消毒液有一定的刺激性与腐蚀性，使用中要配戴防腐的橡胶手套，最好不要用于衣物和铁制物品的消毒。
2. 浸泡消毒后应该用清水冲洗干净才能使用。
3. 盛消毒液的容器必须盖好，否则容易挥发。
4. 务必单独使用，与洁厕剂、酒精、洗衣液等物品混合使用会减弱效果，甚至产生有毒气体。
5. 应该放在小孩够不着的地方，避免误服。
6. 宜用凉水现用现配，一次性使用，勿用50℃以上热水稀释，需在25℃以下避光保存。