

新型冠状病毒感染的肺炎预防手册

（上接第7版）

六十二、在学校怎样预防新型冠状病毒感染

1.学生个人防护参照“四十五、疾病流行期间外出和居家如何做好预防”。2.学生不随地吐痰，若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。在自己咳嗽或打喷嚏时，用纸巾将口、鼻完全遮住，并将用过的纸巾立即扔进垃圾箱内，防止病菌传播；保持个人卫生、勤洗手。3.保持学校环境卫生，学校洗手间应备好肥皂或酒精为主要成分的洗手液，并有提示语提示同学及时洗手，不使用被污染的毛巾擦手。4.患病的同学需在家静养。5.学生要做到均衡饮食、适量运动、充足休息，避免过度疲劳。6.学校教室、学生宿舍、餐厅每天开窗通风，保持室内空气新鲜。每天通风不少于2小时，自然通风不良的，应机械加强通风，寄宿学校学生要勤晾晒被褥、勤洗手、勤换衣服、不共用毛巾等。7.如果学校有疑似病例出现，应在向教育行政部门报告的同时向当地卫生部门报告，并及时就医治疗。学校组织校园内环境消毒，对部分重点场所、公用物品进行消毒处理，以物体表面消毒为主（含氯消毒液如1：49漂白水、二氧化氯液擦拭），空气消毒为辅（必要时可使用过氧乙酸、乳酸、醋酸喷雾或熏蒸）。8.有疑似病例出现时，学校要实行每天晨检制度，测量体温，发现体温≥37.3摄氏度的流感样学生或工作人员，应劝其及时就医并回家休息。学校内因病缺勤、缺课短期内异常增加时，应在向教育行政部门报告的同时向当地卫生部门报告。9.学校的传染病疫情报告人在发现学校有流感样病例暴发疫情时，要在第一时间向当地疾病预防控制机构报告，同时向上级教育主管部门报告；校医室医务人员做好病例的登记和管理，按照流感样病例登记表填写好相关信息，并协助疾控机构做好采样工作和处理工作。

六十三、在医院怎样预防新型冠状病毒感染

1.去医院看病、探望病人时，尤其是去医院的发热门诊或呼吸科就诊时，应戴口罩。2.尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人密切接触。3.保持良好的个人卫生习惯，不随地吐痰，若需吐痰可先把痰吐在纸巾上，然后将其扔进封闭式垃圾箱内。在自己咳嗽或打喷嚏时，用纸巾将口、鼻完全遮住，并将用过的纸巾立即扔进垃圾箱内，防止病菌传播。4.用洗手液（或肥皂、香皂）和流动的水洗手，或用含酒精免洗洗手液清洗双手，不用脏手接触口、眼、鼻。5.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、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，应根据病情及时就医。

六十四、疾病流行期间因其他疾病就医时，如何做好防护

1.原则上尽可能少去或不去医院，除非必须立即就医的急症、危重症病人。如果必须就医，应就近选择能满足需求的、门诊量较少的医疗机构；只做必需的、急需的医疗检查和医疗操作，其他项目和操作尽可能择期补做；如果可以选择就诊科室，尽可能避开发热门诊、急诊等。2.若需前往医院，尽可能事先通过网络或电话了解拟就诊医院情况，做好预约和准备，熟悉医院科室布局和看病流程等，尽可能减少就诊时间。3.前往医院的路上和在医院内，病人与陪同家属均应该全程佩戴医用外科口罩或N95口罩，并在口罩污染后及时进行更换。4.如果可以，应避免乘坐公共交通工具前往医院。5.随时保持手卫生，准备便携的含酒精免洗洗手液。在路上和医院时，人与人之间可能保持至少1米的距离。6.若路途中污染了交通工具，建议使用含氯消毒剂和过氧乙酸消毒剂，对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。7.尽量避免用手接触口、眼、鼻，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或肘部衣服遮住口、鼻。8.接触医院门把手、门帘、医生白大褂等医院物品后，及时清洁双手，如果不能及时清洁双手，不要接触口、眼、鼻。就诊过程中，尽可能减少在医院停留的时间。9.病人返家后，立即更换衣服，用洗手液、肥皂或香皂及流动的水认真洗手，衣物尽快清洗。10.若出现可疑症状，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，根据病情及时就诊，并向接诊医生告知过去2周的活动史。

六十五、什么情况下可以居家医学观察

密切接触者或可疑暴露者必须进行医学观察。医学观察包括居家隔离医学观察和集中隔离医学观察。居家医学观察需按照当地现行的医学观察管理规定执行。隔离观察期限为被观察对象自最后一次与病例发生无有效防护的接触或可疑暴露后14天。观察期满未发病者可恢复正常的学习、工作和生活。

六十六、病例密切接触者如何做好居家医学观察

新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例密切接触者应从和病人接触的最后一天起采取医学观察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。具体建议如下：1.居家隔离医学观察人员可以选择家庭中通风较好的房间隔离，多开窗通风；保持房门随时关闭，在打开与其他家庭成员或室友相通的房门时先开窗通风。2.在隔离房间活动可以不戴口罩，离开隔离房间时先戴外科口罩。佩戴新医用外科口罩前后和处理使用过的口罩后，应及时洗手。3.必须离开隔离房间时，先戴好医用外科口罩，洗手或手消毒后再出门。不随意离开隔离房间。4.尽可能减少与其他家庭成员接触，必须接触时，应保持1米以上距离，尽量处于下风向。5.生活用品应与其他家庭成员或室友分开，避免交叉污染。6.避免使用中央空调。7.保持充足的休息时间和充足的营养。最好限制在隔离房间进食、饮水。尽量不要共用卫生间，必须共用时须分时段，用后通风并用酒精等消毒剂消毒身体接触的物体表面。8.讲究咳嗽礼仪，咳嗽时用纸巾遮盖口、鼻，不随地吐痰，使用后的纸巾及口罩丢入专门的带盖垃圾桶内。9.用过的物品及时清洁消毒。10.按居家隔离医学观察通知，每天上午、下午测量体温，自己感觉发热时随时测量体温并记录。出现发热、咳嗽、气促等急性呼吸道症状时，及时联系隔离点观察人员。

六十七、老年人、儿童等特殊人群如何做好防护

人群对新型冠状病毒普遍缺乏免疫力，老年人、青壮年及婴幼儿均有可能发病。老年人、儿童应做好日常防护，尽量避免外出、勤洗手，外出时戴口罩，每天关注是否发热，注意平衡膳食，合理营养、适度运动，保持居住环境清洁，保持室内空气流通，有异常症状出现时，请隔离独居，家人应戴口罩，尤其是看护婴幼儿的家长，要勤洗手，注意手卫生，避免婴幼儿近距离接触外来人员，减少感染机会。

六十八、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、肥皂或香皂在流动的水下洗手，或用含酒精免洗洗手液或消毒剂进行手消毒。桌椅等物体表面应每天清洁，并定期消毒。身体健康状况不明的客人来访后，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，可采取自然通风或机械通风。冬天开窗通风时，注意避免室内外温差大而引起感冒。

物体表面：对台面、门把手、电话、开关、热水壶把手、洗手盆、坐便器等经常接触的物体表面，可使用含氯消毒剂（有效氯浓度500毫克/升）擦拭，30分钟后再用清水擦净。

手消毒可采用有效碘含量为0.5%碘伏消毒液或含75%酒精消毒液擦拭手部1分钟~3分钟。有肉眼可见污染物时应先使用洗手液在流动的水下洗手，然后消毒。皮肤被污染物污染时，应立即清除污染物，然后用一次性吸水材料蘸取0.5%碘伏消毒液或过氧氯化氢消毒剂擦拭消毒3分钟以上，使用清水清洗干净。

六十九、家中出现新型冠状病毒感染的肺炎病人时，该采取何种消毒措施

病人离开后（如住院、解除隔离、死亡等），应对家里进行终末消毒。终末

消毒的对象包括房间地面、墙壁、桌椅等家具台面、门把手，病人餐饮具、衣服和被褥等生活用品，玩具，卫生间等。终末消毒一般由专业人员完成，可联系当地疾病预防控制中心。其他家庭成员为密切接触者者，应接受14天医学观察。

七十、疾病流行期间怎样做好生活调节，增强免疫力

1.心平气和，清心勿躁。2.清淡饮食，适当增加新鲜的蔬菜，少食或忌食油炸、熏烤或辛辣、油腻食品，戒烟限酒。3.保持良好的卫生习惯，勤洗手，戴口罩。4.按时作息，避免熬夜。5.开窗通风，室温不宜太高，保持室内空气湿润。6.适当锻炼，可进行适当有氧运动，避免流汗过多而耗气。

七十一、疫情面前做好情绪管理

过度的心理应激对全身多个免疫器官均有影响，还会引起躯体、情绪和认知症状，如食欲差、恶心、睡眠浅、早醒、焦虑等。对灾难带来的情绪情感，不要憋在心里，可以选择向信任的家人或朋友分享你的想法和感受，也可以通过做喜欢的事情来转移注意力。多从权威可靠的媒体获得信息，心中有数就不会人云亦云、六神无主。针对过度的应激反应，可以通过正念疗法、冥想、瑜伽、呼吸练习、渐进性放松疗法等方法进行缓解。

七十二、可以居家进行的运动

以下动作建议每个保持10秒~30秒，重复3次；每周可进行3天~5天，根据个人情况适量选择。1.小腿三头肌拉伸：前腿屈曲，后腿伸直，拉伸后侧小腿肌肉，注意后腿脚跟不要离地。2.股四头肌拉伸：屈膝抬起一侧小腿，同侧手拉住抬起的脚，另一只手扶墙保持平衡。3.腘绳肌拉伸：仰卧位，一腿屈髋90度，双手抱于屈髋腿远端，然后伸膝至感到大腿后侧有牵拉感。4.臀部拉伸：双手用力抱紧膝盖，紧贴腹部上提，同时踮起脚尖。5.肩部肌群拉伸：（1）肩前屈90度，水平内收肩关节，对侧手在肘关节处加力帮助拉伸。（2）胸部肌群牵拉：站立位靠墙，手向上放于门框，身体缓慢靠近门框帮助拉伸。（3）腕背部拉伸：手臂向前伸直，臀部向后坐于脚跟。（4）猫式伸展：双手双膝着地俯撑；低头，拱起上背部、呼气；抬头，胸部下沉塌腰，吸气。（5）颈部肌群拉伸：坐位、头向一侧侧屈，同侧手放于头部用力下压帮助拉伸。

七十三、呼吸训练

仰卧位，一手置于胸部，一手置于腹部，呼吸时双手感受胸腹部的运动。吸气时，保持胸部不动，腹部的手感到微微上抬。

七十四、误区1：新型冠状病毒就是SARS病毒

本次发现的新型冠状病毒与SARS（重症急性呼吸综合征）、MERS（中东呼吸综合征）冠状病毒虽同属冠状病毒这一大家族，但因进化分析显示，它们分属不同的亚分支，它不是SARS病毒，也不是MERS病毒，它们的病毒基因序列差异较大。

七十五、误区2：老年人容易感染新型冠状病毒

易感人群指的是原来没有感染过，没有抵抗力，没有免疫力物质的产生，对传染病病原体缺乏特异性免疫力，易受感染的人群。这次新型冠状病毒是一个新发现的病毒类型，所有人群都是易感人群，而老年人、抵抗力差的人、有基础疾病的人，又是更易感的人群，感染后也更容易发展为重症。

七十六、误区3：出现发热、乏力、干咳等临床表现，意味着被感染

很多呼吸道疾病都会出现发热、乏力、干咳，也可能是普通感冒、流感等。是否被新型冠状病毒感染，首先确认发病前是否有到过疫区的经历，是否有病例接触史，然后结合实验室检测结果等信息来综合判断。如果没有，了解一下发热过程和症状，平静状态下体温超过37.3摄氏度，可以判断为发热；若体温低于38摄氏度，建议居家隔离，密切观察症状变化，可以根据说明书服用布洛芬等药物。原则上，流行期尽可能少去或不去医院，避免交叉感染。

如果感觉严重，体温超过38摄氏度，前往发热门诊就诊时，一定要正确佩戴口罩，做好自身防护。

七十七、误区4：吃抗生素或抗病毒药物能预防新型冠状病毒感染

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，因此吃抗生素不能预防新型冠状病毒感染；以“预防”为目的，错误使用抗生素会引起和加重抗生素耐药性。抗病毒药物（如奥司他韦）对流感病毒有效，但对新型冠状病毒无效，目前没有发现能有效预防新型冠状病毒感染的抗病毒药物。

七十八、误区5：服用维生素C能提高免疫力

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，也没有抗病毒的作用。在疾病治疗过程中，摄入维生素C通常只是辅助性的治疗。

七十九、误区6：喝板蓝根可以预防新型冠状病毒感染

板蓝根适用于风热感冒等热性疾病的治疗，对预防新型冠状病毒感染无效。很多药物是有偏性的，机体本来正常，盲目吃药反而会致病。

八十、误区7：饮高度酒可对抗新型冠状病毒感染

高度酒只会被吸收代谢，不会作用于病毒。医用酒精与平时喝的酒完全不同。“新型冠状病毒怕酒精，75%的酒精能够杀灭病毒”指的是医用酒精，擦拭才能消毒，不代表喝酒能杀灭病毒。

新型冠状病毒对热敏感，56摄氏度加热30分钟可以杀灭病毒。此外，乙醚、75%的酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

八十一、误区8：吃大蒜可以预防新型冠状病毒感染

假的。缺乏科学依据和临床实验证据。不管是直接吃、榨汁喝还是炖着吃都没有用。大蒜提取物的抗菌等药理作用仅是体外实验，同时大蒜的作用和大蒜提取物的作用差距很大；目前还没有临床试验数据证明大蒜有抗病毒效果。

八十二、误区9：用过的口罩用火焚烧、开水烫、剪碎后丢掉

1.在医疗机构使用后的口罩：目前，医疗机构将使用过的一次性医用口罩作为医疗废物管理，因此，在医疗机构内丢弃口罩时必须投进黄色的垃圾箱（袋）内。2.居民日常使用后的口罩：根据谨慎原则，从最大限度保护人民的生命和健康角度出发，建议把用过的一次性医用口罩单独放在塑料袋等密封袋里，然后把密封袋投入“其他垃圾”桶里。3.居家观察或集中隔离的群众使用后的口罩：在就诊或接受隔离时，可以将使用过的口罩放置于密封袋中交给相关工作人员，由工作人员代为处理；处理完口罩后，记得及时用肥皂和流动的水洗手。

八十三、误区10：戴多层一次性医用口罩可以更好地预防新型冠状病毒感染

佩戴多层口罩不等于预防效果更好，反而会影响口罩的密闭性，并且佩戴多层口罩可能造成呼吸不畅。在日常生活中，正确佩戴单个一次性医用口罩

或医用外科口罩基本能达到预防效果。

八十四、误区11：一次性医用口罩戴正、戴反无所谓

口罩要正确佩戴才有防护效果。戴反了，不仅防护能力会大大减弱，而且也影响舒适度。正确的操作是颜色较深的一面朝外，颜色较浅的朝自己，边沿有金属条的朝上戴在鼻子上，用手压紧鼻梁两侧金属条，使口罩上端紧贴鼻梁。

八十五、误区12：口罩正面戴完再反过来戴

不能为了节省口罩而采用正面戴完（明显感觉潮湿后）再反过来戴，这样非常危险。另外，还有人采用“不生病的时候口罩正着戴，生病的时候口罩反着戴”的错误做法。口罩朝外的一面可能是污染面，反过来戴可能会造成自己被细菌和病毒感染。

八十六、误区13：口罩不需要更换，可以一直戴着

一次性医用口罩和医用外科口罩建议每隔2小时~4小时更换1次，两种口罩都是一次性使用。普通群众若无发热、流涕、打喷嚏或鼻塞等症状，口罩可以少次重复使用，每次用后放置于固定独立位置，如口罩变得潮湿或被分泌物污染，必须立即换掉。N95口罩限个人使用，在受损、变形、变湿、变脏或被污染时，应丢弃。

八十七、误区14：带呼吸阀的口罩没有用

口罩上有呼吸阀不用担心，呼吸阀的气流是单向向外的，不影响使用者的防护效果。但是，已经有症状的人，建议不要使用带有呼吸阀的防护口罩，因为它无法阻挡病毒飞沫溢出。

八十八、误区15：普通居民日常防护需要佩戴护目镜

佩戴护目镜是对直接与病人接触的医务人员的防护建议，普通人出门一般没必要戴，不必抢购护目镜。专家提醒，结膜感染病毒的主要途径是手，远远看一眼是不会传染疾病的。因此，防病最重要的方法是勤洗手。如果在医院近距离接触过发热病人，手机和眼镜也要消毒清洁。

八十九、误区16：吸烟能预防新型冠状病毒感染

吸烟可以预防病毒是“非典”时期就存在的谣言。吸烟不仅无法对新型冠状病毒感染产生预防作用，还会刺激呼吸道。吸烟的时候，会导致人体血液中尼古丁含量增高，容易引起血管痉挛，导致局部器官短暂无氧，尤其是呼吸道和内脏器官的氧气含量会减少。因此，吸烟容易导致人体的抗病能力减弱，增加感染概率；一旦感染，会增加发生重症的风险。此外，吸烟时无法戴口罩，手部会触碰口、鼻，还会增加病毒感染风险。建议越早戒烟越好。

九十、误区17：熏醋能消毒空气，预防新型冠状病毒感染

熏醋没有预防新型冠状病毒感染的作用。一瓶醋里的醋酸含量最多也只有5%，将醋里的醋酸蒸发到空气中的做法对提升空间的空气酸度十分有限，达不到消毒效果。醋酸挥发到房间后可能对人体呼吸道黏膜产生刺激作用，导致咽喉不适、恶心及呼吸困难。呼吸道敏感的儿童、老人，以及有哮喘病史的人而言，熏醋很可能会诱发呼吸系统疾病。

九十一、误区18：盐水漱口可以杀灭新型冠状病毒

目前，尚无任何研究结果显示盐水对新型冠状病毒有杀灭作用。盐水漱口有利于清洁口腔和咽喉，对咽喉炎有帮助。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。

九十二、误区19：香油滴鼻孔可防病毒传播

香油滴入鼻孔，既阻隔不了病毒进来，也不能抑制病毒繁衍，除了让身体有香油味，没有任何其他效果。

九十三、误区20：带毛领或绒线的外套容易吸附病毒

从流感病毒的性质推测，病毒更喜欢光滑无孔的表面。病毒通过飞沫传播，并不是单独在空气中，其可能在任何材质的衣物上停留，出门回家后应及时洗手，双手不接触口、眼、鼻等，做好外套晾晒通风。

九十四、误区21：用56摄氏度的热水洗澡能对新型冠状病毒

人体的体温是相对恒定的，洗热水澡也无法提升体内温度，无法预防新型冠状病毒感染，还可能会有生命危险。杀死新型冠状病毒至少需要在56摄氏度的环境中30分钟。人在56摄氏度的水里洗30分钟，可能会得热射病，有生命危险。

九十五、误区22：桑拿、汗蒸能预防新型冠状病毒感染

桑拿房内温度的确较高，但人体的体温是相对恒定的，无法预防病毒，并且桑拿、汗蒸的地方通风差、人多，反而会增加疾病传播的风险；另外，长时间桑拿、汗蒸，可能会出现脱水甚至休克等症状。

九十六、误区23：用微波炉加热使用过的口罩可以消毒

不可以。用微波炉、电烤箱或蒸锅加热使用过的口罩，一方面口罩内部结构被破坏，口罩无法使用；另一方面，微波炉、电烤箱和蒸锅由于处理医疗垃圾，也不能继续加热食物。

九十七、误区24：全身喷洒酒精可起到消毒作用

中国工程院院士李兰娟在接受新闻记者采访时表示，不能这样做。新型冠状病毒对于外界抵抗力不强，75%的酒精就可以消毒，但是，这是对于有可能被污染的一些物体的消毒，并不是在家里针对人也要这样消毒。主要是手接触外面的物体，用肥皂和流动的水洗手，才是最重要的措施。

75%的酒精是易燃物品，注意请不要在密闭的空间大量喷洒。

九十八、误区25：酒精浓度越高，消毒效果越好

75%的酒精对新型冠状病毒是有效的杀菌剂，更高浓度的酒精（如95%的酒精）在无水的情况下，不容易使病毒中含有的基本物质蛋白质发生变异。

九十九、误区26：晒太阳可以杀灭新型冠状病毒

太阳的照射温度达不到56摄氏度，而且日照紫外线也达不到紫外线消毒灯的强度，无论从哪一个角度都达不到杀灭病毒的要求。若要外出晒太阳，仍需戴好口罩，做好必要的防护。

一百、误区27：身边没有疫情，不用戴口罩

无论身边有没有疫情，按照社区疫情防控管理规定，尽量少出门，若外出建议戴口罩。很多新型冠状病毒携带者可能出现在全国各地，而且部分病毒携带者可能还没有出现症状。这意味着，我们有可能会接触到病毒携带者。合理佩戴口罩，可有效阻挡飞沫，能阻断病毒直接进入人体内。