

北京地坛医院

李兴旺 蒋荣猛 编写

中国疾病预防控制中心 审阅

百姓 预防“非典”图解

权威专家在此书中会给你一个满意的答复！

“非典”由新的冠状病毒引起
“发热” 38°C 以上是“非典”患者的第一症状
板蓝根能预防“非典”吗
吸烟可预防“非典”吗
提高免疫力有什么办法



北京科学技术出版社

百姓预防

『非典』

图解

◆ 北京地坛医院

李兴旺 蒋荣猛

编写

◆ 中国疾病预防控制中心 审阅

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

百姓预防“非典”图解 / 李兴旺 蒋荣猛编写. —北京:
北京科学技术出版社, 2003.4

ISBN 7-5304-2721-0

I. 百… II. ①李…②蒋… III. 重症呼吸综合征—预防
(卫生)—图解 IV. R563.101-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 031561 号

百姓预防“非典”图解

作 者: 李兴旺 蒋荣猛

责任编辑: 邵扬清 邵德荣 李金莉

责任校对: 黄立辉

责任印制: 张纪茂

封面设计: 李 辉

版式设计: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱: bkjpress@95777.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 1

版 次: 2003 年 5 月第 1 版

印 次: 2003 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1-100 000

ISBN 7-5304-2721-0/R · 673

定 价: 3.60 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

前 言

预防、治疗和控制传染性“非典型肺炎”是目前我国人民面临的极其重要的一件大事，党中央、国务院对“非典”防治工作作出了一系列重要决策和部署，世界卫生组织（WHO）也派员专程来中国考察和研讨此病的对策。经全球科研人员的通力合作，现已查明传染性“非典”是由新的冠状病毒引起的，科学家将其命名为“SARS 病毒”（SARS 为 severe acute respiratory syndrome 的缩写）。为了让广大人民群众全方位地了解、认识传染性“非典”，更好地掌握预防此病的知识，我们特邀奋战在治疗传染性“非典”一线是北京地坛医院感染科主任李兴旺教授和蒋荣猛大夫编写了《百姓预防“非典”图解》一书，该书付印前经中国疾病预防控制中心张静等专家审阅。望本书对读者了解和防范传染性“非典”有所帮助。

北京科学技术出版社

2003 年 4 月 26 日

国家中医药管理局和北京市中医药管理局推荐药方

● 处方一

主要功能：益气化湿，清热解毒。

药物组成：生黄芪10克、败酱草15克、薏苡仁15克、桔梗6克、生甘草3克。

用法：水煎服，日服一剂。

● 处方二

主要功能：清热解毒，利湿化浊。

药物组成：鱼腥草15克、野菊花6克、茵陈15克、佩兰10克、草果3克。

用法：水煎服，日服一剂。

● 处方三

主要功能：清热解毒，散风透邪。

药物组成：蒲公英15克、金莲花6克、大青叶10克、葛根10克、苏叶6克。

用法：水煎服，日服一剂。

● 处方四

主要功能：清热解表，疏风透邪。

药物组成：芦根15克、银花10克、连翘10克、薄荷6克、生甘草5克。

用法：水煎服，日服一剂。

● 处方五

主要功能：健脾益气，化湿解毒。

药物组成：生黄芪10克、白术6克、防风10克、苍术6克、藿香10克、沙参10克、银花10克、贯众6克。

用法：水煎服，日服一剂。

● 处方六

主要功能：益气宣邪，解毒化湿。

药物组成：太子参15克、贯众6克、银花10克、连翘10克、大青叶10克、苏叶6克、葛根10克、藿香10克、苍术6克、佩兰10克。

用法：水煎服，日服一剂。

目 录

1. 什么是传染性“非典型肺炎”/1
2. 什么叫疑似传染性“非典”病人/1
3. 医学观察是什么意思/2
4. 传染性“非典”有哪些表现,与感冒有什么不一样/2
5. 什么叫潜伏期,传染性“非典”的潜伏期有多长/3
6. 传染性“非典”是通过什么途径传染的/4
7. 苍蝇和蚊子能传播传染性“非典”吗/4
8. 家里养的猫、狗等宠物能传播传染性“非典”吗/5
9. 老鼠能传播传染性“非典”吗/6
10. 传染性“非典”出现的第一个症状是什么,出现症状后怎么办/6
11. 只有咳嗽是不是传染性“非典”/7
12. 传染性“非典”有没有治疗方法/7
13. 传染性“非典”病人住院需要多长时间,治愈后会不会再得/8
14. 传染性“非典”病人出院后应该注意什么,还用隔离吗/8
15. 瓜果、蔬菜和餐具如何消毒/9
16. 被服如何消毒/10
17. 怎样消毒房间及家具/10
18. 家里要不要准备体温计/11
19. 饲养家畜的场所怎样消毒/12

20. 怎样对水井消毒 /12
21. 怎样对厕所消毒 /12
22. 家中有人感染了传染性“非典”怎么办 /13
23. 怎样预防传染性“非典” /14
24. 板蓝根能预防传染性“非典”吗 /15
25. 预防传染性“非典”，有必要吃中药吗 /15
26. 预防传染性“非典”吃中药时要注意什么 /16
27. 熏醋、熏香能否预防传染性“非典” /17
28. 消毒剂对人体有害吗 /17
29. 怎样进行户外活动 /18
30. 什么情况下应该戴口罩，怎样戴口罩 /18
31. 怎样保持口罩的清洁 /19
32. 什么时候需要洗手，怎样洗手 /20
33. 乘车应注意什么 /21
34. 戴眼镜可防病毒侵犯，是真的吗 /21
35. 科学进补才能有效预防“非典” /22
36. 吸烟能预防传染性“非典”吗 /23
37. 儿童如何预防传染性“非典” /23
38. 尽量避免在传染性“非典”流行期外出旅行 /24
39. 尽量避免在传染性“非典”流行期聚会 /25
40. 调整心态、减少恐慌是预防传染性“非典”的重要环节 /26

1. 什么是传染性“非典型肺炎”

医生们平常所说的肺炎主要是由细菌引起的，也可由病毒、支原体和衣原体等引起，一般没有很大的传染性。而现在使很多人感染的传染性“非典”是由一种新的冠状病毒所引起的。由于这种病有很强的传染性，所以世界卫生组织的专家们把它叫做严重急性呼吸综合征，我国卫生部目前称其为传染性“非典型肺炎”，以便和其他的非典型肺炎区别开来。我国卫生部已经把它归入法定传染病。



2. 什么叫疑似传染性“非典”病人

疑似传染性“非典”病人是指到过或身处该病疫区，或与传染性“非典”患者有密切接触史，发热超过 38°C ，并有“非典”的其他症状，但X线检查肺部正常，临床上怀疑得了传染性“非典”，但还不能完全确定者。对这样的病人，在治疗上要按照传染性“非典”病人对待，经过一段时间的观察后，才能做出最后的诊断。



3. 医学观察是什么意思

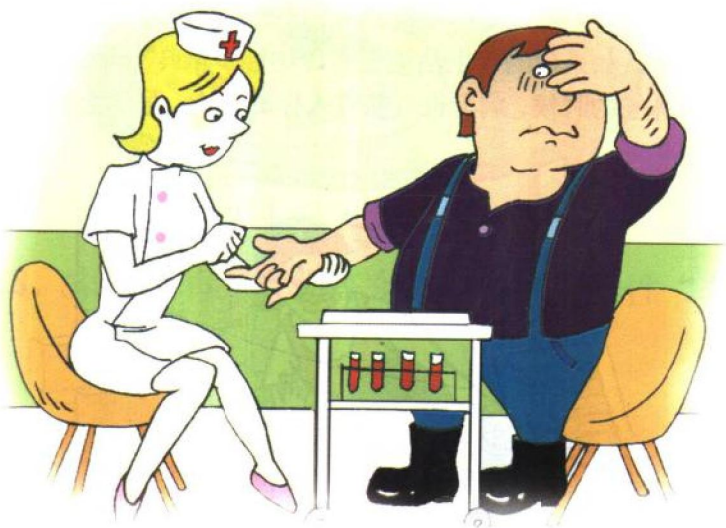
医学观察是指对曾经与确诊和疑似的传染性“非典”病人有密切接触的人，按传染性“非典”最长潜伏期采取隔离措施，观察其是否感染了此病。这是一项对密切接触者和周围人群的医学保护措施，所以大家不要误解和害怕。



4. 传染性“非典”有哪些表现，与感冒有什么不一样

得了传染性“非典”后会出现发热，一般高于 38°C 。伴有头痛和全身酸痛、无力。部分病人还会出现干咳，很少有痰，咳嗽厉害时还会咯出少量血丝。血液化验显示白细胞计数不高或降低，白细胞分类中绝大多数病人淋巴细胞降低。X线胸片显示肺部有阴影。传染性“非典”的发热一般会持续10天以上，再重一些的病人还

会觉得胸痛、憋气，活动时更会觉得气短，极少数重病人呼吸极度困难，甚至会危及生命。一般感冒，可能会有发热、头痛，还可能会有鼻子发堵、流鼻涕、打喷嚏、流眼泪、咳嗽等症状，但绝大部分人拍胸片没有肺炎的迹象。一般的感冒在几天以后就会好。



5. 什么叫潜伏期，传染性“非典”的潜伏期有多长



潜伏期是指一个正常的人在受到有传染性的细菌、病毒等感染以后到开始发病的这段时间，比如，接触了传染性“非典”病人，如果被传染上此病，那么从你接触这个病人到你开始得病的时间就是传染性“非典”的潜伏期。潜伏期短的可以是2天，长的可能是12天左右，但大多数是4~5天。



6. 传染性“非典”是通过什么途径传染的

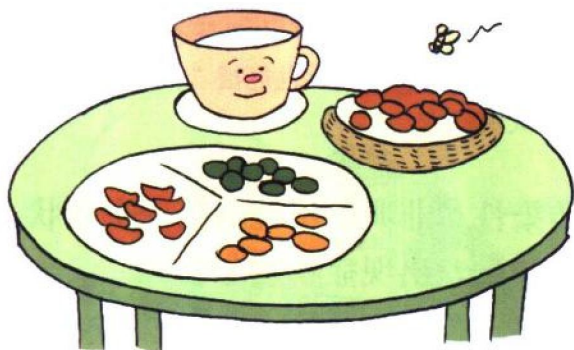
传染性“非典”是一种呼吸道传染病，引起“非典”的病毒存活在病人的唾液中，当他说说话时，尤其是咳嗽或打喷嚏时，会把带有病毒的很微小的唾沫（医学术语叫飞沫）喷射出来，在1米左右的距离内，就可能把病毒传染给别人，这就是医学上所说的呼吸道传播。另外，如果你的手上沾染上了传染性“非典”病毒，当你揉眼睛、抠鼻子的时候，病毒也可能进入你的体内，医学上叫做接触传播。



7. 苍蝇和蚊子能传播传染性“非典”吗

目前没有证据表明苍蝇、蚊子能传播传染性“非典”。但苍蝇较为讨厌，它会四处乱飞，还经常在粪便上趴过后，又趴在食物或其他物品上。而现在，已经有科学家证实，在传染性“非典”病人

的粪便中有引起传染性“非典”的新的冠状病毒存在，因此，还是要积极地消灭苍蝇，这样会更保险一些。



8. 家里养的猫、狗等宠物能传播传染性“非典”吗

目前还没有证据证明这些宠物能够把传染性“非典”传给人类。但是对传染性“非典”病人家中的猫、狗等宠物，还是要进行隔离、彻底消毒。对一般家庭里的猫、狗可进行定期消毒，以防止其他传染病的传播。





9. 老鼠能传播传染性“非典”吗

从目前来看，传染性“非典”主要是通过人与人之间传染的。但老鼠能传播许多其他传染病，也包括“非典”。所以，我们还是要积极防鼠和灭鼠。

10. 传染性“非典”出现的第一个症状是什么，出现症状后怎么办

第一个症状是发热，而且是中等度以上的发热，一般是指腋下体温 38°C 以上。

出现 38°C 以上的发热时，要及早到医院就诊，以排除传染性“非典”。如果不是传染性“非典”，当发热超过 38.5°C 、全身酸痛明显时，可在医生指导下使用解热镇痛药物，还可用袋冰外敷、酒精擦浴等方法降温。



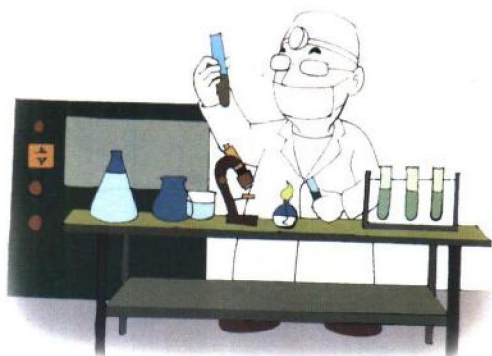
11. 只有咳嗽是不是传染性“非典”

引起咳嗽的原因很多，如果仅仅有咳嗽，而没有其他症状，就不是传染性“非典”。



12. 传染性“非典”有没有治疗方法

目前，对于所有的病毒病来讲，都还没有特效药物。但并不是说传染性“非典”就没有办法治疗了，经过及时的支持治疗和对症治疗后，绝大多数传染性“非典”病人可以痊愈康复。当然，及早的诊断是及时治疗的前提，因此早发现、早看病、早治疗是关键。



百姓
预防

图解



13. 传染性“非典”病人住院需要多长时间，治愈后会不会再得

目前的临床观察表明，经过治疗，传染性“非典”病人一般在发病后2周左右病情就会明显好转，大约再经过1周的恢复，基本可以康复出院。我们可以根据这个特点，来推算出病人需要住院的大概时间。当然，少数重病人，病情的恢复可能会慢一些，住院的时间也会相应地长一些。

从急性呼吸道传染病的一般规律看，得过这种病后，就对这种病产生了免疫力，而且是很长久的免疫力，比如麻疹，一次得病后终身免疫。但有些传染病，虽然病愈后人体对该病毒产生了免疫力，但这种免疫力不够持久，免疫力消失后可能还会得该病毒病。至于传染性“非典”，在病愈后的近期内人体肯定是有免疫力的，但这种免疫力能够维持多长时间，还需进一步探讨。

14. 传染性“非典”病人出院后应该注意什么，还用隔离吗

由于传染性“非典”病人在生病时发热时间较长，病程大约3周，对身体的消耗也比较大，出院时身体可能较为虚弱，因此，出院后应注意休息，增加营养，循序渐进地增加运动量。传染性“非典”病人在出院后1~2周时还需要到医院进行复查，出院后需要在家中隔离1周左右。

15. 瓜果、蔬菜和餐具如何消毒

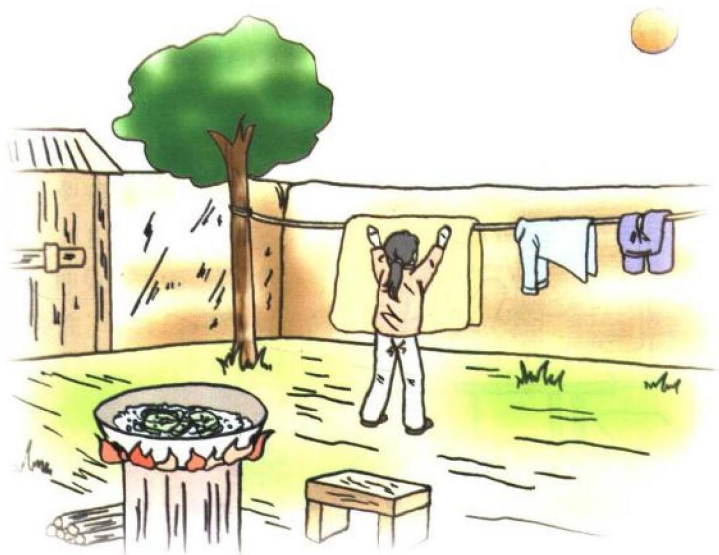
瓜果、蔬菜和餐具的消毒，一般情况下，用市面上出售的专用消毒液即可。对于传染性“非典”病人可能接触过的瓜果、蔬菜和餐具，可以用0.2%~0.5%过氧乙酸溶液浸泡10分钟。而病人剩下的饭菜，须煮沸30分钟，或用20%漂白粉乳剂消毒2小时后再倒入垃圾站。





16. 被服如何消毒

对病人使用过的被服等要及时消毒。对不宜浸泡消毒的被褥，可在太阳下暴晒3~4小时。棉质衣、被、帽子、口罩等，可用500毫克/升有效氯消毒液浸泡30分钟消毒。



17. 怎样消毒房间及家具

首要的是保持室内空气畅通，经常开窗通风，保持室内空气与室外空气的交换。如果家里有被诊断为传染性“非典”的病人，房间可用乳酸加热熏蒸消毒。防疫部门的医务人员将会到您家中去进行消毒。

家具可以用0.2%的84消毒液进行喷雾或用消毒液擦拭消毒。0.2%的84消毒液的制备方法是：将84消毒液取出2毫升加入到1000毫升水中。