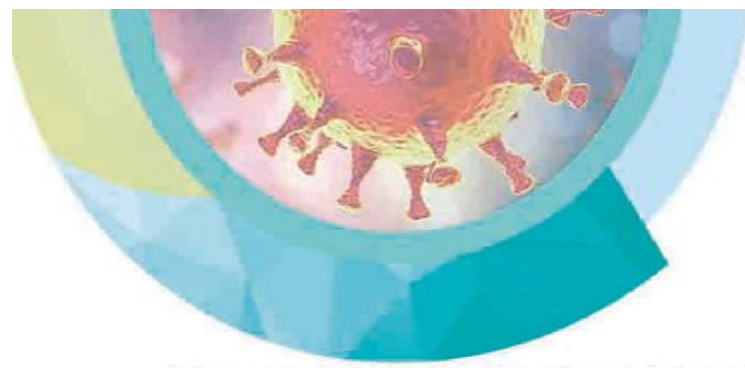


防控新型冠状病毒肺炎之 公众篇



射阳县疾病预防控制中心



大家还记得非典时期的罪魁祸首SARS病毒吗?这次新型冠状病毒肺炎的元凶和SARS病毒同属一类,均是先前尚未在人类中发现的新病毒,人类从孩子到成人、到老人普遍易感。由于是可导致人感染的新病毒,我们对它的认识还在不断完善中,现在研究发现,新型冠状病毒可以通过呼吸道飞沫和接触传播,气溶胶和粪一口传播还未确定,传染性比SARS强,人人都有被感染的风险;但其致病力相对较弱,中老年人、有慢性病的人易出现重症反应。

常见症状有:发热、乏力、咽痛、干咳等,重症病例多在一周后出现呼吸困难。

新型冠状病毒肺炎来势汹汹,我们一定要提高警惕,做好个人防护。个人防护要点是:戴口罩、少外出;勤洗手,多通风。



这段时间在日常生活中我们需要注意些什么?



Q1 不出门需要注意什么?

人多不去凑热闹 呆在家里乐逍遥



1、讲究个人卫生,勤洗手,尤其干完家务或农活之后,要及时洗手。用肥皂或洗手液涂上按七步洗手法洗手20秒,洗手后不用清洁手直接关水龙头,而隔着纸巾等来关闭。



Q3 如果家里有从武汉或其他有疫情地区返乡的人应该怎么做?

从疫区返苏要隔离 莫吃野味少聚集

- ① 应主动到村(社区)登记
- ② 不外出行家密切观察14天 谢绝亲友来访
- ③ 最好有单独居室 同时做好家里其他人员的防护
- ④ 家庭不共餐,不共用其他物品 家庭共用区域做好消毒和通风工作
- ⑤ 如出现发热、干咳等症状要及时就诊或与社区医生联系咨询



Q4 如果需要去医院怎么办?

发热门诊先查询,公共交通暂回避

- 1、疾病流行期间,非必须少去医院,有问题可先与社区医生咨询联系。
- 2、如确需去医院,要全程佩戴口罩(最好是医用外科口罩或N95口罩),回来后要认真洗手,使用过的口罩正确丢弃。出行选择私家车、步行、自行车,不乘公共交通工具。
- 3、如有条件,单件易清洗的外衣,从医院返回后及时清洗或消毒。



Q5 身边或家人出现发热、干咳等症状怎么办

发热干咳又乏力 出现症状早就医



不必惊慌,稳定情绪。虽然发热、干咳、咽痛等是新型冠状病毒感染的肺炎的症状,但冬春季本就是呼吸道疾病高发季节,多数呼吸道疾病也有同样的症状,绝大多数只是小问题。但要重视,要及时报告村、小区等管理人员。



做好个人防护和居家观察。症状轻、无其他慢性病的可以先在家观察14天,不必急着上医院就医,但需要做好个人防护,如戴口罩、勤洗手,多开窗、室内消毒。如果病情没有好转甚至加重,则需要尽快就医。



如发病前2周,到过湖北或其他有持续病例传播的地区,或家人、同事也有发热、呼吸道症状的,应电话联络当地卫生机构,听从专业人员建议。

此刻全国同心,严防死守。
来日春暖花开,幸福依旧。
让我们共同努力,一起加油!



2、家里常通风透气,上、下午至少各开窗通风1次,每次30分钟,保持居所干净整洁。



3、不要熬夜,每天睡足7-8小时,保证充足睡眠。注意荤素搭配,不抽烟,少饮酒,勤锻炼,增体质。



4、注意防寒保暖,尤其要关心家中老人以及有高血压、糖尿病等慢性疾病的人。



5、不要吃来历不明的食物,尤其不要接触、购买、食用野生动物。所有食物应该烧熟煮透。



6、关注政府发布的疫情动态,了解防病知识;不信谣、不传谣、不造谣,相信政府,相信科学。



Q2 确实需要出门怎么办?

出门口罩要牢记 喷嚏定要捂口鼻

1、外出前往超市、餐馆等人员密集或密闭公共场所,以及乘坐公共交通工具时需要佩戴口罩,做好个人防护。

2、选择普通医用口罩或医用外科口罩就可以。口罩的深色面要朝外,口罩上端鼻梁钢丝要捏好。在无医用品情况下,非医用品也有一定的阻挡飞沫传播作用。

3、个人独处、自己开车或独自到公园散步等感染风险较低时,不需要佩戴口罩。

4、外出回家后,要用流动的清水和肥皂或洗手液洗手,每次不少于20秒。



如怀疑感染新型冠状病毒,症状较重或有其他慢性病的,应前往医院就医,但避免乘坐公共交通工具,尽可能远离其他人。



如乘公共交通工具,又污染了交通工具,建议立即彻底消毒。



如有湖北或其他有持续病例发生地居留史要主动告诉医生。



标准洗手法



洗手时容易遗漏的地方

