

# 抗击新型冠状病毒肺炎

## 预防新型冠状病毒感染肺炎的倡议书

全市广大城乡居民：

近期，全国多个地区相继发生了新型冠状病毒感染的肺炎疫情。疫情发生后，党中央、国务院高度重视，习近平总书记作出重要指示，要求各级各部门全力做好防控工作。为进一步做好疫情防控工作，切实保障人民群众身体健康和生命安全，市新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作领导小组办公室特发出以下倡议：

1、注重个人防护。不去人群聚集的地方，取消集会、聚餐；尽量减少外出，外出必须佩戴口罩；尽量减少与疫情城市回来人员的接触；避免近距离接触咳嗽、发热的病人，如有发热、乏力、呼吸道咳嗽等症

状，应佩戴口罩，并及时到医院发热门诊就诊。

2、注重家庭卫生。养成良好的生活习惯，定时开窗通风，保持空气流通，勤晒衣服和被褥等；注意个人卫生，用流动的水、肥皂、洗手液等勤洗手。

3、积极主动配合。近2周从武汉来东返东的人员请主动居家隔离观察14天，14天内不要走亲访友、不与外人接触，14天后如无症状可解除隔离。

4、及时接受治疗。往返武汉人员中有发热、咳嗽等症的要到指定的医疗机构就诊，就诊时告知医务人员其在武汉工作居住等情况。与之密切接触的其他人员要自觉居家隔离，或按要求到指定场所做好防护、隔离工作。

5、保持良好心态。积极响应新型冠状病毒感染的肺炎防治要求，不必恐慌，科学应对，不信谣、不造谣、不传谣。

各位市民朋友，我们坚信，在党中央的坚强领导下，在市委、市政府的精心组织下，在全社会的共同努力下，我们万众一心、众志成城、群防群控，一定能够打赢这场疫情防控战！

市疫情防控领导小组办公室 电话：0515-89561102。

东台市新型冠状病毒感染的肺炎疫情  
防控工作领导小组办公室  
2020年1月25日



### 关于新型冠状病毒感染的肺炎 想知道的看过来！

新型冠状病毒会人传人，是真的吗？

答：最新证据表明，新型冠状病毒存在人传人现象。近日，在个别地区发现有家庭聚集性病例和医务人员感染现象，部分病例在武汉无农贸市集暴露史。因此，可认为新型冠状病毒具有人传人能力。

如何预防呢？

答：公众保持良好的卫生习惯可以降低新型冠状病毒感染机会。

1、需要乘坐公共交通工具时，必须佩戴口罩。

2、保持手卫生。咳嗽、饭前便后、接触或处理动物排泄物后，要用流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液。

3、保持室内空气的流通。避免到封闭、空气不流通的公众场所和人多集中地方，必要时请佩戴口罩。咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻，防止飞沫传播。

4、若出现发热呼吸道症状，应尽量避免外出，调整或取消出行计划。家庭成员出现呼吸道感染症状时，应尽量减少相互接触。医院就诊或陪护就医时，一定要佩戴好合适的口罩。

5、有武汉旅行或居住史，或接触过来自武汉的发热伴呼吸道症状的患者，14天内出现发热、乏力、干咳等症状，应立即就诊排查诊治，根据要求进行医学观察或隔离。

6、良好安全饮食习惯，处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开，做饭时彻底煮熟肉类和蛋类。

7、杜绝捕猎、贩卖、购买、加工、食用野生动物，避免在未加防护的情况下接触野生或养殖动物。

如果接到疾控部门通知，密切接触者，该怎么办？

答：不用恐慌，积极配合，按照疾控部门要求进行医学观察，维护自身健康。

### 身为一个普通人 我该怎么预防新型冠状病毒？

近日，新型冠状病毒肺炎疫情举世瞩目。世界卫生组织于2020年1月12日发布了针对疑似新型冠状病毒感染造成严重急性呼吸道感染的临床处置指南。该指南意在给临床医生提供相关诊治建议。为了加深大众对新型冠状病毒的了解，解答人们对新型冠状病毒的一些困惑，现根据WHO官方推荐的内容，进行整理，希望能帮助大家进一步了解新型冠状病毒，同时做好预防措施。

1、什么是冠状病毒和新型冠状病毒？  
冠状病毒是一大类病毒，其中部分病毒可导致人类发病，患者表现从普通感冒到重症肺部感染不同，例如中东呼吸综合征(MERS)和严重急性呼吸综合征(SARS)。新型冠状病毒(nCoV)是一种先前未在人类中发现的新型冠状病毒，如此次中国武汉的新型冠状病毒2019-nCoV。

2、人类可以感染动物来源的新型冠状病毒吗？  
根据既往详细调查发现，SARS-CoV在2002年从中国的果子狸传播给人类，而MERS-CoV在2012年从单峰骆驼传播到沙特阿拉伯人。另外有几种已知的冠状病毒在动物中传播流行，但尚未感染人类的。随着世界范围内监测的改善，可能会发现更多的冠状病毒。

3、人感染冠状病毒后会有什么症状？  
症状取决于感染病毒的种类，但常见的症状包括呼吸道症状，发热、咳嗽、呼吸急促和呼

吸困难。在更严重的情况下，感染会导致肺炎，严重的急性呼吸道综合症，肾衰竭甚至死亡。

4、冠状病毒可以在人与人之间传播吗？  
某些冠状病毒可以在人与人之间传播，通常是在与被感染的患者密切接触之后，例如在家庭工作场所或医疗中心。此次中国武汉的2019-nCoV存在人传人。

5、目前有针对新型冠状病毒的疫苗吗？  
目前尚无针对性疫苗，而开发新疫苗可能需要数年时间。

6、有针对新型冠状病毒的治疗方法吗？  
对于由新型冠状病毒引起的疾病，没有特效的治疗方法。但是，对感染者的对症治疗和支持治疗有较好的效果。

7、医护人员会受到新型冠状病毒的威胁吗？  
因为医护人员与患者接触的频率比一般公众高，更容易受到新型冠状病毒感染的威胁，因此世卫组织建议卫生保健工作者始终采取适当的感染预防和控制措施。

8、我该怎么才能保护自己？  
减少暴露和传播的标准建议包括保持基本的手和呼吸道卫生，以及安全的饮食习惯，并在可能的情况下避免与表现出呼吸道疾病症状(例如咳嗽和打喷嚏)的人密切接触。

## 新型冠状病毒肺炎怎么防？记住这六点！

新型冠状病毒常见的症状包括呼吸道症状，发热、咳嗽、呼吸急促和呼吸困难等。冬春是流感等呼吸道疾病高发季节，每年流感带来的相关重症病例甚至死亡也不在少数。而且，农历春节人员流动频繁，该如何保护自己？其实只要做好预防，什么病毒来袭都不怕！跟着小编一起学习以下六招防范措施。

1、外出记得戴口罩，这种口罩才能防病！

春节期间，人流密集，建议大家外出尽量佩戴口罩，这是预防流感等病毒传播最简单的方法。不过，什么样的口罩能预防感染性疾病、防止病毒飞沫传播，还真有讲究。

目前，市面上有棉布口罩、纸口罩、活性炭口罩、海绵口罩、医用外科口罩和N95口罩等多种类别。其中，前四种都是没有预防传染性疾病的功能的，选后两种才靠谱。

虽然N95口罩看起来让人很信赖，防病效果看起来更好，但其透气性差，戴久了容易感觉喘不上气儿，不适合长时间佩戴。特别是小孩，戴久了容易憋着。

专家建议，买口罩时，买外包装上明确注明“医用外科口罩”字样的口罩就好。医用外科口罩看似较薄，但从外到内有阻水层、过滤层、吸湿层这三层，防病效果也很好，还不容易憋气。

注意，一些口罩标注自己是“医用护理口罩”，但这种口罩与医用外科口罩是有区别的，两者的

注册产品执行标准不同，防护过滤效果也不同，大家要认准“医用外科口罩”。

根据一项发表在《美国医学会杂志》(JAMA)上的研究，一次性灭菌医用外科口罩防流感的效果与N95口罩并没有什么差别。

许多人平时不常戴口罩，不知道到底哪方是上下，哪边是内外？其实很简单，拿到口罩后轻轻捏一下，有一端比较硬，里面有一个金属条，把那一端朝上就对了。确定上下后，看看口罩哪边颜色较浅，浅色这一面朝内。颜色较深的那层是阻水层，一定要朝外，不可戴反，更不能两面轮流戴。

确定好上下和内外，就可以将两端的绳子分别挂在耳朵上，戴上口罩。戴好后，先轻轻捏一下上端的金属条，把口罩固定在鼻梁，再向下拉伸口罩，使口罩覆盖鼻子、嘴巴。

口罩虽好，但要记得定期更换。医用外科口罩一般使用不超过4小时，只能一次性使用，记住不要反复使用哦。

2、打喷嚏要捂口鼻，这是社交礼仪！

坐公交、地铁、火车时，总会遇到有人打喷嚏或者咳嗽。但是，大多数人还没有养成“喷嚏礼仪”，不会下意识地遮挡。

专家提醒，在人流密集的公共场所，如果突然想打喷嚏或咳嗽时，要注意用纸巾或手肘捂住口鼻。

注意，是手肘不是手掌哦！这是因为手掌接触的细菌本来就挺多，而且手掌直接捂住口鼻也容易沾染呼吸道分泌物，提拿东西、手扶栏杆等，容易再次传播细菌或病毒。

打喷嚏用过的纸巾，要记得放入有盖的垃圾桶内。打喷嚏和咳嗽后，要尽快用肥皂或洗手液彻底清洗双手。

3、勤洗手，赶跑细菌和病毒

每天都要洗手，但你真的洗干净了吗？洗手时，要用流动的水，并用肥皂和清水搓洗20秒以上。如果把握不好时间，大概是哼完一遍生日快乐歌的长度。

冬天洗手比较冷，但也不要因此偷懒。专家提醒，饭前、便后，触摸眼睛、鼻或口腔前后，乘坐公共交通工具或触摸公共设施后，外出回家后，都要洗手。

如果没有条件马上洗手，也可以用含酒精的免洗洗手液代替。建议大家准备一些医用酒精棉片，出门后给双手和手机擦一擦，消毒。

4、少吃白切鸡，肉蛋要煮熟

据世界卫生组织发布的新型冠状病毒防护建议，烹调时要彻底煮熟肉类和蛋类，这段时间还是建议少吃白切鸡。

回到老家，杀鸡杀猪做饭时要做好防护，戴上口罩和手套。切记，千万不要贪口腹之欲去吃

野味！在无保护时，避免接触野生动物和家禽家畜。

5、多开窗通风，少去人流密集场所

在家的话，每天都应该开窗通风一段时间，加强空气流通。降温太冷，每天开一小会儿也可以。儿童、老年人及免疫力低下人群要特别注意保暖，不要着凉感冒了，有基础疾病的人更要特别小心。

6、发热咳嗽要及时就医

如果出现发热、乏力、干咳等症状，不要觉得忍一忍就好了，也不要因为过年忌讳而不去医院，一定要及时去医院就诊。

在家里，出现症状后要自觉避免接触他人，特别是家里的老人和小孩。出门前，佩戴好口罩再前往就医。

家里人直接接触患者或处理患者使用过的物品后，应当使用清洁剂洗手或者使用消毒剂消毒双手。

见到医生，除了描述症状，也要主动告诉医生近期去过什么地方旅游、是否去过武汉、有没有接触过类似病人、有没有去过禽鸟或动物市场、有没有接触过禽鸟和动物(活的或死的)等。

做到以上这些，你基本上就可安全无忧度过冬春感染疾病高发季节了。

东台市疾病预防控制中心