

防“非典”

实招66

主编 | 李春明
李 锋

主审 | 冯学惠

军队防“非典”专家

[精心撰写]

个人防范“非典”新招实招

与家人一起阻击“非典”

办公室如何战胜“非典”

公共场所怎样远离“非典”

旅行时如何让“非典”走开

全军预防医学中心专家

[审 定]

第2代
最新抗非典
手册



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

防“非典” 实招 66

FANG“FEIDIAN” SHIZHAO 66

主 编 李春明·李 锋

主 审 冯学惠

主编助理 宋宏彬

编 者 李春明

郭远林

代亚超



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

防“非典”实招 66/李春明,李锋主编. —北京:
人民军医出版社,2003.4

ISBN 7-80157-891-0

I. 防… II. ①李…②李… III. 重症呼吸
综合征—预防(卫生) IV. R563.101

编 著:李春明、李 锋

出 版 人:齐学进

策划编辑:齐学进、姚 磊、秦素利

加工编辑:周晓洲

责任审读:余满松

版式设计:赫英华

封面设计:吴朝洪

出 版 者:人民军医出版社

(地址:北京市复兴路22号甲3号,邮编:100842

电话 (010)66882586、66882585、51927258,

传真 68222916,网址:www.pmmp.com.cn)

印 刷 者:三河印务有限公司

装 订 者:春园装订厂

发 行 者:新华书店总店北京发行所发行

版 次:2003年4月第1版,2004年4月第1次印刷

开 本:850×1168mm/32

印 张:3

字 数:32千字

印 数:0001~60000

定 价:5.00元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)

内 容 提 要

预防“非典”是关系到千家万户的大事,本书由军队预防医学专家编写,准确地论述了日常生活中防范“非典”的66个实用、有效的措施和方法,包括个人和家庭的防护知识,在办公场所、公共场所以及旅行时怎样避免“非典”的侵犯,怎样增强自己的抵抗力,接触了“非典”患者或怀疑染上“非典”时怎么办等等。还介绍了“非典”的病因和诊断、治疗的最新知识。图文并茂,内容新颖实用,是广大群众预防“非典”的必读参考书。

策划编辑 齐学进 姚 磊 秦素利



序

“非典”肆虐，疫病当头。截止 4 月 25 日晚，我国已发生“非典”2000 多例，其中 100 多人被这场瘟疫夺去了生命。

依靠科学，抗击“非典”。这既是党中央的号召与决策，也是全民迎战“非典”的必由之路与惟一抉择。

一直奋战在抗击“非典”第一线的军内预防医学专家们，在极其紧张、劳累、艰苦的战斗间隙，写下了他们迎战“非典”的最新探索和成果。通过这本书，他们要奉献给广大读者的，已不仅是防治“非典”的一般知识，而是防治“非典”的实战技能与技巧。书中所提的 66 个问题，都是防治“非典”中最重要、最常见，也是广大读者最困惑、最关心的问题，从而使得全书更具有鲜明的

针对性、实用性。整个小册子写得相当简洁、通俗、易懂。不论是普通百姓,还是部队官兵,都能一看就会,有疑即解,这也是这本书比较于目前其他同类书的最大特色。

愿这本《防非典实招 66》,能成为广大读者阻止“非典”战斗中的一件利器!

中华预防医学会副会长
全军预防医学中心名誉主任
军事医学科学院研究员

晁福寰

2003 年 4 月 25 日



目 录

一、防“非典”先要知“非典”

1. “非典”到底是一种什么病? (1)
2. 冠状病毒是怎么回事? (2)
3. “非典”的潜伏期多长? 有何意义? (4)
4. “非典”的流行特点是什么? (5)
5. “非典”的传播途径是什么? (6)
6. 未与“非典”患者接触会得“非典”吗? ... (7)
7. “非典”的主要症状是什么? (8)
8. “非典”发热咳嗽与普通感冒发热咳嗽有何
不同? (9)
9. “非典”的弛张热是怎么回事? (9)
10. “非典”患者都有腹泻吗? (10)
11. “非典”患者的血象和 X 线胸片有何特点?

..... (11)

12. “非典”的康复标准和预后如何? (12)

二、个人防范最重要

13. 预防“非典”的关键措施是什么? (13)

14. 不小心与发热患者近距离接触怎么办?
..... (14)

15. 如何正确选择和使用口罩? (15)

16. 咳嗽、打喷嚏、清洁鼻腔后为什么要洗手?
..... (18)

17. 什么是科学正确的洗手方法? (19)

18. 预防“非典”为什么要强调防寒保暖? ... (20)

19. 预防“非典”在饮食上要注意什么? ... (21)

20. 怎样进行适度锻炼? (22)

21. 防治“非典”的饮食方有哪些? (23)

22. 怎样保持有利于抗病的心理状态? ... (24)

23. 如何快速增强免疫力? (25)

24. 什么是晨检? 如何进行晨检? (26)

25. 人人需要戴防护眼镜吗? (27)

26. 怀疑自己得了“非典”怎么办? (28)





27. “非典”患者如何求医? (30)

三、全家人一起阻击“非典”

28. 怎样进行居室科学通风? (31)
29. 如何科学地进行室内扫除? (32)
30. 下班进门时为何不宜与家人拥抱和接吻?
..... (33)
31. 家有发热患者怎么办? (33)
32. 家中老年人如何预防“非典”? (34)
33. 常用的消毒药品有哪些? 购买消毒药品
的常识和技巧? (35)
34. 如何进行居室内外消毒? (36)
35. 如何对电脑、餐具等物品进行消毒? ... (37)
36. 如何对衣服和被褥进行消毒? (39)
37. 熏醋、熏香能预防“非典”吗? (40)
38. 为什么不提倡用空调? 如何正确使用
空调? (40)

四、旅行时让“非典”走开

39. 乘坐出租汽车、公共汽车、飞机和地铁时如何
预防“非典”? (41)

40. 出行时如何预防“非典”? (42)
41. 逛商场时如何预防“非典”? (43)
42. 住旅馆时要采取哪些预防措施? (44)
43. 参加集会时要采取哪些预防措施? ... (45)
44. 在餐馆就餐时要采取哪些预防措施? ... (45)
45. 旅途中遇到发热患者怎么办? (47)

五、公共场所怎样远离“非典”

46. 同事中有发热患者怎么办? (48)
47. 同事中有“非典”病人怎么办? (48)
48. 学生预防“非典”应注意哪些问题? ... (49)
49. 住院患者如何预防“非典”? (51)
50. 医院工作人员如何预防“非典”? (54)
51. 怎样对患者的分泌物进行消毒和处理?
..... (56)

六、防治“非典”的药物和基本原则

52. 我国科研单位最近研制了哪种新型抗“非典”
药物? (58)
53. 中医药预防“非典”的基本原则是什么?





- (59)
54. 一般健康人群服用的中药方有哪些? ... (60)
55. 与“非典”病人或疑似病人有过接触的人
用什么处方好? (63)
56. 口服抗生素能预防“非典”吗? (64)
57. 哪些药物对防治“非典”有效? (64)
58. “非典”病原的诊断方法有哪些? 家中和
个人能否自购使用? (65)
59. 如何早期发现“非典”患者? (66)
60. “非典”患者的治疗原则是什么? (67)

七、懂得防治常识大有益

5

61. 什么叫隔离和医学观察? 如何进行隔离?
..... (68)
62. 什么叫疫情报告? 如何进行疫情报告?
..... (69)
63. 什么叫流调? 如何配合流调? (69)
64. 对“非典”患者为什么要实行首诊负责制?
..... (70)
65. “非典”患者为什么要到指定医院治疗?
..... (72)

66. 如何查询、选择所在城市的指定医院?

..... (74)

附录 各省(市、自治区)疾控中心非典型

肺炎咨询电话 (75)





一、防“非典”先 要知“非典”

1. “非典”到底是一种什么病?

非典型肺炎(以下简称“非典”)又叫“严重急性呼吸道综合征”(severe acute respiratory syndrome, SARS)。一般是由病毒、支原体、衣原体、立克次体或其他微生物引起的肺部病变的急性传染性疾病。这次引起暴发流行的“非典”的病原体是什么呢?世界卫生组织(WHO)负责传染病的执行干事戴维·海曼于2003年4月16日在瑞士宣布,经过全球10个国家和地区的13个实验室的科研人员奋力攻关,得出一致结果,正式确认冠状

病毒的一个变种是引起此次暴发非典型肺炎的病原体。科学家们说,变种冠状病毒与流感病毒有亲缘关系,但它非常独特,以前从未在人身上发现,因国际上将此次流行的“非典”称为 SARS,故科学家将其命名为“SARS 病毒”。

2. 冠状病毒是怎么回事?

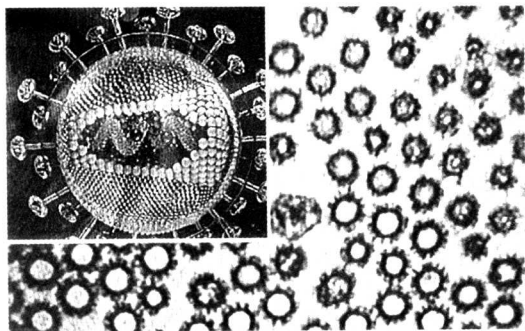
冠状病毒是正链 RNA 病毒,以独特的方式进行复制,并可以导致高频率的基因变异。在人类用药物去抑制病毒繁殖生长的过程中,病毒本身为了生存,它就要发生一些变化,以适应变化了的环境,使自己能在不利的环境中继续繁殖。诚然,对病毒抑制作用越强的药物越容易引起病毒的变异,但即便我们不使用抗病毒药物,病毒也会像流感病毒一样自然地发生变异。所以说病毒变异是很正常的事,没有什么可怕的,例如流感病毒,





每年都在发生变异,对此,每年都有新的疫苗产生,以供预防接种。乙肝病毒也是这样,长时间使用一种抗病毒药物,病毒就会发生变异。

此次非典型肺炎是由冠状病毒的变异株引起的。根据党中央、国务院、中央军委的要求,军事医学科学院微生物流行病学研究所和中科院北京基因组研究所正在开展非典型肺炎的科研攻关工作。一线人员经过昼夜奋战,已取得了重大成果:分离出非典型肺炎的病原体——新型冠状病毒,于2003年4月15日完成了对冠状病毒的全基因测序,研制出非典型肺炎快速检测技术(免疫荧光法和



酶联免疫吸附法)。这些成果为防治非典型肺炎提供了比较准确可靠、快速经济的诊断手段,为研制疫苗和药物奠定了基础。

3. “非典”的潜伏期多长? 有何意义?

非典型肺炎潜伏期约为 2~12 天之间,通常为 4~5 天。

4 传染病病程一般要经过潜伏期、前驱期、发病期、恢复期几个阶段。潜伏期是指从致病因素作用于人体到出现最初症状这一阶段。各疾病的潜伏期长短不同,短者几小时,长者可达数年。在潜伏期内,机体可调动各种防御力量与致病因素作斗争。如果防御力量战胜了致病因素,则疾病停止发展,否则就进入前驱期,逐渐出现各种症状和体征。潜伏期的流行病学意义及其应用:

(1)潜伏期的长短可影响疾病的流行特





征。一般短潜伏期传染病来势猛,停息快,常呈暴发型,如“非典”流行性感冒;而长潜伏期传染病的流行持续较久。

(2)根据潜伏期判断患者受感染时间,以追索传染源和确定传播途径。

(3)根据潜伏期的长短(一般以常见潜伏期再加上1~2天),确定接触者的留验、检疫或医学检验期限。对危害严重的传染病可按最长潜伏期或有关规定予以留验或检疫。

(4)根据潜伏期确定免疫接种时间,如麻疹只有在潜伏期最初5天内施行被动免疫才能有效。

(5)根据潜伏期评价某项预防措施的效果。如实施某项预防措施以后,经过一个潜伏期后病例下降,则该项预防措施可能有效。

4. “非典”的流行特点是什么?

(1)发病率高,急性发病。