

防控新型冠状病毒肺炎知识

新型冠状病毒感染的肺炎公众预防知识

- 1. 尽量减少外出活动**
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，减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。
- 2. 做好个人防护**
建议外出佩戴口罩。如外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，须佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。
- 3. 保持手部卫生**
保持手卫生，勤洗手。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，用洗手液或者肥皂流水洗手。
- 4. 不要随地吐痰**
打喷嚏或者咳嗽时用纸巾或者袖肘衣物遮住口、鼻。使用后的纸巾要丢到垃圾桶。避免或减少用手接触口、鼻、眼。
- 5. 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。若出现可疑症状时，应避免接触家人和同事，主动戴上口罩及时就近就医。

- 6. 了解新冠肺炎症状**
新型冠状病毒感染的肺炎初期主要以发热、乏力、干咳为主要表现。从武汉回金 14 天内或近期有武汉旅行史的人员，若出现相关症状时，及时佩戴好口罩到就近医疗机构发热门诊就诊。
 - 7. 配合调查人人有责**
为了家人和周围人的健康，就诊时请配合流行病学调查，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。
 - 8. 保持良好卫生和卫生习惯**
勤开窗，常通风。家庭成员不共用毛巾，不接触、购买和食用野生动物，避免前往活体动物市场。注意营养和休息，避免过度疲劳。注意保暖，适度运动。
 - 9. 科学应对不恐慌**
新型冠状病毒感染的肺炎可防可控，不造谣、不信谣、不传谣。
- 金湖县新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作指挥部
二〇二〇年一月二十八日



新型冠状病毒感染的肺炎症状与流感症状有何区别

流感症状主要表现为发热、头痛、肌痛和全身不适，体温可达 39~40℃，可有畏寒、寒战，多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状，常有咽喉痛、干咳，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适等。颜面潮红，眼结膜充血。部分以呕吐、腹痛、腹泻为特点，常见于感染乙型流感的儿童。无并发症者病程呈自限性，多于发病 3~4 天后体温恢复正常，全身症状好转但咳嗽、体力恢复常需 1~2 周。肺炎是流感最常见的并发症，其他并发症有神经系统损伤、心脏损害、肌炎、横纹肌溶解综合征和脓毒症休克等。

目前对于新型冠状病毒感染的肺炎的症状尚缺乏足够临床资料。根据

现有病例资料，新型冠状病毒感染的肺炎以发热、乏力、干咳等为主要表现，少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等上呼吸道和消化道症状。重症病例多在 1 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现凝血功能障碍。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。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。少数感染者无明显临床症状，仅检测阳性。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。



因其他疾病就医时如何做好防护

- 原则上尽可能少去或不去医院，除非必须立即就医的急症、危重症患者。如果必须去就医，应就近选择能满足需求的、门诊量较少的医疗机构；如果必须去医院，公众只做必须的、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、急诊等诊室。
- 若需前往医院，尽可能事先网络或电话了解就诊医疗机构情况，做好预约和准备，熟悉医院科室布局和步骤流程，尽可能减少就诊时间。
- 前往医院的路上和在医院内，患者与陪同家属均应该全程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。
- 随时保持手卫生，准备便携含酒精成份免洗洗手液。在路上和医院时，人与人之间尽可能保持距离（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。
- 尽量避免用手接触口、眼、鼻，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或肘部遮住口、鼻。
- 接触医院门把手、门帘、医生白大衣等医院物品后，尽量使用手部消毒液，如果不能及时手部消毒不要接触口、眼、鼻。医院就诊过程中，尽可能减少医院停留时间。
- 患者回家后，立即更换衣服，流水认真洗手，衣物尽快清洗。
- 若出现可疑症状（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），根据病情及时就诊，并向接诊医师告知过去 2 周的活动史。

家庭日常如何做好预防

- 避免去疾病正在流行的地区。
- 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。
- 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，禽、肉、蛋要充分煮熟后食用。
- 居室保持清洁，勤开窗，经常通风。
- 随时保持手卫生。减少接触公共场所的公用物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或肥皂，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。



有疾病流行地区居住旅行史人员 新型冠状病毒感染的肺炎预防指南

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病，根据目前对核疾病的认识制定本指南，适用于在两周内内有武汉等疾病流行地区居住、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。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。

(三) 若由现可疑症状（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。

