

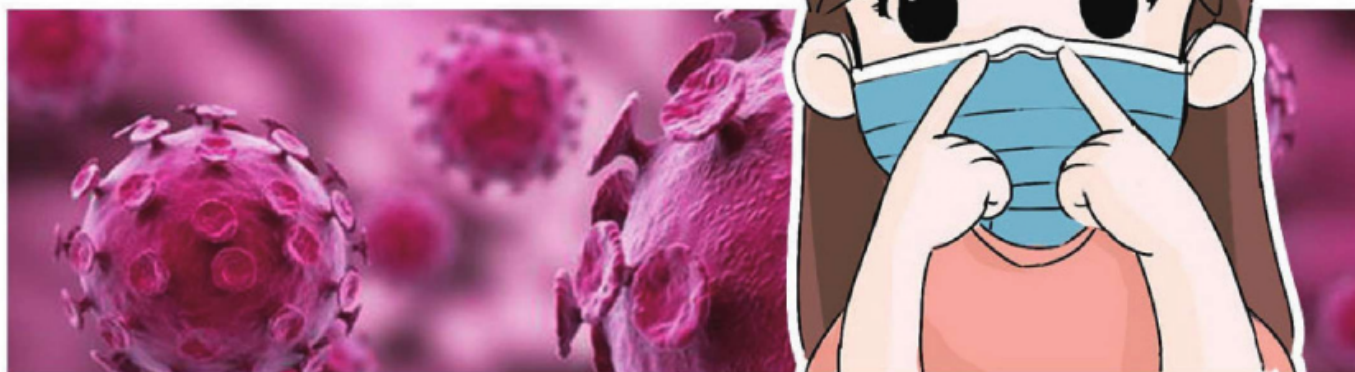


健康中国科普行动

新型冠状病毒感染肺炎 防控漫画

第二季：怎样做好个人防护

本书编委会 编写 刘清泉 主审



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

责任编辑：张宏文 刘继娟

漫画设计：张秋霞

插画绘制：游艺爽 梁淇超 栗泽斌 黄盼娜 张铭月 邓琳娜

张 研 田 露 郝珈蓓 刘小烨 郎一鉴

美术编辑：石嘉琪

封面设计：夏晓辉 李泊翰

新型冠状病毒感染肺炎防控漫画（第二季）

怎样做好个人防护

中国人口出版社

（北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦）

邮编：100054

传真：（010）83538190

服务热线电话：（010）83510481

2020 年 1 月第 1 版

电子出版物号 ISBN 978-7-88034-383-0

版权所有 侵权必究

出版说明

疫情就是命令，防控就是责任。为打赢新型冠状病毒感染肺炎疫情防控阻击战、切实保障人民身体健康和生产生活秩序，遵照党中央指示和国家卫生健康委部署，中国人口出版社在健康科普专家委员会的指导下，联合中国医学著作网工作团队编辑出版《新型冠状病毒感染肺炎防控漫画》。分5季推出：第一季，工作场所如何做好防护；第二季，怎样做好个人防护；第三季，居家怎样防护；第四季，新型冠状病毒肺炎简介；第五季，如何正确就医及就医注意事项。

第一季出版后受到读者较好评价，24小时内阅读量超过50万，现按计划推出第二季。根据读者建议，我们适当放大了图片尺寸、减少了单页面图片数。

刘清泉医生承担本书主审。刘清泉医生是北京中医医院院长、主任医师、教授，是国内从事急诊临床一线时间最长的医生之一。受国家卫生健康委、国家中医药管理局联合指派，作为第一批中医专家代表，于2020年1月21日、27日两次抵达武汉，支援新型冠状病毒肺炎救治工作，迄今仍坚守一线工作。2003年北京爆发“非典”时，作为第一个进入疫区的专家，刘清泉医生带领医护人员抢救患者、自治自救并协同专家制订中西医结合治疗预案，为控制疫情蔓延做出巨大贡献。还要说明的是，河北医大张秋霞师生团队为本书漫画绘制做了大量工作。这里，对各位领导和专家给予的大力支持和无私奉献，一并表示衷心感谢。

本书编委会

健康科普出版专家委员会

主任委员：王陇德 蔡昉

副主任委员：刘德培 王辰 胡盛寿 高福 赫捷

顾东风 翟振武

委员（按姓氏拼音字母排序）

鲍明晓	毕宏生	曹 丰	曾晓苴	常 春
陈 彪	陈 峥	陈博文	陈家旭	陈君石
陈荣昌	陈祥生	陈雪峰	陈永祥	单志艳
邓海华	丁钢强	杜 鹏	段 勇	段成荣
樊 嘉	樊代明	樊富珲	樊晶光	范吉平
方 刚	封志明	傅 卫	冯晓丽	冯子健
葛均波	葛延风	高树庚	高 福	高 星
高彦辉	郭建国	郭万申	郭新彪	顾 硕
韩雅玲	何 瑞	何传启	赫元涛	胡鞍钢
胡大一	胡国臣	胡开敏	黄发源	黄惠勇
黄璐琦	季加孚	贾 凯	贾伟平	金 曦
金龙哲	柯 杨	孔灵芝	孔祥清	李 波
李 珏	李 亮	李 宁	李 松	李 涛
李 铁	李 雪	李国强	李建臣	李建民
李景中	李祥臣	李新华	李耀强	李长宁
厉彦虎	廖文科	廖远朋	刘 峰	刘宝龙
刘国恩	刘剑君	刘俊明	刘凯波	刘伦旭
刘清泉	刘尚希	刘维林	刘兴荣	刘友良

卢元镇	陆 林	陆杰华	马 军	马 骏
马 辛	马建中	马文军	马玉杰	缪剑影
钱晓波	乔 杰	乔志宏	屈卫东	瞿 佳
瞿介明	邵 兵	邵 薇	施小明	苏 旭
苏 杨	孙 新	孙殿军	孙全富	汤乃军
唐 芹	唐北沙	陶 潢	陶芳彪	佟瑞鹏
童玉芬	汪卫东	王 平	王 生	王大庆
王大树	王福生	王广洲	王贵齐	王惠珊
王建业	王金南	王临虹	王宁利	王文瑞
王谢桐	王雪凝	王拥军	王争艳	魏玉山
温建龙	郭沧萍	鄂堂春	吴 建	吴先萍
吴宜群	吴尊友	奚 桓	席 彪	肖诗鹰
熊 煌	徐 勇	徐东群	徐建国	徐文东
许培海	许樟荣	严卫星	杨 静	杨 柳
杨 汀	杨莉华	杨庆生	杨维中	杨文敏
杨雪冬	杨毅宁	杨月欣	姚 宏	姚 远
姚宏文	伊木清	於 方	于 康	于 欣
于金明	詹启敏	张 慧	张 敏	张 伟
张伯礼	张车伟	张华东	张俊华	张澎田
张湘燕	张新卫	张许颖	张建兵	张雁灵
张一民	赵 平	赵建华	赵旭东	钟南山
周敬滨	周敏茹	周念丽	周晓农	朱 军
朱大龙	朱凤才	祝士媛	祝小平	



怎样做好个人防护



目录

1. 如何远离新型冠状病毒的感染 · · · · · 1
2. 哪些时候需要洗手 · · · · · 6
3. 旅途在外没有清水，不方便洗手怎么办 · · 7
4. 口罩该怎么选 · · · · · 8
5. 如何正确使用口罩 · · · · · 9
6. 特殊人群如何佩戴口罩 · · · · · 10





使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。

保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。



增强体质和免疫力，均衡饮食、适量运动、作息规律，避免过度疲劳。
每天开窗通风次数不少于3次，每次20-30分钟。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。



尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。

出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，应居家隔离休息，持续发热不退或症状加重时及早就医。

正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。中国疾病预防控制中心、世界卫生组织等权威机构均推荐用肥皂和清水（流水）充分洗手。



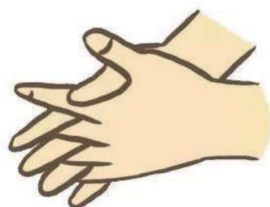
正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。中国疾病预防控制中心、世界卫生组织等权威机构均推荐用肥皂和清水（流水）充分洗手。



第一步：双手手心相互搓洗（双手合十搓五下）



第二步：双手交叉搓洗手指缝（手心对手背，双手交叉相叠，左右手交换各搓洗五下）



第三步：手心对手心搓洗手指缝（手心相对十指交错，搓洗五下）

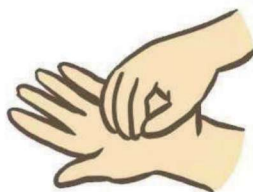


第四步：指尖搓洗手心，左右手相同（指尖放于手心相互搓洗搓五下）



第五步：一只手握住另一只手的拇指搓洗，左右手相同搓五下

七步洗手法



第六步：弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行各搓五下



第七步：螺旋式擦洗手腕交替进行

- (1) 双手手心相互搓洗（双手合十搓五下）；
- (2) 双手交叉搓洗手指缝（手心对手背，双手交叉相叠，左右手交换各搓洗五下）；
- (3) 手心对手心搓洗手指缝（手心相对十指交错，搓洗五下）；
- (4) 指尖搓洗手心，左右手相同（指尖放于手心相互搓各搓洗五下）；
- (5) 一只手握住另一只手的拇指搓洗，左右手相同各搓五下；
- (6) 弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行各搓五下；
- (7) 螺旋式擦洗手腕交替进行。



传递文件前后



咳嗽或打喷嚏后



制备食品之前、期间和之后



吃饭前

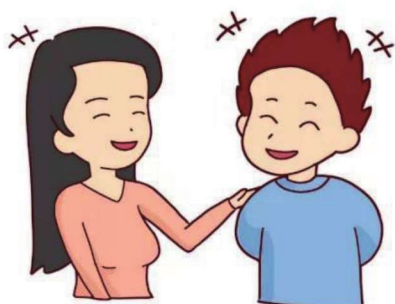


上厕所后

哪些时候需要洗手？



手脏时



在接触他人后

接触过动物之后

外出
回来后

- (1) 传递文件前后；
- (2) 在咳嗽或打喷嚏后；
- (3) 在制备食品之前、期间和之后；
- (4) 吃饭前；
- (5) 上厕所后；

- (6) 手脏时；
- (7) 在接触他人后；
- (8) 接触过动物之后；
- (9) 外出回来后。

旅途在外没有清水，不方便洗手，怎么办？



可以使用含酒精消毒产品清洁双手。冠状病毒不耐酸不耐碱，并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75% 酒精可灭活病毒，所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代品。

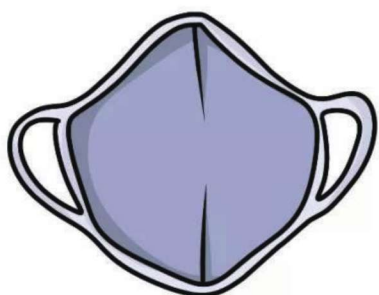
口罩怎么选？

一次性医用口罩



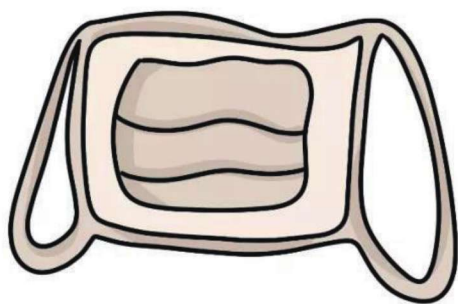
连续佩戴4小时
更换
污染或潮湿后
立即更换

N95医用防护口罩



连续佩戴4小时
更换
污染或潮湿后
立即更换

棉布口罩、海绵口罩



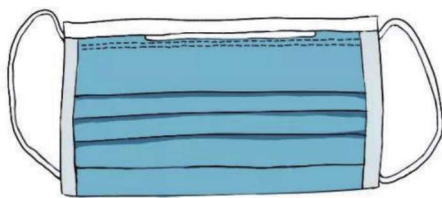
均不推荐

选择一：正常外出时选择一次性医用口罩即可，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换；

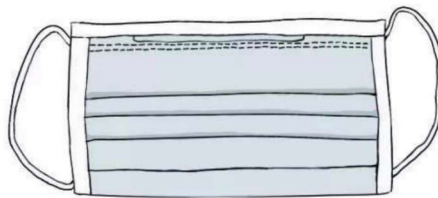
选择二：去医院看病或人群密集处可选用N95医用防护口罩，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换。

棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

医用口罩的使用方法：



口罩颜色深的是正面，正面应该朝外，而且医用口罩上还有鼻夹金属条。



颜色比较浅的一面正对脸部。



注意带有金属条的部分应该在口罩的上方。

分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后，先将手洗干净。



口罩佩戴完毕后，用手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁。



然后向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，覆盖住鼻子和嘴巴。

医用口罩的使用方法。

- (1) 口罩颜色深的是正面，正面应该朝外，而且医用口罩上还有鼻夹金属条。
- (2) 正对脸部的应该是医用口罩的反面，也就是颜色比较浅的一面，除此之外，要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方，不要戴反了。
- (3) 分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后，将手洗干净，将两端的绳子挂在耳朵上。
- (4) 最后用手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，覆盖住鼻子和嘴巴。



- (1) 孕妇佩戴防护口罩，应注意结合自身条件，选择舒适性比较好的产品。
- (2) 老年人及有心肺疾病的慢性病患者佩戴后会造成不适感，甚至会加重原有病情，应寻求医生的专业指导。
- (3) 儿童处在生长发育阶段，其脸型小，选择儿童防护口罩。



健康中国科普行动

新型冠状病毒感染肺炎 防 控 漫 画



ISBN 978-7-88034-383-0



扫描二维码，免费阅读防控知识