

早发现 · 早报告 · 早隔离 · 早治疗

新冠 肺炎

防控科普指南

湖北省卫生计生宣传教育中心 编著
湖北省疾病预防控制中心健康教育所



长江出版传媒 湖北科学技术出版社

早发现 · 早报告 · 早隔离 · 早治疗

新冠肺炎

防控科普指南

湖北省卫生计生宣传教育中心 编著
湖北省疾病预防控制中心健康教育所

图书在版编目(CIP)数据

新冠肺炎防控科普指南 / 湖北省卫生计生宣传教育中心, 湖北省疾病预防控制中心健康教育所编著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2020.2
ISBN 978-7-5706-0877-5

I. ①新… II. ①湖… ②湖… III. ①日冕形病毒—病毒病—肺炎—预防(卫生)—指南 IV. ①R563.101-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第027710号

新冠肺炎防控科普指南

xinguan feiyan fangkong kepu zhinan

责任编辑: 李青 刘辉 赵襄玲 冯友仁
责任校对: 陈横宇

审 读: 黄主梅
封面设计: 胡 博 罗 磊

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街268号
(湖北出版文化城B座13-14层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

电 话: 027-87679452
邮 编: 430070

印 制: 湖北新华印务有限公司

邮 编: 430075

880mm×1230mm 1/32
2020年2月第1版

8.75印张 200千字
2020年2月第1次印刷
定 价: 36.00元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

《新冠肺炎防控科普指南》

编委会

主 编：吕长兵 徐静东

副主编：陈 菲

执行主编：夏天顺 罗 磊

编 委：陈 菲 罗 磊 罗军杰 邓 睿 向云霞 毛 旭
张毓茜 杜彬彬 袁 歆 梁均贵 马丽娜 镇 重
周 毅 龚 雯 李 青 沈 飞

美术编辑：陈亦帆 罗军杰

音频编辑：罗 磊 邓 睿

绘 图：武软艺术公益 优设 @搞事的光sir @贺二猫的栗子
@糖爸王喆 @叮叮 @杰森马克一号机

公益支持：



前 言

2020年初，一场突如其来的疫情悄然肆虐神州大地，人民健康遭受严重威胁。面对汹涌疫情，党中央、国务院迅速作出部署，习近平总书记高度重视，多次作出了重要指示批示。全国各地的医务人员、科研人员纷纷驰援武汉，一场疫情防控阻击战拉开帷幕，牵动着全国人民的心弦。

疫情就是命令，防控就是责任。面对这个看不见的强大敌人，做好防护、防止蔓延是当前最重要、也是最有效的防控手段之一。然而对于广大公众而言，怎样做好科学防护？如何防止病毒蔓延？哪些误区需要避免？这些问题不仅需要专业的解答，更需要详细的指引。为此，我们组织了专门力量整理编撰，迅速推出了这本疫情防控科普读物。

本书是在湖北省新冠肺炎疫情防控指挥部指导下，由湖北省卫生计生宣传教育中心、湖北省疾病预防控制中心健康教育所针对公众热切关注的焦点，综合政策规范、权威解读、行业报道、科普书籍及专家科普文章汇编而成，旨在为公众提供系统、权威、专业的防护知识，引导公众正确认识、做好防护、理性应对。

我们推出此书，首先在于其内容广泛。全书七篇，

内容涵盖病毒知识、个人防护、社会防护、医护规范、心理疏导、政策解读、常见误区等诸多防控细节，不仅普通民众能够通过本书学习、掌握科学的防护方法，而且社会管理者、专业医护人员也能从中查漏补缺，规范工作流程。

我们推出此书，还在于其通俗易懂。全书以“一问一答”的形式解读疫情防控中的疑惑，图文并茂、方便易查，所涉专业知识，也力求以精练简洁、深入浅出的方式予以解读，让读者能直观、快速地掌握所需要的防护知识。

知己知彼，方能百战不殆。疫情当前，我们献出此书，衷心地希望它能成为您手中的“坚盾”，以科学的防护抵御病毒侵犯，更希望它能成为社会的“利剑”，让每个人都科学地行动起来，万众一心，击退疫病。

疫情面前，人人都是参与者，人人都是战斗员。我们相信，只要坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策，一定能打赢这场疫情防控阻击战。

编者

2020年2月

目 录

科 普 篇

1. 什么是冠状病毒？	003
2. 什么是新型冠状病毒？	004
3. 什么是新冠肺炎？	004
4. 新冠肺炎主要有哪些症状？	005
5. 如何区分感冒、流感和新冠肺炎？	006
6. 如何判断自己是否感染新冠肺炎？	007
7. 新型冠状病毒是如何传播的？	007
8. 什么是飞沫传播？	008
9. 什么是接触传播？	008
10. 新型冠状病毒的致病性怎么样？	009
11. 新型冠状病毒的潜伏期有多长？	010
12. 潜伏期内有传染性吗？	010
13. 如何灭活新型冠状病毒？	011
14. 如何预防新型冠状病毒感染？	012
15. 咳嗽、打喷嚏时应注意什么？	014
16. 哪些人容易感染新型冠状病毒？	015
17. 出现哪些症状需要尽快就医？	015
18. 怀疑自己或家人感染新冠肺炎怎么办？	016
19. 什么是密切接触者？	017
20. 什么是新冠肺炎的疑似病例？	018
21. 什么是新冠肺炎的确诊病例？	019
22. 目前新冠肺炎有哪些治疗手段？	020
23. 新冠肺炎患者治愈出院标准是什么？	029
24. 新冠肺炎患者出院后需要注意什么？	030
25. 新冠肺炎预后怎么样？	030
26. 中医药如何预防新冠肺炎？	031

27. 特定行业人员如何预防新冠肺炎? 036

家庭篇

28. 居家人员怎样预防新型冠状病毒感染? 041

29. 出行人员怎样预防新型冠状病毒感染? 043

30. 怎样洗手才有效? 044

31. 佩戴口罩有哪些原则? 046

32. 推荐的口罩类型及使用对象是怎样的? 047

33. 使用后的口罩如何处理? 048

34. 儿童佩戴口罩应注意什么? 049

35. 怀疑自己或家人得了新冠肺炎怎么办? 050

36. 什么情况下可以进行居家隔离观察? 051

37. 集中隔离需要注意哪些问题? 052

38. 前往公共场所怎样预防新型冠状病毒感染? 055

39. 到生鲜市场采购, 怎样预防新型冠状病毒感染? 055

40. 怎么做能够提高自己对抗病毒的免疫力? 056

41. 什么是“三不三多三戴”? 057

42. 如何在家进行体育锻炼? 058

43. 新型冠状病毒肺炎流行时, 我们怎么吃才好? 059

44. 探视病人如何做好个人消毒? 060

45. 私家车如何消毒? 061

46. 为什么患新冠肺炎的重症病人多为老年人? 062

47. 家有老人, 需要注意什么? 062

48. 老人饮食注意什么? 063

49. 老人患新冠肺炎, 症状有何特别之处? 063

50. 孕产妇居家如何防护新型冠状病毒感染? 064

51. 疫情流行期间应常规进行产科检查吗? 066

52. 孕妇可以做胸部CT检查吗? 066

53. 疫情流行期间, 产检时间如何安排? 067

54. 疫情流行期间, 临产前如何应对? 068

新冠肺炎

防控科普指南

55. 哪些医疗机构可以接诊发热或疑似感染孕妇?	069
56. 哪些孕妇需要到发热门诊就诊?	069
57. 孕妇疑似病例的判断标准是什么?	070
58. 呼吸道病毒感染常规8项检测阳性, 能排除新型冠状病毒 感染吗?	071
59. 孕妇可以服用抗病毒药洛匹那韦/利托那韦吗?	072
60. 疫情流行期间, 疑似或确诊孕产妇是否需要终止妊娠?	072
61. 疫情流行期间, 母乳喂养应注意什么?	074
62. 疫情流行期间, 产后发热要注意什么?	075
63. 孕产妇感染新型冠状病毒是否会传染给胎儿或新生儿?	076
64. 确诊或疑似感染新型冠状病毒的孕产妇所生新生儿应该 如何进行隔离?	077
65. 孕产妇确诊或疑似感染, 其新生儿居家隔离期间应注意 什么?	078
66. 孕产妇确诊或疑似感染, 其新生儿居家隔离期间出现哪些 症状需要及时就诊?	079
67. 哪些新生儿需要排查新型冠状病毒感染?	080
68. 无接触史新生儿是否需要排查新型冠状病毒感染, 如何 观察?	081
69. 儿童感染新型冠状病毒的途径有哪些?	082
70. 家长如何帮助儿童防护新型冠状病毒?	083
71. 孩子与疑似病人接触了怎么办?	087
72. 非常时期孩子怎么吃?	088
73. 如何判断孩子的发热是否为新型冠状病毒所致?	089
74. 什么时候带孩子去医院?	090
75. 必须带孩子去医院, 如何做好防护以及其他准备?	091
76. 什么是无症状感染者?	092

分 众 篇

77. 如何做好人员密集场所体温检测?	095
---------------------------	-----

78. 如何设置新冠肺炎密切接触者集中留观点?	102
79. 社区发热病人如何排查?	113
80. 如何设置社区发热病人集中留观点?	116
81. 公共场所如何防控新冠肺炎?	125
82. 公共交通如何防控新冠肺炎?	129
83. “三站一场一港口”如何防控新冠肺炎?	134
84. 小学及托幼机构如何防控新冠肺炎?	140
85. 大专院校、职业技术学校及初高级中学如何防控新冠 肺炎?	147
86. 企事业等集体单位如何防控新冠肺炎?	153
87. 养老机构如何防控新冠肺炎?	158
88. 畜禽养殖、运输、屠宰场所, 如何防控新冠肺炎?	164
89. 农贸交易市场如何防控新冠肺炎?	166

医 护 篇

90. 医务人员在新冠肺炎诊疗期间如何做好防护措施?	173
91. 使用过的防护用品如何处置?	174
92. 什么是一级防护?	175
93. 什么是二级防护?	175
94. 什么是三级防护?	176
95. 医务人员进入隔离病区如何穿戴防护用品?	177
96. 医务人员离开隔离病区如何脱摘防护用品?	178
97. 医务人员什么时候需要做好手卫生?	179
98. 什么情况下医务人员应该先洗手再消毒?	180
99. 如何科学洗手、消毒?	181
100. 医务人员如何做好面部防护?	182
101. 医疗机构何时进行消毒工作?	183
102. 医疗机构重点消毒对象有哪些?	184
103. 医疗机构如何进行空气消毒?	185
104. 医疗机构如何消毒地面、墙壁?	186

新冠肺炎

防控科普指南

105. 医疗机构如何消毒物体表面?	187
106. 医务人员如何进行皮肤、黏膜的消毒处理?	188
107. 谁来进行医疗机构消毒处理?	188
108. 医疗机构如何消毒患者污染物?	189
109. 医疗机构如何消毒患者衣物和被褥等纺织品?	190
110. 医疗机构如何关注医务人员健康?	191
111. 疫情期间, 医疗机构如何处置医疗废物?	192
112. 医护人员离开病房或医院时会不会把病毒带出来?	196

心理篇

113. 发生新冠肺炎后, 为什么要进行心理干预?	199
114. 易感人群及大众的心理如何调整?	200
115. 无法出门的大众如何调整心态?	201
116. 不愿公开就医的人群如何进行心理疏导?	202
117. 滞留外地的武汉人如何调整心态?	203
118. 疑似患者的心理危机干预怎么开展?	204
119. 隔离者及其家属的心理如何调整?	205
120. 居家隔离的轻症患者如何进行心理疏导?	206
121. 确诊患者隔离治疗初期如何进行心理危机干预?	207
122. 确诊患者隔离治疗期内如何调整心态?	208
123. 确诊患者发生呼吸窘迫、极度不安、表达困难时如何进行 心理疏导?	209
124. 医务人员如何开展心理危机干预?	210
125. 与患者密切接触者如何进行心理疏导?	211
126. 因疫情去世人员的亲属心理如何调适?	212

法规篇

127. 关于传染病的类别, 我国法律是如何规定的?	215
128. 什么是传染病的“乙类管理、甲类防控”?	216

129. 什么是突发公共卫生事件？	217
130. 在防控新冠肺炎疫情工作中，单位和个人有哪些义务？	218
131. 医疗机构如何处置新冠肺炎病人、疑似病人以及他们的密切接触者？	220
132. 对拒绝或者擅自脱离隔离治疗的病人、疑似病人应如何处理？	221
133. 发现新冠肺炎病例时，疾病预防控制机构应采取哪些措施？	222
134. 对已经发生新冠肺炎病例的相关场所里的人员，可以采取哪些措施？	223
135. 在新冠肺炎暴发、流行区，地方政府可以采取哪些紧急措施？	224
136. 发生传染病时，在什么情况下可以实施交通卫生检疫？	226
137. 在火车、飞机等公共交通工具上发现新冠肺炎病人怎么办？	227
138. 传染病暴发、流行时，各级政府可以采取哪些人员、物资的征调措施？	228
139. 为了查找传染病病因，医疗机构可以怎么做？	229
140. 如何保障疫情防控所需器械、药品等物资的生产和供应？	231
141. 将新冠肺炎列入“检疫传染病”管理，对出入境人员主要有哪些影响？	233
142. 出入境人员拒绝接受检疫或者抵制卫生监督，拒不接受卫生处理的，其法律后果有哪些？	234
143. 编造、故意传播虚假疫情信息的人，要承担什么法律责任？	235
144. 对妨害新冠肺炎防控，不服从、不配合或者拒绝执行有关政府决定、命令或者措施等行为，需要承担哪些法律责任？	237
145. 引起新冠肺炎传播或者有引起传播严重危险的，需要承担刑事责任吗？	239

新冠肺炎

防控科普指南

146. 对预防、控制野生动物可能造成的危害，法律法规有何规定？	240
147. 在防控新冠肺炎过程中，经营者的哪些行为属于价格违法行为？	242
148. 在防控新冠肺炎过程中，对经营者的价格违法行为如何处罚？	244
149. 被新型冠状病毒病原体污染的水、场所和物品，须如何处理？	246

误区篇

150. 新型冠状病毒就是SARS病毒	249
151. 吸烟后烟油覆盖在肺细胞表面上能阻挡新型冠状病毒	250
152. 喝酒可以杀灭新型冠状病毒	251
153. 喝板蓝根和熏醋可以预防新型冠状病毒	252
154. 盐水漱口可以预防新型冠状病毒	253
155. 吃维生素C可以帮助机体抵抗病毒	254
156. 吃抗生素能预防新型冠状病毒感染	255
157. 多戴几层口罩才能防住病毒	256
158. 吃大蒜胜过服用杀病毒的口腔药物	257
159. 吃香蕉会得新型冠状病毒肺炎	258
160. 香油滴鼻孔可阻断传染	259
161. 感冒时戴口罩将深色面朝外，没感冒时则反过来	260
162. 口服抗病毒药物，如奥司他韦等，能预防新型冠状病毒感染	261
163. 人中涂风油精可预防呼吸道疾病	262
164. 熏白醋能消毒空气	263
165. 接种了流感疫苗后就不容易被新型冠状病毒感染，就是被感染了情况也不会严重	264

抗疫总攻号角起，应收应治贯彻底。
小区封闭控源头，阻断传播不聚集。
封闭管理不封情，生活保障有社区。
配合排查不瞒报，齐心协力必胜利。

—— 湖北省新冠肺炎疫情防控指挥部

科普篇

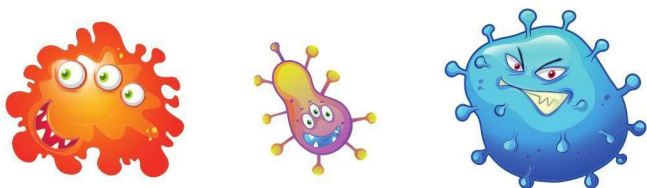


科学防控 / 战胜病毒 / 守护健康

1. 什么是冠状病毒？

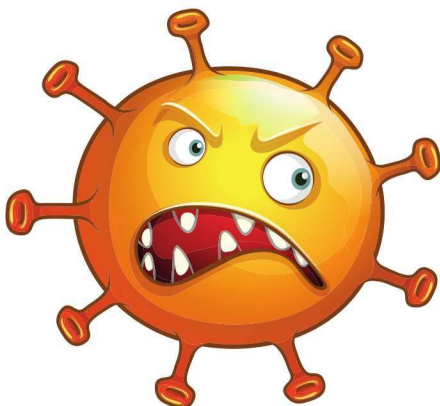


冠状病毒是自然界广泛存在的一类病毒，因在电镜下观察该病毒形态类似王冠而得名。



目前为止，发现冠状病毒仅感染脊椎动物，可引起人和动物呼吸系统、消化系统和神经系统疾病。

除目前发现的新型冠状病毒外，已知感染人的冠状病毒还有6种，其中4种在人群中较为常见，致病性较低，一般仅引起类似普通感冒的轻微呼吸道症状；另外2种是我们熟知的SARS病毒和MERS病毒。



2. 什么是新型冠状病毒？



2019年12月，湖北武汉陆续发现多例不明原因的肺炎病例，后证明为一种变异的新新型冠状病毒感染所致。2020年2月11日，国际病毒分类委员会宣布，新型冠状病毒正式分类名为严重急性呼吸综合征冠状病毒2（SARS-CoV-2）。



3. 什么是新冠肺炎？



新冠肺炎是由2019年底发现的新新型冠状病毒感染人体而引起的急性呼吸道传染病。

2020年2月7日，国家卫生健康委员会将“新型冠状病毒感染的肺炎”暂命名为“新型冠状病毒肺炎”，简称“新冠肺炎”；英文名为“novel coronavirus pneumonia”，简称“NCP”。

2020年2月11日，世界卫生组织总干事谭德塞宣布，将新型冠状病毒肺炎命名为COVID-19。