

“相约健康社区行”活动系列之一

非典型肺炎 与 大众预防

(最新修订本)

SARS

湖南省疾病预防控制中心
湖南省健康教育所 组编
湖南省健康教育协会

“相约健康社区行”活动系列之一

**非典型肺炎
与
大众预防**
(最新修订本)

湖南省疾病预防控制中心
湖南省健康教育所 组 编
湖南省健康教育协会

前 言

一种肆虐于中国部分省区的神秘肺炎——非典型肺炎，在悄悄蔓延。疫情引起人们的紧张和不少人的恐慌，更引起了中国政府和医学专家们的高度关注，全国正在以最快速度进行全面的预防和救治工作。

为了有效地防治非典型肺炎，我们特请医学专家撰文，以问答的方式介绍了非典型肺炎的防治知识和预防方法，并特别提醒广大市民要加强自我保健，用科学的方法预防“非典”。

非典型肺炎与大众预防

目 录

- ☐ 什么是传染性非典型肺炎.....(1)
- ☐ 传染性非典型肺炎与普通感冒有何区别.....(1)
- ☐ 如出现感冒症状应如何处理.....(2)
- ☐ 此次传染性非典型肺炎医护人员的发病率很高,那么到医院就诊是否增加了感染机会.....(3)
- ☐ 什么是传染性非典型肺炎流行区.....(3)
- ☐ 传染性非典型肺炎潜伏期多久.....(4)
- ☐ 传染性非典型肺炎由什么途径传播.....(4)
- ☐ 戴上口罩可以预防传染吗.....(5)
- ☐ 影响传染性非典型肺炎是否发病及发病轻重的因素有哪些.....(7)
- ☐ 传染性非典型肺炎病人可以自己痊愈吗.....(7)
- ☐ 何谓六步洗手法.....(8)
- ☐ 传染性非典型肺炎临床诊断有哪些标准.....(9)

- ☐ 传染性非典型肺炎的出院标准是什么.....(11)
- ☐ 薰醋、服用板蓝根对预防传染性非典型肺炎
有效吗.....(11)
- ☐ 普通市民如何预防传染性非典型肺炎.....(12)
- ☐ 哪些人群是传染性非典型肺炎的易感人群，
该类人群应如何预防传染性非典型肺炎.....(14)
- ☐ 如何对家庭进行消毒.....(17)
- ☐ 如何对社区公共场所进行消毒.....(19)
- ☐ 加强自我保健，增强机体免疫力.....(20)
- ☐ 珍奥核酸免疫调节功效
被进一步确认.....(23)



关于非典型肺炎

1、什么是传染性非典型肺炎？

答：传染性非典型肺炎也称为非典型肺炎，是一种主要通过近距离飞沫传播的呼吸道传染病，最新研究表明它是由新型冠状病毒引起的。世界卫生组织（WHO）将传染性非典型肺炎称为严重急性呼吸综合征（SARS）。

2、传染性非典型肺炎与普通感冒有何区别？

答：非典型肺炎主要表现为发热，体温一般 $>38^{\circ}\text{C}$ ，偶有畏寒；可伴有头痛、关节酸痛、肌肉酸痛、乏力、腹泻；常无



打喷嚏往往

不是“非典”的前兆



上呼吸道炎症症状；可有咳嗽，多为干咳、少痰，偶有血丝痰；可有胸闷，严重者出现呼吸加速，气促，或明显呼吸困难。肺部体征不明显，部分病人可闻少许湿罗音，或有肺实变体征。外周血白细胞计数一般不升高，或降低；胸部X线检查有不同程度的片状、斑片状浸润性阴影或呈网状改变。

普通感冒症状包括发热、咳嗽、鼻塞、声嘶、头痛、上呼吸道炎症症状等，一般无肺部体征，胸片也无肺炎迹象，可在数日后好转。

3、如出现感冒症状应如何处理？

答：应及早到医院就诊，由专科医师作出是否进一步检查或住院的决定，这样可早期发现诊断类似感冒症状的非典型肺炎，得到早期治疗。此外，如有发烧症状，应去医院就诊。





在医院采取及时的隔离措施，以避免回家感染家人和到社会上传染给别人。

4、此次传染性非典型肺炎医护人员的发病率很高，那么到医院就诊是否增加了感染机会？

答：医院目前仍是比较安全的场所。因为医护人员是经过非常严格的训练，采取了一些必要的措施，而且在特定的医疗区域还采取了非常严格的消毒措施，医疗工作者对非典型肺炎的预防起了至关重要的作用。目前，医院的发热门诊与普通门诊是严格分开的，故一般患者就诊不必担心在医院被感染非典型肺炎。当然，在医院就诊的过程中，因病人比较密集，采取一些适当的措施，如戴口罩等还是有益处的。

5、什么是传染性非典型肺炎流行区？



答：非典型肺炎流行区是指有原发非典型肺炎病例，并造成传播的地区，不包括已明确为输入性病例，并由该输入性病例造成一定传播的地区。

6、传染性非典型肺炎潜伏期多久？

答：关于非典型肺炎的潜伏期，一般认为是2-12天，通常在4-5天。卫生专家说，非典型肺炎的死亡率在3%-5%之间。患者可能引起并发症，最短在五天之内病情急剧恶化。男女之间发病无差别，从年龄看青壮年占70%。因病人家属和医务人员属非典型肺炎的高危人群，故在家庭和医院有聚集现象。

7、传染性非典型肺炎由什么途径传播？

答：①打喷嚏或咳嗽的飞沫是非典型肺炎病



原体传播的途径之一，通常在大约一米以内通过飞沫传播。

②直接接触患者分泌物也会受感染。

③离开人体后可存活三至六个小时。卫生专家没有排除病毒由空气传染的可能性。

④非典型肺炎第一代的传播潜伏期在 4—5 天，第二代在 10 天左右，其病原传染力在传播过程中逐渐下渐。

8、戴上口罩可以预防传染吗？

答：戴上口罩有助预防传染，但必须戴正规的医用口罩。医用口罩是纯棉制成，经脱脂漂白，质地柔软、外观洁白、吸水快速、透气性能良好，一般规格是 20×15cm 大小，12-16 层左右。使用口罩时还应注意：

①口罩应把口鼻完全罩盖，松紧适宜。

②对患者来说贴近嘴的一面是污染的，外面



是干净的;而正常人恰恰相反,内面是干净的,外边的是被污染的。因此口罩用完后要妥善放好,把贴近嘴的一面叠在里面,再次使用时仍把贴近嘴的一面靠近鼻和口,不用弄反了。

③口罩要专用,不要互相借用。

④口罩每天至少洗涤一次,不能一个口罩一戴到底。在接触“非典”病人时,口罩要4小时更换一次,疑有污染时,应立即更换。

口罩应经常消毒,常用的消毒方法有:煮沸法,一般煮沸10-30分钟;也可用0.2%过氧乙酸浸泡30分钟,然后再用清水漂洗干净,在阳光下晒干保存;还可将口罩清洗后置于微波炉中,5-10分钟即可达到消毒的目的。以下人士应戴口罩:

①有呼吸道感染症状的人员;

②照顾呼吸疾病病人的人员;

③与证实患上传染性非典型肺炎的病人有密切接触后,由最后接触之日起计算,至少十天内要



戴上口罩；

④医护人员。

9、影响传染性非典型肺炎是否发病及发病轻重的因素有哪些？

答：吸入病原体量的多少和自身免疫力的强弱，是影响是否发病及发病轻重的重要因素。

10、传染性非典型肺炎病人可以自己痊愈吗？

答：有些非典型肺炎病人，症状较轻，仅有类似感冒症状，可能会通过在家里服用一些药物，不做隔离和监护而痊愈。但目前看来，大部分病人都出现了肺炎的表现，有些病例还非常严重，如不到医院进行隔离和系统治疗，不利于自身治愈与康复，不利于家人的健康，也不利于目



前对此病的控制。

11、何谓六步洗手法？

答：六步洗手法是医务人员的洗手方法，与一般随意洗手法相比，更能有效清除病原体。

①将手用流动水打湿，取适量肥皂于手掌表面，双手相互摩擦；



②双手手指交叉摩擦，并将右手掌覆盖于左手背摩擦，然后交换；



③手指掌面与手背摩擦；



④左手手指屈曲于右手掌中摩擦，然后交换；

⑤右拇指于握拳状的左手掌中进行摩擦，然后交换；



⑥右手指尖于左手掌摩擦，



然后交换。最后用流动水冲洗干净。

12、传染性非典型肺炎临床诊断有哪些标准？

答：卫生部制定的非典型肺炎临床诊断标准主要依靠流行病学、症状和体征、实验室检查、X线检查及抗生素治疗效果不佳等方面来确定。

1.流行病学史

1.1.与发病者有密切接触史，或受传染的群体发病者之一，或有明确传染他人的证据；

1.2. 发病前两周内曾到过或居住于报告有传染性非典型肺炎病人并出现继发感染病人的区域。

2.症状与体征

起病急，多数以发热为首发症状，一般 $>38^{\circ}\text{C}$ ，偶有畏寒，有少数病人不以发热为首发症



状,尤其是有近期手术史或基础疾病的病人;可伴有头痛、关节酸痛、肌肉酸痛、乏力、腹泻;常无上呼吸道炎症症状;可有咳嗽,多为干咳、少痰,偶有血丝痰;可有胸闷,严重者出现呼吸加速,气促,或明显呼吸困难。肺部体征不明显,部分病人可闻少许湿罗音,或有肺实变体征。

3.实验室检查

外周血白细胞计数一般不升高或降低,常有淋巴细胞计数减少。

4.胸部 X 线检查

肺部有不同程度的片状、斑片状浸润性阴影或呈网状改变,部分病人进展迅速,呈大片状阴影;常为多叶或双侧改变,阴影吸收消散较慢。肺部阴影和症状体征可不一致。若检查结果阴性,1-2天后应予复查

5.抗菌药物治疗无明显效果



符合上述 1.1+2+4 条及以上，或 1.2+2+3+4 或 1.2+2+4+5 条即确诊为传染性非典型肺炎。

13、传染性非典型肺炎的出院标准是什么？

答：必须同时具备以下三个条件：①未用退热药物，体温恢复正常 7 天以上；②呼吸系统症状明显改善；③胸部阴影明显吸收。

14、薰醋、服用板蓝根对预防传染性非典型肺炎有效吗？

答：薰醋能否预防非典型肺炎，现在还没有这方面的证据。而且即便能消毒，也需要一定的浓度，但一般的薰醋达不到。板蓝根显示防治风热性感冒和病毒性感冒等有一定作用，但对风寒等其他类型感冒则不一定适合。人在健康状态下服用板蓝根过多，会伤及脾胃，反而容易引发某些疾病。食



醋熏蒸和服用板蓝根不能阻止该病传播，滥用药
物有害无益。

15、普通市民如何预防传染性非典型肺炎？

答：中国疾病预防控制中心（CDC）为广大
市民提出了9条措施：

①注意均衡饮食、适量运
动、保持充足睡眠、减轻压力
和避免吸烟，增强身体的抵抗力。



②保持良好卫生习惯，打喷
嚏、咳嗽和清洁鼻子后要洗手；
洗手后用清洁的毛巾或纸巾擦干。
不要共用毛巾。要用皂液勤洗手。儿童用过的玩具
及家具须清洁妥当。

③应避免触摸眼睛、鼻
及口，如需触摸，应先洗手。

