

预防新型冠状病毒肺炎 宣传手册

(第二版)

辽宁省疾病预防控制中心 编
主审 杨佐森
主编 刘懿卿 卢春明 孙素梅

- 基本知识
- 就医常识
- 个人防护

辽宁出版集团有限公司
辽宁科学技术出版社

预防新型冠状病毒肺炎宣传手册

(第二版)

辽宁省疾病预防控制中心 编

主审 杨佐森

主编 刘懿卿 卢春明 孙素梅

辽宁出版集团有限公司

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

《预防新型冠状病毒肺炎宣传手册》编委会

主审：杨佐森

主编：刘懿卿 卢春明 孙素梅

编者（以姓氏笔画为序）：

卢春明 付荣华 刘懿卿 孙素梅 张蕊 阎涵 穆慧娟

图书在版编目（CIP）数据

预防新型冠状病毒肺炎宣传手册 / 辽宁省疾病预防控制中心编；刘懿卿，卢春明，孙素梅主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2020.1
ISBN 978-7-5591-1528-7

I. ①预… II. ①辽… ②刘… ③卢… ④孙… III. ①日冕形病毒—病毒病—肺炎—预防（卫生）—手册 IV. ①R563.101-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第020373号

出版发行：辽宁科学技术出版社
（地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003）
印刷者：辽宁新华印务有限公司
经销者：各地新华书店
幅面尺寸：145mm×203mm
印 张：1¹/₂
插 页：4
字 数：30千字
出版时间：2020年2月第2版
印刷时间：2020年2月第1次印刷
责任编辑：宋纯智 倪晨涵
封面设计：关木子
版式设计：关木子
插 图：李 莹
责任校对：李 霞

书 号：ISBN 978-7-5591-1528-7
定 价：12.00元（含4幅挂图）

联系电话：024-23280367
邮购热线：024-23284502
<http://www.lnkj.com.cn>

序

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平 2020 年 1 月 27 日作出重要指示强调，在当前防控新型冠状病毒感染肺炎的严峻斗争中，各级党组织和广大党员干部必须牢记人民利益高于一切，不忘初心、牢记使命，团结带领广大人民群众坚决贯彻落实党中央决策部署，全面贯彻坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策的要求，让党旗在防控疫情斗争第一线高高飘扬。习近平强调，各级党委要科学判断形势、精准把握疫情，统一领导、统一指挥、统一行动。各级党组织领导班子和领导干部特别是主要负责同志要坚守岗位、靠前指挥，做到守土有责、守土担责、守土尽责。基层党组织和广大党员要发挥战斗堡垒作用和先锋模范作用，广泛动员群众、组织群众、凝聚群众，全面落实联防联控措施，构筑群防群治的严密防线。辽宁省委省政府高度重视，要求我省各地区、各部门要深入贯彻落实习近平总书记重要指示批示和重要讲话精神，把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，把疫情防控工作作为当前头等大事来抓，从严从实从细做好疫情防控各项工作。

新型冠状病毒感染肺炎的疫情给人民健康带来了严重威胁，开展有效的预防和控制措施，需要科学知识的支撑和公众的参与，众志成城方能打赢疫情防控阻击战。

本书包含新型冠状病毒的基本知识、就医常识和个人防护等内容，旨在普及公众对新型冠状病毒肺炎的知识、指导个人预防、降低传播风险，同时也为联防联控相关工作人员提供宣传教育的蓝本。

图书以问答的形式解读与新型冠状病毒肺炎有关的专业问题和民众疑惑，既包含国家和辽宁省防控宏观政策，又注重解答预防工作中公众关切的问题，是现阶段急需的新型冠状病毒肺炎预防的普及读本。

《预防新型冠状病毒肺炎宣传手册》由中共辽宁省委宣传部、辽宁省卫生健康委员会倡导，由辽宁出版集团所属辽宁科学技术出版社组织辽宁省疾病预防控制中心专业人员编写并出版发行。

在时间紧、要求高、专业性强的情况下，紧急编写、出版、发行。《预防新型冠状病毒肺炎宣传手册》参考了大量的国内外最新资料，言简意赅、图文并茂、通俗易懂，必将在新型冠状病毒肺炎疫情的防控工作中起到动员社会力量、传播知识、提升防控疫情能力的积极作用。

目录

一、基本知识

01 什么是冠状病毒？	8
02 目前已发现的冠状病毒有几种？	9
03 什么是新型冠状病毒？	10
04 新型冠状病毒和传染性非典型肺炎病毒一样吗？	11
05 新型冠状病毒会人传人吗？	12
06 新型冠状病毒的传播途径是什么？	13
07 有预防新型冠状病毒肺炎的疫苗吗？	14
08 什么是密切接触者？	15
09 被确定为新型冠状病毒肺炎密切接触者应该怎么办？	16
10 新型冠状病毒肺炎密切接触者隔离医学观察期限为什么是 14 天？	17
11 哪类人群容易感染新型冠状病毒肺炎？	18
12 醋熏和口服板蓝根能否预防新型冠状病毒肺炎？	19

二、就医常识

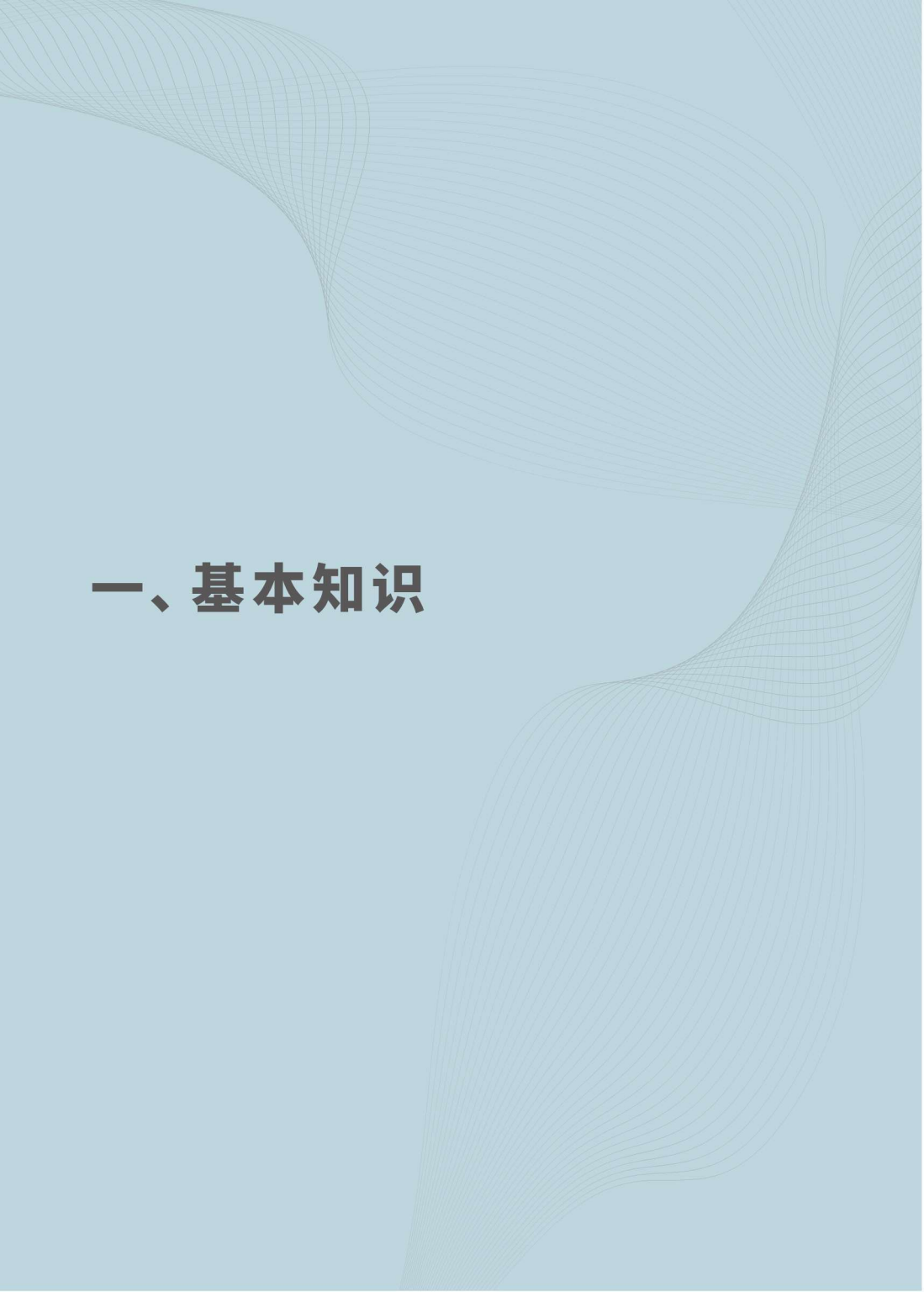
01 感染新型冠状病毒后一般会出现哪些症状？	22
02 新型冠状病毒肺炎与普通感冒有何区别？	23
03 如何判断自己是否发热？	24
04 什么情况下需要去医院？	25

05 如怀疑自己有新型冠状病毒感染应怎么办？ -----	26
06 如有不适症状到医院看病时应注意哪些事项？ -----	27
07 如果家庭成员出现可疑症状怎么办？ -----	28
08 若家庭成员被确诊为新型冠状病毒肺炎，其他家庭成员 该怎么办？ -----	29

三、个人防护

01 预防新型冠状病毒肺炎的日常防护有哪些？ -----	32
02 特殊人群应如何预防新型冠状病毒感染？ -----	33
03 选择什么样的口罩比较好？ -----	34
04 如何正确地佩戴口罩？ -----	35
05 佩戴口罩的注意事项有哪些？ -----	37
06 什么时候需要洗手？ -----	38
07 如何正确洗手？ -----	39
08 如何进行有效的室内通风？ -----	40
09 如果两周内有疾病流行地区旅行史或居住史怎么办？ -----	41
10 如何杀灭新型冠状病毒？ -----	42
11 预防新型冠状病毒感染在饮食方面需要注意什么？ -----	43
12 新型冠状病毒流行期间如何做好自身的心理防护？ -----	44
13 去农贸市场购物的人员应如何防护？ -----	45
14 去医院的人员应如何防护？ -----	46
15 公共场所如何消毒？ -----	47
16 家家户户都需要消毒吗？ -----	48
17 外出回家需要消毒吗？ -----	49
18 手机需要消毒吗？ -----	50

参考文献 -----	51
------------	----



一、基本知识

01

什么是冠状病毒？

冠状病毒是一类主要引起呼吸道疾病，以及肠道疾病的病原体，因其形态在电镜下观察类似王冠而得名。冠状病毒在自然界广泛存在，可感染人、鼠、猪、猫、犬、骆驼、蝙蝠、禽类等脊椎动物。



02

目前已发现的冠状病毒 有几种？

截至目前，已发现能感染人的冠状病毒有 7 种，其中传染性非典型肺炎病毒、中东呼吸综合征病毒和新型冠状病毒（2019-nCoV）等可引起较为严重的人类疾病。

03

什么是新型冠状病毒？

新型冠状病毒即新型冠状病毒武汉株 01，因 2019 年 12 月武汉病毒性肺炎病例而首次是人类中发现，2020 年 1 月 12 日被世界卫生组织命名为“2019-nCoV”。



04

新型冠状病毒和传染性非典型肺炎病毒一样吗？

不一样！新型冠状病毒与传染性非典型肺炎病毒同属于冠状病毒家族。基因进化分析显示，病毒基因序列有差异，即它们属于不同的亚群分支。传染性非典型肺炎病毒感染后出现发烧、咳嗽、头痛、肌肉痛以及呼吸道感染等症状后才具有较强的传染性，而新型冠状病毒在潜伏期就具有传染性。

05

新型冠状病毒会人传人吗？

会！虽然目前新型冠状病毒传染源尚不清楚，但大多数新型冠状病毒肺炎病例都与武汉市有关（有武汉市或其他有本地病例持续传播地区的旅行史或居住史），结合医务人员感染情况、聚集性病例发病关联情况综合判断，人传人的特征十分明显。

另外，从其传播特点来看，部分病人早期体温不高或正常，轻症病例较多，存在隐性感染者。且目前病毒传染性有增强趋势，“行走的传染源”大大增加了防控难度。



06

新型冠状病毒的传播途径是什么？

新型冠状病毒的主要传播途径是飞沫传播和接触传播。

传播
途径

飞沫传播

病人喷嚏、咳嗽、说话的飞沫，呼出气体近距离接触直接吸入，导致感染。

接触传播

病人飞沫沉积在物品表面，接触污染手后，再接触口腔、鼻腔、眼睛等黏膜，导致感染。

07

有预防新型冠状病毒肺炎的疫苗吗？

目前没有！新型冠状病毒是一种新发现的病毒，目前没有疫苗可以预防新型冠状病毒肺炎，但是疫苗研发工作已经开始。



08

什么是密切接触者？

密切接触者就是指在没有任何防护措施（如佩戴口罩）的情况下，与病人有以下近距离接触：

1. 与病人共同居住或学习、工作或其他有密切接触的人员。
2. 诊疗、护理、探视病人的医护人员和家属，或其他与病人有类似近距离接触的人员，或在密闭环境中停留的人员，以及与病人同病室的其他患者及其陪护人员。
3. 与病人乘坐同一交通工具，包括在交通工具上照料护理过病人的人员、该病人的同行人员（家人、同事、朋友等）；以及其他经调查评估后发现有可能近距离接触病人的其他乘客和乘务人员。
4. 现场调查人员调查后，经评估认为符合其他与密切接触者接触的人员。

09

被确定为新型冠状病毒肺炎 密切接触者应该怎么办？

1. 密切接触者需进行居家或集中隔离医学观察，隔离观察期限为自最后一次与病人发生无有效防护的近距离接触后 14 天。

2. 在医学观察期间，会有管理人员告知您医学观察的理由、期限、法律依据、注意事项和疾病相关知识，以及负责医学观察的联系人和联系方式。

3. 密切接触者医学观察期间应相对独立居住，尽可能减少与家属或其他人员接触。避免一切探访，不要上班、不要随意外出，如果必须外出，经医学观察管理人员批准后方可，并要佩戴一次性外科口罩。避免去人群密集场所。

4. 医学观察期间，由管理人员每天早、晚各进行一次体温测量，并询问健康状况，填写密切接触者医学观察记录。

5. 如在医学观察期间出现发热、咳嗽、气促等呼吸道感染症状，需立即向管理人员或卫生健康部门报告，并按规定到当地定点医院发热门诊进行诊治。

6. 医学观察期满 14 天，未出现任何呼吸道感染症状，解除医学观察。