

# 新型冠状病毒感染的肺炎 预防控制系列指南

## 病例密切接触者的居家医学观察篇

新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例的密切接触者，应从和患者接触的最后一日起采取医学观察14天。在家中观察期间需与医学观察人员保持联系，并需要了解病情观察和护理要点，掌握家庭预防的洗手、通风、防护和消毒措施。

### 一、房间设置

家中如果有多套房屋，最好单独居住；如果只有一套房屋，则单独房间居住，并有独立卫生设施。如果条件不允许，其他家庭成员和密切接触者至少保持1米的距离（例如可以分床睡）；最小化密切接触者活动区域，和其他家庭成员尽可能不产生重叠，可能重叠的区域（厨房、浴室等）需要做好通风（保持窗户开启）、消毒。

密切接触者居住房间应该通风良好，不能使用和其他房间共通的中央空调。房间室内应当使用木质、金属的家具，避免使用布艺、皮质等不易消毒的家具。

### 二、作为密切接触者应该做的事

（一）自觉隔离观察14天，减少外出活动。除非必要，请勿和他人密切接触。  
（二）每天至少测量体温2次，密切接触者应密切观察自身是否出现急性呼吸道症状或其他相关症状（如发热、乏力等）。

（三）注意咳嗽礼仪和手卫生，使用纸巾遮掩口鼻，接触呼吸道分泌物后应立即用流水与洗手液洗手，并采取手消毒措施。

（四）密切接触者如果出现症状，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，应立即联系居家隔离医学观察管理人员。

### 三、外出和探视

密切接触者应尽可能减少与共同居住人员的接触，原则上不得外出，拒绝一切探访。如果必须外出，经医学观察管理人员批准后方可，并要佩戴医用外科口罩或医用防护口罩（N95口罩），避免去人群密集场所。

### 四、个人防护

家属应尽量减少与密切接触者及其用品接触，避免共用牙刷、香烟、餐具、饭菜、饮料、毛巾、浴巾、床单等。看护人员与密切接触者共处一室时应戴好口罩，口罩需要紧贴面部，佩戴过程中禁止触碰、调整（解释戴什么、怎么戴）。口罩因分泌物变湿、变脏时，必须立刻更换。摘下及丢弃口罩之后，进行双手清洁（口罩的处理）。

与密切接触者有任何直接接触，或离开密切接触者居住空间后，需清洁双手。准备食物、饭前便后也均应清洁双手。如果双手不是很脏，则使用酒精免洗液清洁。如果双手比较脏，则使用肥皂和清水清洗。（注意酒精使用安全，以免意外吞食或引发火灾）。

### 五、物品准备

居家隔离医学观察的室内应当准备水银温度计、外科口罩、消毒纸巾、快速手消毒剂、84消毒液等消毒剂、带盖的垃圾桶。

### 六、清洁和消毒

参照清洁消毒通用篇，并适当增加频次。



## 自制快速手消毒剂 精打细算 节省开支

在新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控的关键时刻，新安县南李村卫生院自制手消毒剂，精打细算，节省开支。

对于疫情防控一线的医务人员来说，医用快速手消毒剂是必需品，但是市场上每瓶价格为28元，且属于一次性用品，不能重复使用，同时携带也不方便，货源还非常紧缺。“能不能采用其他办法，既实用，又能少花钱！”2月2日，在该卫生院院长张东亮的提议下，职工们你一言，我一语，积极出谋划策，最终选定了用便携式小喷壶自制手消毒剂。方法就是将75%酒精100毫升倒入小喷壶中，1瓶酒精可配制两瓶自制手消毒剂。便携式小喷壶每瓶成本不到3元，还能重复使用。如今，该卫生院的53名职工都配备了自制手消毒剂，携带方便，随用随消毒，经济实用。

张东亮算了一笔账：“53人，按市场价购买快速手消毒剂，一次1484元，1瓶一般用5天，1个月就需要8900多元。而用便携式小喷壶自制手消毒剂，1个月下来1000多元，节省了7000多元。疫情防控的关键时刻，该花的钱一定要花，但一定要‘精打细算’，要保证把一分一厘都用在‘刀刃上’。”  
（刘永胜、郭建立、胡小利整理）

## 公众个人篇

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指引，适用于疾病流行期间公众个人预防指导。

### 一、尽量减少外出活动

（一）避免去疾病正在流行的地区。

（二）建议减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。

（三）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、电影院、网吧、KTV（指配有卡拉OK和电视设备的房间。卡拉OK是20世纪70年代中期由日本发明的一种音响设备）、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

### 二、个人防护和手卫生

（一）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。  
（二）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的肺炎可疑症状（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

（二）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。  
三、健康监测与就医  
（一）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。  
（二）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的肺炎可疑症状（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。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。  
三、保持良好的卫生和健康管理习惯  
（一）居室勤开窗，经常通风。  
（二）家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。  
（三）不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。  
（四）注意营养，适度运动。  
（五）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。  
（六）若就医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。

## 有疾病流行地区旅居史人员篇

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病。根据目前对该疾病的认识制定本指引，适用于在两周内有武汉等疫情流行地区居住、旅行史的人员。

一、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。

二、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，每天两次自测体温。

（二）如果可能，应避免乘坐公共交通工具前往医院，路上打开车窗。  
（三）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）。

（四）若就医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。  
就医途中具体指导建议如下：  
（一）前往医院的路上，患者应佩戴口罩或N95口罩。

## 普通家庭篇

勤洗手消毒。从医院回来尽量先洗澡，换洗衣物。

（三）尽量避免与活禽接触，不购买、宰杀、接触野生动物。

（四）注意咳嗽礼仪和手卫生。咳嗽、吐痰或者打喷嚏时用纸巾遮掩口鼻或采用肘护，在接触呼吸道分泌物后应立即使用流动水和洗手液洗手。餐前便后、擦眼睛前后、接触宠物或家禽后、接触患者前后等应及时洗手。

（五）毛巾采用一人一巾一用原则，使用后悬挂于通风干燥处。  
（六）设置套有塑料袋并加盖的垃圾桶，用过的纸巾、口罩等放置到加盖垃圾桶里，每天清理，清理时扎紧塑料袋口，再投放到分类垃圾桶里。  
（七）若有发热、咳嗽、乏力等呼吸道症状，并且近期有与野生动物或发热咳嗽患者接触史，请戴上一次性医用口罩及时到医院就诊。

（二）日常清洁及预防性消毒  
参照清洁消毒通用篇，环境及物品以清洁为主，预防性消毒为辅，应避免过度消毒，受到污染时随时进行清洁消毒。  
（河南省卫生健康委供稿）

## 每周一练 (呼吸、血液循环)

- 一、肺通气的原动力是
  - A.肺的弹性回缩力
  - B.呼吸肌的主动收缩
  - C.呼吸肌的舒缩活动
  - D.肺的主动舒缩
  - E.大气压与肺内压之差
- 二、下列关于胸膜腔负压生理意义的叙述，错误的是
  - A.保持肺的收缩状态
  - B.有利于静脉回流
  - C.维持正常肺通气
  - D.使中心静脉压降低
  - E.胸膜腔负压消失，可导致肺塌陷
- 三、肺表面活性物质减少将导致
  - A.肺难于扩张
  - B.肺弹性阻力减小
  - C.肺顺应性增大
  - D.肺泡内液体表面张力降低
  - E.小肺泡内压小于大肺泡内压
- 四、对肺泡气分压变化起缓冲作用的肺容量是
  - A.残气量
  - B.补呼气量
  - C.补吸气量
  - D.深吸气量
  - E.功能残气量
- 五、每分钟肺泡通气量等于
  - A.潮气量×呼吸频率
  - B.肺通气量的1/2
  - C.（潮气量-生理无效腔）×呼吸频率
  - D.功能残气量
  - E.（肺通气量-生理无效腔）×呼吸频率
- 六、肺换气时气体通过的部分是
  - A.支气管
  - B.细支气管
  - C.肺泡壁
  - D.肺泡小管
  - E.呼吸膜
- 七、缺氧引起呼吸加深加快的原因是
  - A.直接刺激吸气神经元
  - B.刺激中枢化学感受器
  - C.直接刺激呼吸肌
  - D.刺激外周化学感受器
  - E.通过肺牵张反射
- 八、心迷走神经末梢释放的递质是
  - A.组胺
  - B.乙酰胆碱
  - C.肾上腺素
  - D.去甲肾上腺素
  - E.谷氨酸
- 九、肾上腺素对心血管的作用主要是
  - A.舒张血管
  - B.升高血压
  - C.心率加快
  - D.强心
  - E.增大脉压
- 十、下列哪种情况下可使心输出量增加
  - A.心迷走神经兴奋时
  - B.脉管压力升高时
  - C.动脉血压升高时
  - D.去甲肾上腺素时
  - E.使用肾上腺素时
- 十一、患者为男性，16岁，阵发性心悸1年余，突发终止期间心电图正常，10分钟前再次发作，心电图检查显示快速、规则的QRS波群（左、右心室除极电位和时间的变化），形态正常，未见明显P波。急诊医生在患者右胸锁乳突肌内缘平甲状软骨水平按摩数秒后，心率突然恢复正常。该治疗手法的作用机制是
  - A.减弱心迷走神经紧张
  - B.兴奋颈动脉窦压力感受器
  - C.加强心交感神经冲动
  - D.兴奋主动脉弓压力感受器
  - E.兴奋颈动脉体

上期答案(2月6日)			
一、B	二、C	三、C	四、A
五、D	六、E	七、B	八、A
九、E			

患者为男性，62岁，体型适中，是内蒙古赤峰人，来洛阳找朋友办事，经朋友介绍来就诊。患者时而小便黄，脉沉滑有力，舌尖红，苔黄腻。患者1年前到海南度假3个月，回到赤峰不久，患者手指疼痛，几天后开始出现红疙瘩，1周后变成血疱，伴疼痛。针刺放血，患者疼痛减轻。红疙瘩在患者10根手指背面出了消，消了出，让他非常痛苦。

**诊断：**暑热阻滞营血。  
**治则：**调营血，祛暑热。  
**方药：**葛根苓连汤合导赤散加味。葛根20克，黄芩15克，黄连8克，甘草8克，生地15克，竹叶10克，木通9克，麦冬12克，赤芍12克，牡丹皮15克，当归15克，桃仁8克，茯苓15克，薏苡仁30克。水煎服，每天1剂，共5剂。  
5天后再次来诊，患者说吃到第3剂药时，4根手指疼痛，继续吃药1天后疼痛停止，红疙瘩没出来，但大便溏稀，一天四五次。加半夏、干姜、党参，继续服药10剂，从吃药到停药，没有再出红疙瘩。随访患者近1年，未复发。

**按：**手背为阳，疙瘩色鲜红、疼痛起血疱，为暑热入营血所致。葛根苓连汤是表里双解剂，清表里之热；导赤散、茯苓和薏苡仁清热利湿；余药调营血。诸药合用，暑热清，营血和，诸症消失。  
（作者供职于偃师市岳滩镇堤头村第二集体卫生室）

## 经方加味治怪病

□王铭辉

## 为基层公共卫生服务支个招

□周福军 王献萍

近段时间，基层党支部和村民委员会动用了强有力的人力物力，在疫情防控中的交通控制、政策宣传等方面做了大量工作。作为基层医生，特别是签约的乡村医生，肩负着公共卫生事件防控的医疗任务。

一、积极克服和纠正疫情防控中的形式主义。由于干部群众对医学防控了解不够透彻，常常跟着感觉走，拉条幅，封路口，劝勿聚集……不分昼夜工作，非常辛苦，但是工作中真正起到有效作用的是细节、是方法。要为群众讲解疫情防控的道理，讲清楚疫情传播中的传染源、传播途径、易感人群，讲清楚人群的A、B、C、D分类，讲清楚疫

情防控需要全民参与，一旦有小小的漏洞就会全盘失效。在此过程中，要做到自己完全掌握，熟练掌握，同时能够带动一大批优秀的基层公共卫生人员。

二、注重疫情防控的细节。以身作则，宣传七步洗手法。同时，应在此次公共卫生事件中宣传卫生保健的基本知识。戴口罩看似简单，但在农村，会发现很多错误现象，比如口罩品种没选对，不能起到防控效果，或口罩存放、消毒方法不当等；有些群众戴口罩形同虚设，照常抽烟、聚堆、聊天等；有些人戴口罩时内外不分，经常正反面轮换使用，带来了更大的风险。还要注意消毒剂的的使用。酒精喷洒物体表面，由于酒精挥发性特别强，效果不佳，流于形式，还有室内喷洒酒精可能会引起火灾等，需要反复给群众交代。强烈建议基层公共卫生人员利用村里的大喇叭宣传科普知识，及时提醒在疫情防控过程中

出现的错误方法及药物使用情况。可以建议村民委员会与基层公共卫生人员紧密结合，把公共卫生工作做扎实，真正担负起一名基层公共卫生人员的责任和担当。

三、做排查疑似病例的先行者。疫情防控过程中，总有发热情况发生，如何尽早排查、鉴别、隔离等都需要签约医生和基层公共卫生人员进行把控。基层公共卫生人员应严格执行疫情防控流程，按照相关指南进行工作，做到有担当、有纪律、有技术、有规范。认真填写发热相关疾病的档案，按流程规范上报，提前处置，稳定一方，为基层村民委员会提出具体的疫情防控工作要求。工作中应积极与上级医疗机构保持联系，提高业务能力。

（周福军供职于新乡医学院第一附属医院，王献萍供职于鹤壁市淇滨区上峪乡西柴厂村卫生所）

## 征稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术，来稿应注重实操操作，介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等；栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑释惑》《老药新用》等。欢迎您踊跃投稿，并提供宝贵的意见和建议。  
邮箱：54322357@qq.com  
联系人：杨小玉  
电话：(0371)85966391