

责任编辑：宋纯智 倪晨涵
封面设计：关木子

ISBN 978-7-5591-1528-7



9 787559 115287 >

定价：12.00 元（含 4 幅挂图）

预防新型冠状病毒肺炎宣传挂图（一）



辽宁省疾病预防控制中心提示：

公众预防怎么做？

新型冠状病毒肺炎公众预防措施

尽量减少外出活动

1. 避免去疾病正在流行的地区。
2. 建议疾病流行期少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。
3. 减少到人群密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。



辽宁省疾病预防控制中心编
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挂图（二）



辽宁省疾病预防控制中心提示：

公众预防怎么做？

新型冠状病毒肺炎公众预防措施

个人防护和手卫生

1. 建议外出佩戴口罩。前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴医用外科口罩或一次性使用医用口罩。
2. 保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回后、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；避免用手接触口、鼻、眼；打喷嚏或咳嗽时，用手、肘、衣服遮住口和鼻。



辽宁省疾病预防控制中心编
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挂图（三）



辽宁省疾病预防控制中心提示：

公众预防怎么做？

新型冠状病毒肺炎公众预防措施

健康监测与就医

1. 主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。
2. 如出现可疑症状，应主动佩戴口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心悸、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情，及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行史或居住史，发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。



辽宁省疾病预防控制中心
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挂图（四）



辽宁省疾病预防控制中心提示：

公众预防怎么做？

新型冠状病毒肺炎公众预防措施

保持良好卫生和健康习惯

1. 居室勤开窗，经常通风。
2. 家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。
3. 不随地吐痰，口、鼻分泌物用纸巾包好，弃于有盖垃圾箱内。
4. 加强营养，适度运动。
5. 不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场。
6. 家庭应备置体温计、医用外科口罩或一次性使用医用口罩、家用消毒用品等物资。



辽宁省疾病预防控制中心编
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

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. ①①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：1 $\frac{1}{2}$
插 页：4
字 数：30千字
出版时间：2020年1月第1版
印刷时间：2020年1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

目录

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
参考文献	47



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在人类中发现，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。

