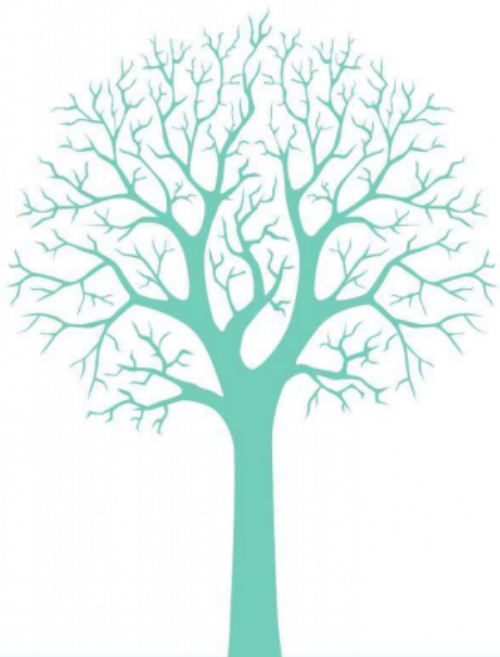


新型冠状病毒感染的肺炎疫情 心理防护指导手册



甘肃省精神卫生中心

甘肃省卫生健康委员会

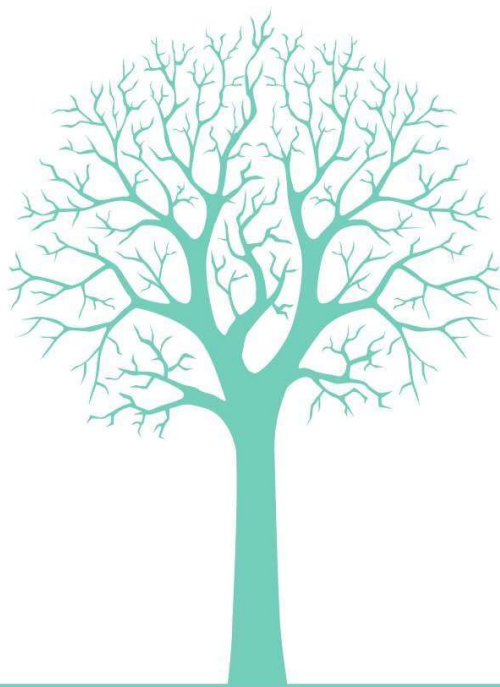
甘肃省科学技术厅

西北民族大学附属医院

编



读者出版传媒股份有限公司
甘肃科学技术出版社



新型冠状病毒感染的肺炎疫情 心理防护指导手册

甘肃省精神卫生中心 甘肃省卫生健康委员会
甘肃省科学技术厅 西北民族大学附属医院

编



读者出版传媒股份有限公司
甘肃科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

新型冠状病毒感染的肺炎疫情心理防护指导手册 /
甘肃省精神卫生中心等编. -- 兰州 : 甘肃科学技术出版社, 2020.2

ISBN 978-7-5424-2760-1

I. ①新… II. ①甘… III. ①日冕形病毒—病毒病—
肺炎—心理疏导—手册 IV. ①R395.6-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第021700号

新型冠状病毒感染的肺炎疫情心理防护指导手册

甘肃省精神卫生中心 甘肃省卫生健康委员会 编
甘肃省科学技术厅 西北民族大学附属医院

出 版 人 刘永升
项目策划 宋学娟
责任编辑 陈学祥
装帧设计 雷们起

出 版 甘肃科学技术出版社
社 址 兰州市读者大道 568 号 730030
网 址 www.gskejipress.com
电 话 0931-8773023 (编辑部) 0931-8773237 (发行部)
京东官方旗舰店 <https://mall.jd.com/index-655807.html>

发 行 甘肃科学技术出版社 印 刷 兰州新华印刷厂
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印 张 5.25 插 页 2 字 数 109 千
版 次 2020 年 2 月第 1 版
印 次 2020 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5424-2760-1

图书若有破损、缺页可随时与本社联系 : 0931-8773237

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用

免费阅读, 允许以任何形式复制转载

编 委 会

主 审：谢兴文

主 编：何蕊芳 陈琼琼

副主编：杨中高 李忠义 柳小平

插 图：甘雪莹

序

猪鼠交接之际，新型冠状病毒感染的肺炎疫情从武汉爆发，蔓延至全国，疫情来势汹汹，迅速蔓延，病毒的高度传染性给民众带来普遍的紧张情绪，严重威胁着人民的生命安全和身心健康。

甘肃省委省政府在 2020 年 1 月 25 日启动一级响应。甘肃省卫生健康委员会全面启动应急响应，全力以赴积极指导疫情防控与治疗。甘肃省科学技术厅同时积极响应，专门紧急立项专项课题应对疫情防控与治疗。甘肃省第二人民医院（甘肃省精神卫生中心）积极响应号召，在医疗救助的同时，发挥心理救援的优势，针对此次疫情传染性强的特点，利用互联网给全省基层医务人员进行“疫情期间心理健康与压力调试”培训，达到线上减压目的。借助互联网医院平台开通心

理专家热线，开展咨询、心理疏导工作。此外他们积极撰写并发表相关科普文章 20 余篇，给甘肃赴武汉医疗队队员做心理辅导，应邀给西藏精神卫生中心医生作培训，充分发挥了应有的作用。

疫情防控心理指导工作也得到甘肃省科学技术厅的高度重视，针对疫情期间广大群众以及感染者、疑似者、密切接触者出现的不同程度的心理问题和广大医生及其家属与基层人员急需的相关医疗辅导，甘肃省科学技术厅紧急心理救援项目“甘肃省新型冠状病毒感染的肺炎疫情心理危机干预模式探讨”得以立项，该手册就是此项目的阶段性成果。

本手册内容丰富，科学实用，对缓解人们的心理压力，提高心理免疫力，增强战胜疫情的信心，有较好的指导作用。本手册也为专业人员提供了干预指导，可操作性强。

感谢甘肃省卫生健康委员会、甘肃省科学技术厅对此项工作的大力支持，感谢为此手册的编写加班加点、辛勤付出的所有医务人员，也感谢为此次冠状病毒感染的肺炎疫情防控付出大量心血的所有工作人员。愿疫情早日得到控制，祝大家身心健康！

甘肃省第二人民医院院长



前 言

作为一种突发的传染性疾病，新型冠状病毒感染的肺炎来势汹汹，对于所有人来说，都是一次巨大的挑战和考验。如何在这样一个应激状态下，积极应对疫情，将内外环境的不稳定逐渐变为稳定，重建身心平衡，维护身心健康，就是编写这本手册的初衷。

在与疫情作斗争的过程中，我们需要准确认识新型冠状病毒感染的肺炎这一疾病，需要知道如何控制传染源、切断传播途径、保护易感人群。因此，我们用了很多的篇幅介绍疾病和基本防护思路及手段，并为大众提供了身心防护的知识、策略、技术、案例等，希望大众能从本手册中找到适合自己的部分。

新型冠状病毒感染的肺炎（以下简称“新型肺炎”）疫期

引起的不良情绪，严重影响到大众的工作生活，需要精神卫生专业人员及心理健康工作者进行专业的心理危机干预，本手册旨在给心理危机干预者提供工作参考资料。本手册根据国家卫生健康委《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第五版）》，参考多省市心理救援热线实际工作经验等资料编写。

让我们一起勇敢前行，早日迎来这一战疫的最终胜利。

甘肃省第二人民医院

甘肃省精神卫生中心

西北民族大学附属医院

2020年2月3日

目 录

疾 病 篇 / 001

什么是冠状病毒？ / 003

什么是新型冠状病毒？ / 004

新型冠状病毒与 SARS 病毒、MERS 病毒有区别吗？ / 004

人类为啥会被感染？ / 005

新型冠状病毒真的很可怕吗？ / 006

新型冠状病毒是怎么传播的？ / 006

感染了新型冠状病毒会有什么症状？ / 007

普通感冒和新型冠状病毒感染的肺炎的表现有什么不一样？ / 007

怎么知道自己是不是疑似病例？ / 008

怎么才算确诊感染了新型冠状病毒？ / 008

出现哪些症状需要就医？ / 008

目前有治疗新型冠状病毒感染的肺炎的特效药吗？ / 009

感染了新型冠状病毒能治好么？ / 009

患了新型冠状病毒感染的肺炎什么时候可以解除隔离出院？ / 009

基础防护篇 / 011

公众如何做好个人防护？ / 013

吃抗病毒药物（如奥司他韦）、抗生素、感冒药能预防
新型冠状病毒吗？ / 015

室内用食用醋熏房子能杀灭新型冠状病毒吗？ / 015

如何减少暴露感染的风险？ / 015

为什么要戴口罩？ / 015

戴过的口罩怎么处理？ / 017

你会洗手吗？ / 017

什么情况下需要洗手？ / 019

平时家里需要消毒吗？ / 019

近期可以收快递吗？ / 019

老年人如何预防感染？ / 020

儿童如何做好防护？ / 021

学生在假期如何做好防护？ / 021

有疾病流行地区居住旅行史的人员应该怎么做？ / 022



就医途中应该怎么做？	/ 022
公共场所如何做好预防？	/ 023
办公场所怎么做好防护？	/ 024
公共交通工具如何做好防护？	/ 024
哪些人是可疑暴露者？	/ 025
什么叫密切接触者？	/ 025
什么是医学观察？	/ 026
病例密切接触者如何做好居家医学观察？	/ 026
居家隔离的可疑症状者还需要注意什么？	/ 028
怀疑自己感染了新型冠状病毒怎么办？	/ 029
怀疑身边的人感染了新型冠状病毒怎么办？	/ 029
家庭成员出现可疑症状时怎么做？	/ 029
因其他疾病就医时如何做好防护？	/ 030
如果家里有居家隔离或曾接触过疑似患者，如何消毒？	/ 031
家中出现新型冠状病毒感染的患者时， 该采取何种消毒措施？	/ 032
医生建议，属于下面情形的，请先居家隔离	/ 039

身心防护篇 / 041

普通大众在疫情影响下会出现什么身心反应？	/ 043
这些身心反应正常吗？	/ 044
那普通大众应该怎么做呢？	/ 044

对疫情过度反应会有什么危害？ / 047

我对疫情的反应过度了吗？ / 047

近期我面对压力，心情总不好，是不是就成“神经病”了？ / 051

最近感到极度恐惧，始终放松不下来怎么办？ / 052

最近不出门时间久了，生活枯燥郁闷，睡不好，怎么办？ / 052

有什么小技巧可以帮助我调整身心？ / 054

利用这段时间做内观，怎么做？ / 056

老年人面对疫情该如何调试自己的心理状态？ / 058

不同年龄的孩子对疫情的反应一样吗？有什么不同？ / 059

如何做好孩子的身心防护？ / 060

如何在疫情面前和孩子一起应对压力？ / 061

精神障碍患者在疫期需要注意什么？ / 063

如果你的邻居疑似感染，你可以做什么？ / 065

如果你的家人疑似感染，你该怎么办？ / 066

如果你或家人因被隔离而遭受排斥，你可以做什么？ / 067

亲人因病毒疫情去世后，我感觉特别麻木，为什么会这样？ / 068

志原者在提供支援时要注意什么？ / 068

志愿者应该努力做和避免的是什么？ / 070

如果是疑似感染人群，可能会出现一些什么身心反应？ / 071

如果你是疑似病人并被隔离，要告诉自己的话！ / 072

如果你遭到住院隔离，应该如何调适自己？ / 072

隔离期间，会出现哪些扰人的情绪？ / 073

被隔离期间，患得患失怎么办？ / 073



隔离期间，如何抗压？ / 074

隔离期间，如何稳定自己的心理状态？ / 074

如何适应自己的新身份（被隔离者）？ / 075

如果家人遭受隔离，我该怎么帮忙调适？ / 075

如果自己或家人罹患疑似新型冠状病毒肺炎症状，你该怎么做？ / 076

到发热门诊就诊的患者经常存在的心理问题有哪些？ / 077

确诊感染人群，会出现什么反应？ / 081

已确诊感染，我该怎么办？ / 082

心理危机干预篇 / 091

针对不同人群的心理危机干预 / 093

确诊患者 / 093

疑似患者 / 095

医护及相关人员 / 096

与患者密切接触者（家属、同事、朋友等） / 097

不愿公开就医的人群 / 097

易感人群及大众 / 097

针对不同方式的心理危机干预 / 099

心理危机干预热线 / 099

现场心理危机干预 / 103

常用心理危机干预技术 / 109

心理急救技术 / 109

眼动脱敏与再加工技术（EMDR） / 112

稳定化技术 / 114

紧急事件应激晤谈（CISD） / 127

哀伤辅导技术 / 130

常用心理危机干预评估工具 / 135

焦虑抑郁快查量表 / 135

社会功能缺陷筛选量表（SDSS） / 136

自杀风险评估量表（NGASR） / 138

焦虑自评量表（SAS） / 140

抑郁自评量表 / 141

创伤后应激障碍简单初筛表（PTSD-7） / 143

MINI 自杀倾向评估表 / 144

大众心理健康教育 / 145

不同群体的应激反应 / 145

面对“新型肺炎”，我们如何自我调整？ / 148

快速自检：我是不是已经陷入过度的“应激反应”了？ / 150

一线救援人员的自我防护 / 152

精神心理问题的心理维护策略 / 155

疾病篇

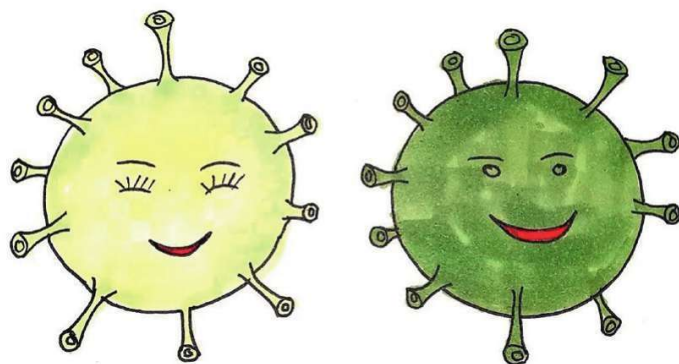
JIBING PIAN

新型冠状病毒感染的肺炎疫情心理防护指导手册



什么是冠状病毒？

冠状病毒是自然界广泛存在的一个大型病毒家族，因其形态在电镜下观察类似王冠而得名。冠状病毒本来就存在于自然界中，它和其他山川、动植物一样，是地球的一份子，只是病毒离开原来宿主，感染人类后会表现出疾病。看到“病毒”字眼的时候不要恐惧，不要以为你只要看见“病毒”这两个字，病毒就会传染你，那是不可能的。



冠状病毒示意图