

重庆市卫生局非典型肺炎防治工作
领导小组专家组编写

- 什么是“SARS”，有没有防治方法？
- 预防“非典”常用的消毒剂有哪几种？
- 什么情况下需要戴口罩？
- 家中如何消毒？

预防

“非典”

百姓手册

SARS

专家指导你防“非典”



重庆出版社

重庆市卫生局非典型肺炎防治工作
领导小组专家组编写

预防

“非典”

百姓手册

图书在版编目(CIP)数据

预防“非典”百姓手册/重庆市“非典”预防专家小组编. —重庆:重庆出版社, 2003

ISBN 7-5366-6207-6

I. 预… II. 重庆… III. 重症呼吸综合征—预防(卫生)—手册 IV. R653.101-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 033216 号

YUFANG FEIDIAN BAIXING SHOUCHE

▲ 预防“非典”百姓手册

重庆市卫生局非典肺炎
防治工作领导小组专家组 编写

责任编辑 王 灿
封面设计 邵大维
技术设计 聂丹英 张 进

重庆出版社出版、发行
(重庆长江二路 205 号)
新华书店经销
四川外语学院印刷厂印刷

开本 787×1092 1/36 印张 2.75
字数 30 千
2003 年 5 月第 1 版
2003 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
印数 1—30 000

ISBN 7-5366-6207-6 / R · 211

定价: 2.80 元

重庆市卫生局非典型肺炎防治工作 领导小组专家组

《预防“非典”百姓手册》

编写人员：

吴亚梅 钱桂生 杨和平

王长征 刘 忠 崔社怀



前言

刚刚过去的 20 世纪是人类同传染病进行艰苦斗争并取得巨大胜利的世纪,但当今世界传染病仍是引起人类死亡的重要原因,而且人类正面临着与传染病做斗争的新课题,即新传染病的出现。最近,在我国局部地区发生的传染性非典型肺炎即“非典”,就是一种全新的,有较强传染性的,对人们健康构成了巨大威胁的急性呼吸道疾病。

为了控制“非典”的蔓延,保障广大人民群众的健康和生命安全,我们紧急编写了这本《预防“非典”百姓手册》。内容包括传染性非典型肺炎常识以及与本次预防“非典”有关的戴口罩、消毒、通风、洗手、隔离、服药、衣食住行、应急、克服恐惧等方面的科学方法。书末附录有最新传染性非典型肺炎防治科研成果、传染性非典型肺炎

诊断标准、传染性非典型肺炎推荐治疗方案等内容。旨在让普通百姓和医护人员共同行动起来,掌握科学的预防方法和卫生知识,打赢这场与“非典”的战斗。

感谢重庆出版社领导对编写该手册的大力支持,感谢重庆医科大学附一院徐玲副教授和重庆出版社编辑为本手册的编写收集和整理素材;在编写过程中也采用了部分网上资料、信息,一并向提供者表示谢意。由于时间仓促,书中难免有不妥之处,敬请读者指正。

重庆市卫生局传染性非典型肺炎防治工作
领导小组专家组

2003年5月1日



目 录

前 言

了解“非典”(传染性非典型肺炎常识) 1

1. 什么是“SARS” 1

2. 什么是传染性非典型肺炎 1

3. 传染性非典型肺炎有哪些主要表现, 与普通流感有何区别 2

4. 传染性非典型肺炎潜伏期有多久 3

5. 传染性非典型肺炎是如何传播的 3

6. 传染性非典型肺炎有哪些易感人群 3

7. 什么是“非典”病例密切接触者 4

8. 与“非典”病人接触后怎么办 4

9. 如出现发烧、咳嗽等相关病症应该怎 么办 5

10. 什么是隔离观察 5

11. 能否对被隔离进行医学观察的人进行探视	6
12. 传染性非典型肺炎有没有治疗方法	6
13. 是否有疫苗预防传染性非典型肺炎	6
14. 蚊蝇、钞票、飞絮等途径是否可能传播“非典”	7



会戴口罩	8
1. 为什么要戴口罩	8
2. 什么情况下需要戴口罩	9
3. 怎样选择合适的口罩	10
4. 为什么花哨口罩不要乱戴	11
5. 怎样正确戴口罩	11
6. 口罩不宜长期戴	12
7. 戴过的口罩能重复使用吗	13
8. 更换下来的口罩如何消毒	14



2. 消毒方法	15
1. 预防“非典”常用的消毒剂有哪几种	15
2. 家中如何消毒	15



- 3. 办公室如何消毒 20
- 4. 运输工具如何消毒 21
- 5. 消毒药物怎样配制 21



通风重要 23

- 1. 为什么说通风比消毒更重要 23
- 2. 为何不通风的环境易感染 24



有效洗手 25

- 1. 预防“非典”为什么要强调洗手 25
- 2. 什么时候洗手 26
- 3. 怎样有效洗手 26
- 4. 洗手常见的误区 28



严格隔离 30

- 1. 预防传染性非典型肺炎为什么需要采取隔离措施 30
- 2. 哪些人需要隔离 31
- 3. 从疫区归来者应注意些什么 32

4. 与病人有密切接触史的人需要隔离多长时间 33
5. 如何防止“非典”在医院交叉感染 33
6. “非典”病人痊愈出院之后还需要进行隔离吗 35
7. “非典”病人康复出院后会不会再次传染他人 36
8. “非典”病人康复出院后要注意些什么 37



适当服药 39

1. 中医中药能防“非典”吗 39
2. 目前有哪些中药方剂可用于预防 39
3. 怎样煎中药 41
4. 用什么容器煎比较好 42
5. 怎样服中药 42
6. 服药期间应该注意什么 43
7. 其他预防方法有哪些 43
8. 板蓝根对传染性非典型肺炎是否有预防治疗作用 44



衣食住行

45

1. 为何“非典”流行时期的“衣食住行”更重要 45
2. “非典”流行时期如何“衣” 45
3. “非典”流行时期如何“食” 47
4. “非典”流行时期如何“住” 49
5. “非典”流行时期如何“行” 50
6. 吸烟能预防“非典”吗 54



学会应急

55

1. 发现“非典”病人或疑似病人怎么办 55
2. 发现自己或他人有哪些症状应高度警惕 56
3. 疑似病人的诊断标准是什么 56
4. 为什么疑似病人不能立即确诊为传染性非典型肺炎患者 57
5. 当疫情发生后有哪些应急处理方法 58



不要恐惧

60

1. 了解“非典”，做到心中有数，不轻信传言 60
2. 采取积极有效的预防措施，减少或消除恐惧感 60
3. 接纳恐惧、紧张、焦虑情绪反应 61
4. 与他人多交流，获得心理支持 61
5. 不回避 61
6. 家长不必过分担心儿童 62



附录

63

- 传染性非典型肺炎诊断标准 63
- 《传染性非典型肺炎临床诊断标准(试行)》 63
- 传染性非典型肺炎推荐治疗方案 65
- 传染性非典型肺炎推荐治疗方案和出院参考标准 65
- 最新“非典”防治科研成果 68



“非典”疫苗有望数月内诞生	68
国内首个防“非典”药——重组人干扰素 α -2b 喷雾剂已到高危人员手中	68
运用“反义疗法”技术,美研制出首种 SARS 特效药	70
我国研究出 1 小时可诊断“非典”的新 方法	74

1. 什么是“SARS”

“SARS”的英文全名为 Severe Acute Respiratory Syndrome, 即严重急性呼吸综合征。它是由世界卫生组织(WHO)提出的, 也就是指的这次所流行的传染性非典型肺炎。

2. 什么是传染性非典型肺炎

典型肺炎(经典肺炎)为小叶性肺炎, 多由细菌引起, 症状比较典型, 如发烧、胸痛、咳嗽、咯痰等, 实验室检查白细胞增高, 抗生素等抗菌药(消炎药)治疗有效。而非典型肺炎是相对于典型肺炎而言的一组肺炎, 它不是新发现的



了解“非典”

(传染性非典型肺炎常识)

1. 什么是“SARS”

“SARS”的英文全名为 Severe Acute Respiratory Syndrome, 即严重急性呼吸综合征。它是由世界卫生组织(WHO)提出的, 也就是指的这次所流行的传染性非典型肺炎。

2. 什么是传染性非典型肺炎

典型肺炎(经典的为大叶性肺炎)多由细菌引起, 症状比较典型, 如发烧、胸痛、咳嗽、咳痰等, 实验室检查血白细胞增高, 抗生素等抗菌药(消炎药)治疗有效。而非典型肺炎是相对典型肺炎而言的一组肺炎, 它不是新发现的



(胸片)显示肺炎改变;抗生素(消炎药)治疗无效。

传染性非典型肺炎与普通流感具有一些相似的表现,如发烧、全身酸痛、乏力、咳嗽、咽痛、头痛等。但流感常在数日后好转,并且一般没有肺炎迹象。

4. 传染性非典型肺炎潜伏期有多久

潜伏期是指受感染者接触病原体后,到发病这段时间。

传染性非典型肺炎潜伏期约为2~21天之间,通常在4~5天发病。

5. 传染性非典型肺炎是如何传播的

传染性非典型肺炎主要通过短距离空气飞沫、接触病人呼吸道分泌物和密切接触传播。

6. 传染性非典型肺炎有哪些易感人群

人群普遍易感,各年龄组的人群均可发病。与病人密切接触的人员和医护人员为较

容易被传染的人群。

7. 什么是“非典”病例密切接触者

所谓密切接触者就是指与传染性非典型肺炎的确诊或高度疑似病例有过共同生活或工作史,以及其他形式的直接近距离接触者,在目前就是指 14 ~ 21 天内曾与“非典”的确诊或高度疑似病例有过共同的生活或工作的人。

而共同生活或工作的概念,是指直接居住、生活在一起的成员。包括家庭成员,办公室的同事,学校里一个班级的学生及班主任老师,同一教室、宿舍的同事、同学,同机的乘客,同船或同一列车厢的旅客等。其他形式的直接接触者包括病人的陪护、同一病房的病人和探视者,乘出租车、客车、乘电梯等直接接触者,以及根据流行病学调查和现场情况由卫生防疫人员综合评定确定的接触者。

8. 与“非典”病人接触后怎么办

如果与来自传染性非典型肺炎流行地区