

FANGFAN XINGUANFEIYAN
JIANKANG SHENGHUO XUESHENG DUBEN

防范新冠肺炎

健康生活 学生读本

主编单位 / 陕西省卫生健康委员会 陕西新华出版传媒集团

主 编 / 马 乐 杨海峰



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

防范新冠肺炎

FANGFAN XINGUANFEIYAN

健康生活学生读本

JIANKANG SHENGHUO XUESHENG DUBEN

编委会

主编单位 陕西省卫生健康委员会

陕西新华出版传媒集团

主 编 马 乐（西安交通大学）

杨海峰（宝鸡市疾病预防控制中心）

编写人员 马 乐 杨海峰 杨明轩 蔺 婧 于 莲

范亚慧 李昭芳 刘 曦 李晓慧 晏 妮

张鲍明 李光明 王嘉琪 师 昕 刘偲佼

石丽娟 顾 英 吴文静 张琦一

绘 图 南 迪

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

— 西 安 —

防范新冠肺炎 健康生活学生读本

马乐 杨海峰 主编

总策划 张 炜
策 划 崔 斌 宋宇虎
责任编辑 付 琨 高 曼 赵宏超
责任校对 赵爱玲
封面设计 曾 珂
出 品 人 崔 斌

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安市曲江新区登高路 1388 号陕西新华出版传媒产业大厦 B 座
电话 (029) 81205187 传真 (029) 81205155 邮编 710061
<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 81205180 81206809

印 刷 西安牵井印务有限公司
规 格 880mm × 1230mm 32 开本
印 张 4.625
字 数 100 千字
版 次 2020 年 2 月第 1 版
2020 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5369-7223-0
定 价 22.00 元

版权所有 翻版必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)

前

言

2020年新年伊始，突如其来的新型冠状病毒感染的肺炎疫情蔓延全国，防控感染、抗击疫情成为全国上下心之所向。广大医疗卫生工作者挺身而出，奋战在抗疫一线，救死扶伤，为人民生命安全和身体健康而战，其他各行各业也都在用自己的方式抗击疫情，生动地描绘出了一幅“众志成城渡难关，风雨同舟抗疫情”的感人画卷。

来势汹汹的“新冠肺炎”疫情告诉我们，对于健康的威胁从未走远，如果不掌握足够的健康知识，将会付出生命的代价。中小學生是接受健康教育的最佳目标人群，尽早学习健康知识、培养健康意识、掌握健康技能，对于他们的终身健康非常重要。基于此，在陕西省卫生健康委员会的指导下，陕西新华出版传媒集团、陕西科学技术出版社决定联合策划出版《防范新冠肺炎 健康生活学生读本》。

本书特别针对中小學生常见的健康问题和当前的“新冠肺



炎”疫情，对“新冠肺炎”的相关知识进行了详细介绍，包括疾病概述、病毒机理、传播途径、防护措施、居家注意事项等，从生理和心理双层面给予关注并提出建议，从而为学生的防疫进行细致、深入、全面的帮助和指引。

本书编写组怀着对同学们健康生活的责任感和热情，集体讨论、科学设计、精心写作、反复查验、严格把关，确保体系完整、结构科学、知识全面、表述严谨，同时根据学生的兴趣点和阅读水平，结合他们的生活场景，将其应该掌握的基本健康内容以通俗易懂的语言表达出来。该读本内容详实、简单实用、图文并茂，是学生健康生活的好伙伴。

对于新冠肺炎，目前还有很多疑问仍待解开，很多难题需要攻克，我们相信，在党和政府的正确领导下，在各行各业一线人士的努力下，在全体民众的共同坚持下，一定能早日打赢这场没有硝烟的战役。

本书由于编写时间有限，难免存有疏漏，敬请各位专家和读者批评指正。

编 者

2020年2月



目

录

第1节	科学防治 战胜新冠肺炎.....	1
第2节	不要让非典卷土重来.....	7
第3节	重视流感 科学预防.....	12
第4节	防治禽流感 你我都有责.....	16
第5节	远离手足口病.....	21
第6节	认识水痘 保护自己.....	26
第7节	遏制结核 从我做起.....	31



第8节	人人努力 减少肝炎损害	36
第9节	艾滋病离你并不远	42
第10节	做好个人卫生	48
第11节	温馨、清洁的生活环境	55
第12节	公共场所的卫生与健康	61
第13节	特殊时期 特殊防护	66
第14节	特殊时期的外出指南	72
第15节	“萌宠”玩耍有边界 动物伤害要小心	77
第16节	科学文明就医	82
第17节	安全用药我知道	87



第 18 节	不要成为“小胖墩”	92
第 19 节	坚决对野味说“不”	96
第 20 节	睡眠充足 受益无穷	101
第 21 节	每天充足运动 保障健康生活	106
第 22 节	关爱眼睛 不做“小眼镜儿”	112
第 23 节	如何保持健康的人际交往	117
第 24 节	如何避免“为情所伤”	121
第 25 节	健康的学习方式	126
第 26 节	青春期的那些事儿	132
第 27 节	爱护健康 拒绝烟酒	137



第1节

科学防治 战胜新冠肺炎

1. 认识冠状病毒

我们先了解一下什么是病毒。病毒是自然界里最小的一类微生物，它不是一个完整生命体，没有细胞器，结构很简单，主要是核酸和蛋白质，本身不能进行新陈代谢，没有独立的生存能力，就像一个寄生虫，必须存活在其他活着的细胞内，借助于细胞的繁殖来使自己得以繁殖。而冠状病毒最先是科学家1937年从鸡身上分离出来，因形状类似有棘突的皇冠，所以叫冠状病毒。很多野生动物都能够携带这种病毒，果子狸、蝙蝠、竹鼠等都是冠状病毒的常见宿主。

冠状病毒在自然界广泛存在，当侵犯细胞时，棘突就像一个“钥匙”来识别细胞上的“锁”，我们把这种“锁”叫做受体。一旦受体被识别，细胞被打开，病毒大部队就可以进入细胞内随



心所欲，复制大量的病毒遗传物质。因为病毒的结构很简单，所以只要在遗传物质的指导下合成核酸和蛋白质便可组装成子代病毒，繁殖速度比细菌快得多，一个病毒进入细胞内可繁殖上百万个病毒。

冠状病毒是一个大型病毒家族，在人类历史上可谓劣迹斑斑，罪行累累，可感染各个年龄组人群。感染人的冠状病毒有6种，其中2种是2003年肆虐我国的SARS冠状病毒和前几年影响沙特阿拉伯、韩国等地的MERS冠状病毒。另外4种在人群中虽较为常见，但致病性较低，一般仅引起类似普通感冒的轻微呼吸道症状和肠道症状，多为自限性，即无需特别治疗，通过自身的免疫系统就能自愈。

2. 什么是“新型冠状病毒肺炎”

2019年12月中旬，我国武汉市华南海鲜城周边的医疗机构发现多例不明原因肺炎病人，大部分为华南海鲜城经营户。研究人员从病人下呼吸道分离到一种冠状病毒，这也是人类发现的第7种人冠状病毒，这种病毒以前从未在人体中发现，所以被称为新型冠状病毒，感染的肺炎统一称为“新型冠状病毒肺炎”，简称“新冠肺炎”。

新型冠状病毒对紫外线和热敏感，56℃以上30min、乙醚、75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒，氯己定不能有效灭活病毒。

根据流行病学证据，可以确定新型冠状病毒可以持续在人与人之间传播。目前已经确定的传播途径主要是呼吸道飞沫传播（打喷嚏、咳嗽、说话等）和接触传播（用接触过病毒的手触摸口鼻、揉眼睛等）。

新型冠状病毒感染的潜伏期一般在3~7d，医学观察期为14d。新型冠状病毒的传染性极强，短短不到2个月就造成全国6万多人感染。人感染新型冠状病毒后会出现不同程度的症状，主要表现为发热，可合并咳嗽、气促和呼吸困难，全身乏力，腹泻等症状。早期症状比较轻，有的只是发烧或轻微咳嗽，1周左右病情逐渐加重，有的发展到肺炎甚至重症肺炎，而一些重症病人会出现急性呼吸窘迫综合征（即数小时内发生呼吸增快、呼吸困难，甚至呼吸衰竭的严重症状）、多脏器损害，甚至死亡。部分患者发病时症状较轻，可无发热。多数患者治疗后可以痊愈，少数患者病情危重，甚至死亡。

新冠病毒以前从未在人体中发现，所以人群普遍对其缺乏免疫力，尤其是免疫功能较差的老人、有基础疾病（比如糖尿病、高血压、肿瘤、艾滋病等）的人和肝肾功能障碍的人，这些人感染后往往病情严重且恶化快。青壮年如果接触到大量病毒，也可能出现严重的炎症反应，儿童和婴幼儿也有发病。是否感染取决于与新型冠状病毒的接触机会，同样的接触机会，抵抗力差的人群感染的概率更大。



3. 新冠肺炎的科学防治方法

新型冠状病毒主要通过呼吸道及分泌物排出体外，经唾液、喷嚏、咳嗽等飞沫传播或接触传播（触摸了沾有病人分泌物的物品后传播）。中国国家卫生健康委员会对新型冠状病毒采取甲类传染病的预防和控制措施，从2020年1月起我国多省（自治区、直辖市）启动重大突发公共卫生事件一级响应，这是应对严峻疫情时国家采取的全国范围统一的防控措施，各个省在国务院领导下组织防控工作，包括交通管制，比如关闭进出武汉市以及湖北省的高铁、飞机和汽车，限制集市、集会等人群聚集活动等措施。



在新型冠状病毒流行期间做好个人防护很重要，我们应做到：

(1) 避免前往人群密集的公共场所；不聚餐，家庭用餐时，实行分餐制，使用公筷；避免接触呼吸道感染的发热病人，如需接触时，要配戴医用外科口罩或 N95 型口罩。

(2) 勤洗手，使用肥皂或洗手液，并用流动的清水冲洗，尤其是与确诊或疑似病人及其周围环境接触后；尽量不接触公共场所的门把手、扶手、电梯按钮，外出回家后第一件事是先洗手。

(3) 保持良好的卫生习惯，不随地吐痰、咳嗽，打喷嚏时用纸巾捂住口鼻或用肘部遮掩口鼻，不面对人咳嗽、打喷嚏。

(4) 避免进食生的或不熟的动物制品，避免密切接触活的或死的农场或野生动物，不食用野生动物。

(5) 保持室内空气流通，每天开窗通风换气 2~3 次，每次不少于 30min。

(6) 加强锻炼，每天 30min 中强度的运动可以提高免疫力，规律作息，不要长时间看电子产品，避免产生疲劳，保证充足的休息和良好的营养。

(7) 如有发烧、咳嗽等呼吸道感染的症状，应居家休息，减少外出和旅行。

(8) 避免带病上班、上课及聚会。

(9) 从疫地外出旅行归来，应先自行隔离 14d；如出现发热咳嗽等呼吸道感染症状，应根据病情就近选择发热门诊就医，并戴上口罩就诊，同时告知医生类似病人接触史、动物接触史、旅



行史等。

(10) 与被隔离人员接触时保持 1m 以上的距离。

(11) 无病人家庭也需要做好一般性清洁，注意家庭成员个人卫生和环境卫生，如果家庭里有与病人密切接触者或者疑似病例，可进行预防性消毒处理并上报卫生监测管理部门。

(12) 应对疫情期间，保持情绪稳定，避免长时间阅读负面信息，学会接纳自己的情绪波动，如果长时间处于消极情绪中，要有意识地转换想法、调整行为。

(13) 保持课内外学习，利用网络资源有计划地学习，按照学校的要求，认真参加网络课程学习，完成作业。

(14) 提高信息判断力，不信谣、不传谣，对信息的真假能做出简单判断，可以通过官方媒体了解准确的疫情信息。

(15) 维持人际支持，通过互联网与家人、朋友、同学等保持积极联系，表达关心。情绪波动时可与亲友交流，还可以为压力较大的亲友提供情感支持。



第2节

不要让非典卷土重来

1. 什么是非典型肺炎

谈到非典很多同学可能会有所陌生。什么是非典呢？主要是指在2003年出现的一种由病毒感染引起的传染性疾病。在未查明病因前，由于与传统的细菌感染引起的大片的肺部感染不同，因此称为非典型肺炎。这种疾病有着高致病性、高传染性、高致死率等特点，引起了全国乃至全世界范围内的高度关注。

2002年11月份，在我国广东省的佛山、中山等地，陆续有人患上一种相似的疾病，临床表现都是发病很急，持续多日高烧，使用抗生素治疗效果不好，在治疗中病情逐渐加重，个别病人痰中带有血丝，病情后期出现呼吸急促，剧烈憋闷，喘不上气来，有的人不得不靠呼吸机辅助呼吸，甚至有的人会最终死亡。与这些人接触过的亲戚、朋友、医护人员也相继发病。随着



旅游、商贸、移民人群的流动，疾病迅速由广东省扩散到香港，并再扩散至越南、新加坡、中国台湾以及加拿大的多伦多，其中北京和香港的疫情最为严重。全球共有 31 个国家和地区报道了本病的发生。

世界卫生组织将这种病命名为重症急性呼吸综合征（SARS），我们一般称为传染性非典型肺炎（简称非典），它是一种冠状病毒引起的急性呼吸道传染病。主要的传染源是病人以及带病毒的野生生物。主要传播途径为近距离飞沫传播和密切接触传播。飞沫传播是空气传播的一种方式，病原体由传染源通过咳嗽、喷嚏、谈话排出的分泌物和飞沫，使易感者吸入后被感染。接触传播是指非典患者的分泌物、排泄物、污染物品，通过口、鼻、眼黏膜侵入接触者造成感染。人群对该冠状病毒没有免疫力，所以对非典普遍易感，但儿童感染率较低，且与非典患者密切接触的人是非典的高危险人群。

2. 非典型肺炎有哪些症状

传染性非典型肺炎的潜伏期为 2~14d，起病急、进展快，典型症状为持续性发热、呼吸困难、干咳、畏寒、高热。高热（ $>38^{\circ}\text{C}$ ）是其首发症状，在早期使用退热药可有效降温，进入进展期，通常难以用退热药控制高热，常伴有畏寒、肌肉酸痛、关节酸痛、头痛、乏力等。症状持续时间长达 7~14d，高峰亦在 7~14d，退热后，无呼吸道卡他症状（咳嗽、流涕、打喷嚏、鼻

塞等), 呼吸系统其他症状比较明显, 如刺激性咳嗽, 偶有痰中带血, 可有胸闷, 胸部 X 片显示有不同程度的片状、斑片状浸润性阴影, 严重者出现呼吸快、气促或呼吸困难, 呼吸困难和低氧血症(血液中含氧量降低引起的一系列症状)多见于发病 6~12d 以后, 重症病人需要气管插管和呼吸机辅助治疗。

传染性非典型肺炎和普通感冒有相似症状, 比如发烧、咳嗽、全身酸痛、无力, 但普通感冒通常数日后就好转, 一般不会出现肺炎。因此, 当出现上述典型症状后, 应该要注意分辨, 及时去医院进行相关检查, 以免耽误最佳治疗时机。区别两者主要通过以下几个方面:

(1) 非典发热常为持续高热(38℃以上), 使用抗生素或退热药物基本无效; 而一般感冒发热程度较轻, 使用退烧药后体温可下降, 病情好转, 极少出现肺炎。

(2) 非典主要是呼吸急促、呼吸困难等症状; 而一般感冒主要表现为流涕、打喷嚏、咽痛等症状。

(3) 非典在发病刚开始时就会迅速地出现肺炎表现, 胸片检查出现不同程度的片状絮状阴影; 而一般感冒引起的肺炎先有很重的临床表现, 后在胸片上可以看到肺部有阴影变化。

3. 非典型肺炎可防、可控、可治

2003 年国家卫生部将“传染性非典型肺炎”列为《中华人民共和国传染病防治法》的法定传染病, 并进行严格管理。虽然其传染性极强, 但和所有传染病一样, 只要控制传染源, 切断传