

新型冠状病毒感染的肺炎预防手册



近日,由河南省疾病预防控制中心编写、河南科学技术出版社出版的《新型冠状病毒感染的肺炎预防手册》正式出版发行。本书围绕疫情防控的100个相关话题,以问答的形式,引领读者认识新型冠状病毒、新型冠状病毒感染的肺炎,以及如何做到有效防护、科学应对,旨在对公众普及权威、专业的新型冠状病毒感染的肺炎相关知识,提高老百姓的自我防护意识和能力。医药卫生报社以本书内容为依据,利用融媒体方式,录制了《新型冠状病毒感染的肺炎预防知识100问》短视频科普节目,以更加生动的形式传播防护知识(可扫描右图二维码观看)。

(上接本报2020年2月18日第4版)

二十九、无发热、咳嗽的“不典型”病人如何不漏诊

根据武汉大学人民医院研究组2020年1月23日发布的《新型冠状病毒性肺炎(2019-nCoV)病人的识别与防护——高度重视非呼吸系统的首发症状》,有部分病人是以非呼吸系统症状为首发症状的情况,如以消化系统症状为首发表现,轻度食欲不振、乏力、精神差、恶心呕吐、腹泻等;以神经系统症状为首发表现,如头痛;以心血管系统症状为首发表现,如心慌、胸闷等;以眼科症状为首发表现,如结膜炎;仅有轻度四肢或腰背部肌肉酸痛。上述以非呼吸系统为首发表现的病人,如果就诊于消化内科、神经内科、心血管内科等,应转至相关科室就诊,避免造成误诊和漏诊。

三十、老年人更容易感染新型冠状病毒吗

诊断学上一般将65周岁及以上的人定义为“老年人”。不过,每个人的身体状况不同,建议60周岁以上的人都要提高健康意识,密切关注自身状况。新型冠状病毒对各人群普遍易感。老年人的免疫力通常较低,并且经常伴有心血管疾病等基础疾病,感染病毒之后病情较重,更有可能快速进展为重症,乃至死亡。因此,确实需要更加重视。

三十一、为什么要对密切接触者进行医学观察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,是十分必要的,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。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,将密切接触者医学观察期定为14天,并对密切接触者进行居家医学观察。因为潜伏期具有传染性,潜伏期最短为1天,最长是14天,经过14天的医学隔离观察进行判定是否被感染。

三十二、新型冠状病毒感染的肺炎与普通感冒有何不同

国家卫生健康委员会下发的《关于印发新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第五版)》指出,新型冠状病毒感染的肺炎临床表现为:“基于目前的流行病学调查,潜伏期1天~14天,多为3天~7天。患者以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状。重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和(或)低氧血症,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。值得注意的是重症、危重症患者病程中可为中低热,甚至无明显发热。轻型患者仅表现为低热、轻微乏力等,无肺炎表现。从目前收治的病例情况看,多数患者预后良好,少数患者病情危重。老年人和有慢性基础疾病者预后较差。儿童病例症状相对较轻。”普通感冒多由病毒感染所致,少数由细菌或支原体引起,全年均可发病;主要症状为喉咙痛、咳嗽、打喷嚏和流鼻涕,儿童、部分成年人会有发热的情况,总体来说症状不会很严重,一般经过5天~7天病情会慢慢自愈。

三十三、新型冠状病毒感染的肺炎与流感有什么区别

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,可引起世界性大流行;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。

三十四、新型冠状病毒感染的肺炎与非典型肺炎(SARS)有什么不同

非典型性肺炎又称严重急性呼吸综合征,简称SARS,是SARS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。新型冠状病毒与SARS病毒同属于冠状病毒家族,但基因结构存在差异。

三十五、宠物是否会传播新型冠状病毒

虽然目前没有证据显示猫、狗等常见宠物会感染新型冠状病毒,但是不能排除猫、狗等宠物体表携带病毒,造成环境污染。因此,与宠物接触后用肥皂和流动水洗手,可以减少其他常见病原微生物对人造成的间接接触传染。

三十六、新型冠状病毒防疫期间为什么不主张去看口腔疾病

当前,新型冠状病毒已经确定的传播途径包括直接传播、接触传播、气溶胶传播,此时若有潜伏期病人在不知情的情况下就诊并进行口腔诊疗操作,就会通过近距离的诊治传染医生。因此,在疾病流行期间,若非急性牙髓炎、颌面部间隙感染、颌面部外伤等口腔急症,建议暂缓口腔治疗。

2020年1月31日,河南省卫生健康委员会下发文件,要求全省口腔专科医院及口腔诊所全面停诊,全省口腔专科医院及二级以上医疗保健机构口腔科全面暂停口腔门诊常规诊疗工作,只保留必要的口腔急症,做好急性牙痛、牙外伤、口腔颌面部创伤和感染等口腔急诊医疗服务,以有效控制疫情。

三十七、新型冠状病毒感染的肺炎可以治愈吗

临床上有一部分新型冠状病毒感染的肺炎患者在接受治疗后,经过连续两次呼吸道病原核酸检测结果为阴性,复查胸片正常,血常规等各项检查结果正常,达到治愈出院标准。

三十八、当前,新型冠状病毒感染的肺炎解除隔离和出院的标准是什么

按照《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第五版)》标准:体温恢复正常3天以上、呼吸道症状明显好转,肺部影像学显示炎症明显吸收,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。

三十九、治愈出院的病人,是否会再次感染

治愈出院的病人,会不会再次受到感染,目前还未有临床证据支持确定。鉴于目前对新型冠状病毒认识的局限性,从安全角度考虑,出院患者在家庭独居一室,对休息康复是有益的。

四十、治愈出院的病人,是否具有传染性

经过连续两次呼吸道病原核酸检测结果为阴性,复查胸片正常,血常规等各项检查结果正常、炎症指标也正常的病人,就意味着完全治愈了。他们可以解除隔离,回归正常生活。在治愈病人是不是具有传染性这一点上,公众不用质疑,也不要对接触治愈病人产生恐惧心理。治愈病人一般体内会携带抗体,

在短期内二次感染的可能性小,可以跟正常人一样工作、学习、生活。

四十一、如何选择口罩

首先,选择正规厂家生产的一次性使用医用口罩、医用外科口罩、医用防护口罩或N95口罩。护理口罩、棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

国家卫生健康委员会疾病预防控制局发布《预防新型冠状病毒感染的肺炎口罩使用指南》提出:

一次性使用医用口罩:推荐公众在人员密集的公共场所佩戴。
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在岗期间佩戴。

KN95或N95口罩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,公众在进入人员密集或密闭的公共场所时也可佩戴。

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要在医生指导下使用防护口罩,年龄较小的婴幼儿不能戴口罩,易引起窒息。

四十二、如何正确佩戴医用外科口罩

1.选择尺码合适的口罩。2.颜色深的一面朝外,颜色浅的一面正对脸部。3.带有金属条的部分在口罩的上方。4.分清口罩的正面、反面、上端、下端后,先将手洗干净,确定口罩是否正确之后,将两端的绳子挂在耳朵上。5.戴上口罩后,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,覆盖鼻子和嘴巴。6.适当调整口罩,使口罩周边充分贴合面部。7.建议2小时~4小时更换一次,如口罩变湿、沾到分泌物或损坏要及时更换。口罩不可共用。

四十三、用过的口罩如何处理

1.普通人戴过的口罩按生活垃圾分类的要求处理。2.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。3.摘口罩时手尽量不要触及口罩的外面,抓住两侧绑带取下后放入收集袋内再丢进垃圾桶,然后立即洗手或手消毒。

四十四、如何正确洗手

首先在流水下淋湿双手,然后取适量洗手液(也可使用肥皂或香皂),均匀涂抹整个手掌、手背、手指和指缝。按七步洗手法认真搓洗双手至少15秒。具体洗手步骤如下:

1.掌心相对,手指并拢,相互揉搓。2.手心对手背沿指缝相互揉搓,交替进行。3.掌心相对,双手交叉指缝相互揉搓。4.弯曲手指使指关节在另一手掌心旋转揉搓,交替进行。5.一手握住另一手大拇指旋转揉搓,交替进行。6.将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓,交替进行。7.螺旋式擦洗手腕,交替进行。最后,在流水下彻底冲净双手并擦干。可取适量护手液护肤。

四十五、疾病流行期间外出和居家如何做好预防

一、要尽量减少外出活动。避免去疾病正在流行的地区,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,如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

二、外出时做好防护。1.戴口罩。如果必须外出,外出时应佩戴口罩。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、一次性使用医用口罩或N95口罩。2.保持手卫生。减少接触公共场所的物品;从公共场所返回,咳嗽手捂之后、饭前便后,用洗手液、肥皂或香皂,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。1.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,要注意观察孩子是否有头痛、食欲下降、活动减少、烦躁、哭闹及其他异常表现,如有发热要为其测量体温。2.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、轻度食欲不振、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,避免前往人员密集的场所。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。

四、保持良好的卫生和健康习惯。1.居室勤开窗,经常通风。2.生熟砧板和刀具要分开,肉、禽、蛋类要煮熟。3.家庭成员不共用毛巾,保持家居、餐具清洁,勤晒衣被。4.饭前便后要洗手,不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾桶内。5.注意营养,适度运动。6.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。7.养宠物的家庭注意宠物的卫生,加强对宠物的管理,避免宠物接触有感染的人。8.因为疫情不能出门时,家人之间要相互关心,可以读书、运动或做家务等分散过度关注疫情的注意力。有孩子的家庭可以一起进行亲子游戏、亲子阅读、亲子锻炼等。9.家庭备置体温计、一次性使用医用口罩、医用外科口罩或N95口罩、家庭消毒用品等。

四十六、家庭成员出现可疑症状时怎么做

1.家庭成员中若出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状者,如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度食欲不振、乏力、精神差、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.可疑症状者外出就诊时避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具,避免前往人员密集的场所。3.就诊时应主动告诉医生自己在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.可疑症状者与其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.若家庭中有人员被诊断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天医学观察。

四十七、怀疑身边人感染了新型冠状病毒怎么办

如果怀疑身边的人感染了新型冠状病毒,首先要做好个人防护,戴好口罩,回避近距离接触;同时,建议对方及时戴好口罩,到就近的定点发热门诊接受治疗。

四十八、有疾病流行地区居住、旅行史的人员应该怎么做

1.尽快到所在村委会或社区进行登记,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,并尽量减少与家人密切接触。3.若出现新型冠状病毒感染可疑症状,如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度食欲不振、乏力、精神差、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。

就医途中具体指导建议:1.前往医院的路上,病人应该佩戴医用外科口罩、一次性使用医用口罩或N95口罩。2.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。3.随时保持手卫生。4.在路上和医院时,尽可能远离其他人(至少1米)。5.若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。

四十九、公共场所如何做好预防

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,工作人员应要求其离开。3.公用物品及公共接触物品要定期清洗和消毒。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.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。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,尤其是避免前往人员密集和空气流通较差的地方。

五十、怎样选择上班出行方式

建议选择步行、骑行或乘坐私家车等出行方式,尽量避免搭乘公共交通工具。如果搭乘公共交通工具,请做好个人防护。

五十一、公共交通工具如何做好消毒等防范措施

1.疾病流行地区的公共交通工具在岗工作人员应佩戴口罩或N95口罩,并每天做好健康监测。2.公共交通工具建议备置体温计、口罩等物品。3.增加公共交通工具的清洁与消毒频次,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,确保司乘人员得到足够休息。

五十二、搭乘公共交通工具应该注意什么

搭乘公共交通要全程戴口罩,避免和减少攀谈聊天,与他人保持1米以上距离,咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘衣服遮掩口鼻;避免触摸交通工具的把手等物品;下车后及时用洗手液、肥皂或香皂及流水洗手,或用含酒精免洗洗手液消毒。

五十三、上班前做到哪些防控

1.员工上班前自觉接受体温检测,体温正常可进入厂区、车间、办公室等工作。2.若有出现发热、乏力、干咳及胸闷等疑似新型冠状病毒感染症状的人员,应主动戴上口罩到就近的医疗机构就诊。3.应主动告诉预检分诊的医务人员和接诊医生是否有相关疾病流行地区的居住、旅行史,以及发病后接触过的人,并配合开展相关调查。

五十四、办公场所怎样预防新型冠状病毒感染

电梯间、食堂、办公室和会议室等人流频次多或人员聚集的地方,尤其要注意防护。

保持办公场所室内的通风换气;消毒清洁公共区域(电梯间、食堂、会议室和部位按键、水龙头、开关、电话、复印传真机等);公务交谈或会议入座保持适度距离;勤洗手;不随地吐痰,如需吐痰可以先把痰吐在纸巾上,然后将其扔进封闭式垃圾箱内。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾将口鼻完全遮住,并将用过的纸巾立刻扔进垃圾箱内,或用手肘衣服遮掩口鼻;避免各类聚会;当身体出现不适时,主动居家自我隔离。

五十五、搭乘电梯时应该怎样防护

搭乘电梯时请全程佩戴好口罩,最好用纸巾等物品隔离手接触按钮,出电梯后及时洗手消毒。

五十六、在办公室如何防护

保持办公区环境清洁,建议每日通风3次,每次20分钟~30分钟,通风时注意保暖。交谈时保持1米以上距离,多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水,进餐前,如厕后使用洗手液、肥皂或香皂及流水洗手。接待外来人员时,双方均应佩戴口罩。

五十七、参加会议如何防护

建议佩戴口罩,进入会议室前洗手。减少集中开会,控制会议时间,会议时间过长时,中途可开窗通风。座位保持1米间隔,会议过程中如需饮水,建议饮用瓶装水或使用自带水杯、一次性纸杯。会议结束后,场地、家具须进行消毒。

五十八、公务来访如何防控

1.企业安保人员工作时必须佩戴好口罩,并认真询问和登记来访人员状况,进行体温检测,询问有无疫区接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。2.无上述情况,且体温正常,方可进入。发现异常情况及时报告。3.接待来访的人员及来访者双方均须佩戴口罩。

五十九、企业如何做好防护

1.开工后,每日对厂区、车间等公共场所、电梯(有条件的单位一定要频繁为电梯间消毒,特别是按钮区)等人员聚集场所的设施、设备和使用频次多的部位进行清洁消毒。2.加强卫生与通风,保持空气流通和室内外环境卫生整洁。3.中央空调系统风机盘管正常使用时,需要定期对送风口、回风口进行消毒;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,运行一段时间后关闭新风排风系统,同时进行消毒(应由专业空调维护人员实施消毒);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。

六十、到食堂就餐时应该做到哪些

提倡自带盒饭、餐具,分离就餐,应避免扎堆儿就餐,就餐前要洗手;避免面对面就餐;避免就餐时说话。

六十一、下班进家后如何防护

回到家中脱换外衣,放在固定位置;摘掉口罩时,手不要触摸口罩外层,按垃圾分类弃置于垃圾袋后及时洗手、洗脸;可使用消毒湿巾或75%酒精擦拭手机和钥匙等常用物品。

(下转第8版)