

新冠肺炎健康指导手册

金群华 卢冠军 赵志军 主编

XINGGUANFEIYAN
JIANKANG ZHIDAO
SHOUCE



新冠肺炎介绍

新冠肺炎的临床诊疗

新冠肺炎的防护措施

新冠肺炎的发现与管理

新冠肺炎的预防控制

不同人群预防干预

新冠肺炎防控期间的心理干预

新冠肺炎防控期间的营养干预

法律法规



黄河出版传媒集团
阳光出版社



作者简介

ZUOZHE JIANJIE

金群华，医学博士，骨科主任
医师、教授（二级）、博士生导师，
获2004年“卫生部有突出贡献中青年
专家”、2015年宁夏回族自治区第二
批“塞上英才”等荣誉称号。现任宁
夏医科大学党委常委、宁夏医科大学
总医院院长、党委副书记。

XINGGUANFEIYAN JIANKANG ZHIDAO SHOUCHE

新冠肺炎健康指导手册

金群华 卢冠军 赵志军 主编



黄河出版传媒集团
阳光出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新冠肺炎健康指导手册 / 金群华, 卢冠军, 赵志军
主编. -- 银川: 阳光出版社, 2020.3
ISBN 978-7-5525-5273-7

I. ①新… II. ①金… ②卢… ③赵… III. ①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044491号

新冠肺炎健康指导手册 金群华 卢冠军 赵志军 主编

责任编辑 郑晨阳
封面设计 赵倩
责任印制 岳建宁



黄河出版传媒集团
阳光出版社 出版发行

出版人 薛文斌
地址 宁夏银川市北京东路139号出版大厦 (750001)
网址 <http://www.ygchbs.com>
网上书店 <http://shop129132959.taobao.com>
电子信箱 yangguangchubanshe@163.com
邮购电话 0951-5014139
经销 全国新华书店
印刷装订 宁夏凤鸣彩印广告有限公司
印刷委托书号 (宁) 0016545

开本 880mm × 1230mm 1/32
印张 6.5
字数 170千字
版次 2020年3月第1版
印次 2020年3月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5525-5273-7
定价 26.00元

版权所有 翻印必究

序 言

新型冠状病毒肺炎（以下简称新冠肺炎）由湖北武汉暴发，迅速蔓延至全国各地。目前，世界多个国家和地区也相继发生疫情。本次疫情扩散速度之快、蔓延范围之广是空前的。为及时有效地应对疫情，全国各省市和地区相继启动重大突发公共卫生事件一级响应，WHO于2020年1月31日将新冠肺炎定性为“国际关注的突发公共卫生事件”，充分说明了此次疫情的严峻性和复杂性。

在党中央集中统一领导和部署下，全国上下一盘棋，各地区各部门紧密配合，齐心协力抗击疫情，使疫情控制取得了阶段性胜利。但目前面临着复工、复产、复学和输入型病例等压力，疫情防控形势依然严峻。控制传染源、切断传播途径、保护易感人群是预防和控制传染病的三大法宝。为有效预防和控制疫情传播，除了国家强有力的防控措施外，联防联控、群防群治措施也不可或缺，也更需要公众从思想上、科学认知等方面持续重视疫情防控，切实做好自身防护。与此同时，对于抗疫一线的医生、护士、社区工作人员的心理健康也更应受到关注。因此，对公众进行科普宣教就显得尤为重要。

宁夏医科大学总医院院长金群华教授组织本院诊疗专家和骨干人员编写了这本《新冠肺炎健康指导手册》，对本地区收治的新冠肺炎临床工作、救治措施、疫情防控和国家权威机构发布的最新诊

疗方案进行了全面介绍和解读。本书以问答形式展开，书稿图文并茂、简单易懂，内容包括了新冠肺炎介绍、临床诊疗、防护措施、发现与治疗、预防控制、不同人群预防干预、心理干预、营养干预和法律法规等知识。

值得一提的是，本书除了介绍新冠肺炎基本知识、诊疗外，还有其新颖特点。第一，整理了科学有效的个人防护和群体防护知识及方法，避免普通群众、疫情防控人员和医疗人员走入防护误区。第二，心理干预部分内容采用心理学方法和技术，帮助有需求的人们觉察心理问题，提供情绪疏导、心理支持及心理危机干预，有助于避免疫情防控期间人们普遍存在的焦虑、抑郁、猜疑、恐慌等负面情绪所带来的伤害。第三，增加了营养干预内容，良好的营养状况是提高机体免疫力的物质保证，是人体自带的“营养免疫防护服”，可以降低发病风险并改善疾病预后。

新冠肺炎已转入新常态应对时期，本书的编写和出版，对于广大民众的知识普及，防护意识的增加，心理认知的提高，营养改善的干预等，都具有很强的指导性。对医护人员以及疫情防控人员也有一定的学习参考价值，可作为相关知识和防控培训材料使用。

不论疫情怎么演变，我们坚信在“科学防治、精准施策”的政策指导下，医务工作者和科学家会很快找到良药和开发出疫苗，救治危重患者。百姓群众也通过学习科普，不再恐慌，复工、复产和复学井然有序，全民抗疫最终取得决定性胜利。

编者

目 录

一、新冠肺炎介绍

1. 什么是病毒、病毒的代谢和分类? 001
2. 什么是冠状病毒? 003
3. 冠状病毒的抵抗力如何? 004
4. 携带冠状病毒的野生动物有哪些? 哪些可以导致人类感染? ... 004
5. 什么是新型冠状病毒和新冠肺炎? 005
6. 新型冠状病毒的危害性及传播途径是什么? 006
7. 新冠肺炎的易感人群有哪些? 哪些是高危人群? 007
8. 新冠肺炎流行病学特点是什么? 008
9. 新冠肺炎医学隔离观察期为多少天? 009


二、新冠肺炎的临床诊疗

10. 新冠肺炎的临床表现有哪些? 010
11. 没有临床症状就没有传染性吗? 012
12. 新冠肺炎有哪些影像学特征? 013

13. 新型冠状病毒的实验室检测有哪些？	016
14. 如何确诊新冠肺炎？	018
15. 如何对新冠肺炎进行鉴别诊断？	018
16. 新冠肺炎的治疗方法有哪些？	019
17. 中医治疗新冠肺炎有效吗？	022
18. 新冠肺炎患者如何转运？	022

三、新冠肺炎的防护措施

19. 口罩有哪些类型？	025
20. 不同类型口罩的用途？	026
21. 医用外科口罩和 N95 口罩的区别？	026
22. 哪种类型的口罩防护能力更强？	026
23. 同时戴多个口罩防护效果更好吗？	027
24. 如何佩戴一次性口罩？	027
25. 如何佩戴 N95 口罩？	028
26. 如何正确摘口罩？	028
27. 健康人群使用后的口罩如何处理？	029



28. 患者或有接触史人群使用后的口罩如何处理？	029
29. 摘戴口罩时的注意事项有哪些？	030
30. 消毒后的医用口罩可以再次使用吗？	030
31. 消毒后的棉纱口罩可以再次使用吗？	030
32. 什么情况下可以不佩戴口罩？	031
33. 什么情况下需要佩戴口罩？	031
34. 疑似患者需要佩戴口罩吗？	032
35. 医用防护口罩适合哪些人员使用？	032
36. 特殊人群口罩的佩戴原则有哪些？	033
37. 儿童使用口罩时需注意什么？	034
38. 如何正确洗手？	034
39. 什么时候需要洗手？	036
40. 如何选择手卫生产品？	036
41. 普通家庭如何做好居家消毒？	037
42. 家中出现新冠肺炎患者时，该采取何种消毒措施？	037
43. 有疾病流行地区居住旅行史的人员应该怎么做？	038
44. 发生疫情时，因其他疾病需就医时如何做好防护？	038
45. 居家隔离医学观察人员如何做好感染防控？	039
46. 隔离医学观察人员的家人怎样做好感染防控？	040

- 47. 居家隔离随访者的感染防控措施有哪些? 040
- 48. 防护眼镜和防护面罩如何消毒? 042

四、新冠肺炎的发现与管理

- 49. 什么是密切接触者? 043
- 50. 什么是可疑暴露者? 044
- 51. 什么是疑似病例? 044
- 52. 出现哪些症状需要就医? 045
- 53. 怀疑自己感染了新型冠状病毒怎么办? 046
- 54. 怀疑身边人感染了新型冠状病毒怎么办? 046
- 55. 新冠肺炎可以治愈吗? 047
- 56. 目前针对新冠肺炎有无特效药物和疫苗? 047
- 57. 新冠肺炎解除隔离和出院标准是什么? 047
- 58. 出现新型冠状病毒感染的可疑症状时自己及家庭成员如何就医? 048
- 59. 什么情况下可以居家医学观察? 048

五、新冠肺炎的预防控制

60. 如何降低感染新型冠状病毒的风险?	050
61. 通用预防措施有哪些?	051
62. 公共场所预防措施有哪些?	052
63. 学校预防措施有哪些?	053
64. 养老院预防措施有哪些?	054
65. 公共交通场所预防措施有哪些?	054
66. 办公场所预防措施有哪些?	055
67. 办公场所的高危地带有哪些?	055
68. 办公室物品消毒时注意什么?	056


六、不同人群预防干预

69. 疫情期间,老年人如何预防?	057
70. 疫情期间,儿童如何预防?	059
71. 疫情期间,孕产妇如何预防?	060
72. 疫情期间,哺乳期妇女如何预防?	060
73. 疫情期间,医护人员如何预防?	061

- 74. 怎样评估医务人员的暴露风险? 062
- 75. 不同暴露风险的人员如何选择防护用品? 063

七、新冠肺炎防控期间的心理干预

- 76. 确诊新冠肺炎后,总是担忧、恐惧怎么办? 064
- 77. 住在隔离病房,感到孤独、无聊和害怕怎么办? 065
- 78. 无法接受自己确诊新冠肺炎而自责与抱怨怎么办? 066
- 79. 确诊新冠肺炎后出现失眠、不安该怎么办? 067
- 80. 家人被确诊新冠肺炎后感到担心、不知所措该如何处理? ... 068
- 81. 从疫区回来被隔离感到焦虑甚至恐惧该怎么办? 069
- 82. 隔离期间出现多种躯体不适该怎么办? 073
- 83. 有疫区接触史,没有临床症状,却仍感到心里不安怎么办? 074
- 84. 隔离期间面对大量的疫情信息,该如何应对? 074
- 85. 担心抵抗力差被传染,该如何自我调整? 076
- 86. 因居住的小区有人被隔离而感到担忧,该如何应对? 078
- 87. 面对各种疫情信息,总感觉有事发生,如何是好? 079
- 88. 平时身体健康,戴好口罩就是安全的吗? 080



89. 疫情还没结束，需要返岗工作该如何自我调整？	081
90. 高度紧张的工作后，无法完全放松下来，我该如何调整？	082
91. 如何改善临床工作繁忙而带来的身心疲惫？	082
92. 疫情期间忙于工作无暇照顾家人，感到内疚和自责，如何调整？	084
93. 如何调整面对患者病痛无能为力的挫败感？	086
94. 面对超负荷的临床工作产生情绪波动，怎么办？	086
95. 在疫情防控期间，执法防控人员如何自我减压？	088
96. 执法防控人员担心被传染，该如何应对？	089
97. 在一线疫情防控工作人员，如何缓解紧张情绪？	090
98. 一线交通执法人员，如何缓解紧张情绪？	092
99. 一线疫情防控人员如何面对家人会被传染的忧虑？	093
100. 社区监控管理人员如何做好情绪管理？	094
101. 环卫工人如何调节工作中出现的被传染的焦虑？	095
102. 疫情期间孩子易烦躁，感觉焦虑，家长该如何应对？	096
103. 孩子总怀疑自己生病了，该如何给予帮助？	098
104. 疫情期间户外活动被限制，孩子易烦躁，家长该怎么办？	099
105. 孩子总对疫情有各种疑问，我该怎么回答呢？	100

八、新冠肺炎防控期间的营养干预

106. 一般人群的饮食要点有哪些？	111
107. 普通人群每天饮食推荐摄入量是多少？	113
108. 围孕期女性饮食要点有哪些？	118
109. 婴幼儿的饮食要点有哪些？	126
110. 老年人的饮食要点有哪些？	133
111. 肿瘤患者的居家饮食要点有哪些？	134
112. 糖尿病患者的居家饮食要点有哪些？	135
113. 肾脏病患者的居家饮食要点有哪些？	137
114. 心脑血管病患者的居家饮食要点有哪些？	139
115. 如何保证食品安全和食材品质？	140
116. 如何采购与储备食材？	141
117. 家用冰箱如何安全储存食物？	143
118. 如何保证日常生活和饮食卫生？	145
119. 点外卖餐食会使人感染新冠肺炎吗？如何保证营养？	146
120. 吃维生素 C，能预防新冠肺炎吗？	147
121. 补充肠道微生态调节剂，能预防新冠肺炎吗？	148
122. 什么是健康体重？	150

123. 每天保持多大活动量比较好?	151
124. 一线工作人员的基本饮食原则是什么?	152
125. 一线工作人员需特别注意什么?	153
126. 新冠肺炎防控期间, 一线工作人员如何加强营养免疫防护?	154
127. 新冠肺炎患者医学营养治疗的基本原则有哪些?	156
128. 新冠肺炎患者医学营养治疗的基础方案是什么?	156
129. 新冠肺炎患者医学营养治疗的基本监测怎么做?	157

九、法律法规

130. 什么是法定传染病和检疫传染病?	160
131. 我国法律是如何规定传染病类别的?	160
132. 传染病的防治方针和原则有哪些?	161
133. 什么是传染病的“乙类管理、甲类防控”?	162
134. 什么是突发公共卫生事件?	162
135. 新冠肺炎是不是法定传染病?	163
136. 为什么把新冠肺炎纳入法定乙类传染病, 按甲类传染病管理?	163
137. 新冠肺炎防控期间, 法律规定的单位和个人义务有哪些?	164
138. 我国法律对突发公共卫生事件分级是如何规定的?	165

139. 我国法律对突发公共卫生事件一级响应管理紧急措施是如何规定的?	166
140. 医疗机构发现甲类传染病应采取哪些措施, 我国法律是如何规定的?	167
141. 对拒绝隔离或擅自脱离隔离治疗的患者可采取什么法律措施?	167
142. 法律规定预防控制机构发现新冠肺炎病例时, 应采取什么措施?	168
143. 法律规定, 对已发生新冠肺炎场所的人员可以实施什么措施?	168
144. 新冠肺炎暴发流行时, 地方政府采取紧急措施的法律依据是什么?	169
145. 传染病暴发流行时, 法律对政府采取人员、物资征调措施是如何规定的?	171
146. 法律规定, 医疗机构为查找传染病病因时可采取什么措施?	172
147. 新冠肺炎期间实施交通卫生检疫的法律依据是什么?	172
148. 法律对公共交通工具上发现新冠肺炎病例时采取的控制措施是如何规定的?	173
149. 疫情暴发流行时, 法律对所需药品和医疗器械的供应是如何规定的?	174
150. 将新冠肺炎列入“检疫传染病”管理的法律依据以及对出入境人员的影响有哪些?	175

151. 出入境人员拒绝接受检疫会承担什么法律后果? 176

152. 散布谣言, 编造、传播虚假疫情信息会承担什么法律后果? ... 177

153. 疫情期间不服从政府相关决定会承担什么法律后果? 178

154. 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? 180

155. 法律对预防、控制野生动物可能造成的危害是如何规定的? 180

156. 疫情期间经营者的价格违法行为有哪些? 182

157. 法律对新冠病毒污染的物品处理程序是如何规定的? 184

158. 疫情期间, 向他人出售公民个人隐私会承担什么法律后果? 184

159. 疫情期间销售假药、劣药会承担什么法律责任? 185

160. 疫情期间销售不合标准的医疗器械和卫生材料会承担什么法律后果? 185

161. 疫情期间诈骗公私财物会承担什么法律责任? 186

参考文献 187