

社区居民 传染病防控知识 200问

张元珍 梁科◎主编



图书在版编目(CIP)数据

社区居民传染病防控知识 200 问/张元珍,梁科主编. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2021.2

ISBN 978-7-5706-1219-2

I. ①社… II. ①张… ②梁… III. ①传染病防治—问题解答
IV. ①R183-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 022177 号

社区居民传染病防控知识 200 问

SHEQU JUMIN CHUANRANBING FANGKONG ZHISHI 200 WEN

责任编辑:冯友仁 程玉珊

封面设计:胡博

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679485

地址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网址: <http://www.hbstp.com.cn>

印刷:武汉邮科印务有限公司

邮编:430205

880×1230

1/32

6 印张

100 千字

2021 年 2 月第 1 版

2021 年 2 月第 1 次印刷

定价:30.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

《社区居民传染病防控知识 200 问》

编 委 会

- 主 编 张元珍 梁 科
- 副 主 编 王 莹 杨丽丽 姜伟军
- 编 委 张元珍 梁 科 肖劲松 张 雯 廖美焱
艾婷芳 张浩然 王 莹 杨丽丽 姜伟军
王启文 王琬玥 邹鑫伟 臧子依 洪芳蓉
刘百捷 道尔吉 岳禹同 马川溟 付紫怡
田 园 李泽龙 邓佩明 谭佳琪 朱晨洁
方雨晴 徐 美 徐 晨 陈奕帆 王嘉欣
- 美术主编 龚 勇
- 插 图 邹鑫伟 臧子依 洪芳蓉 刘百捷 道尔吉
岳禹同 马川溟 付紫怡 田 园 李泽龙
邓佩明 谭佳琪 朱晨洁 方雨晴 徐 美
徐 晨 陈奕帆 王嘉欣

序 言

顾名思义，传染病有传染性。它们可以通过呼吸道或消化道传播，直接接触（包括性接触）也是传播途径之一，孕妇可通过妊娠及生育将疾病传给子女（母婴传播或垂直传播），医源性感染还可通过血液、体液等途径传播疾病，昆虫也能成为传播媒介。

公元6世纪鼠疫大流行，近亿人被夺去生命。1918年流感暴发，2000多万人死于流感，死亡人数超过第一次世界大战战死人数的总和。2019年12月新冠病毒感染导致肺炎，至今感染者已达上亿人。

传染病危害人类健康及生命，影响经济发展，绝不可等闲视之。

新冠病毒在世界暴发流行。我国采取了果断防控措施，疫情防控取得了决定性胜利。但人类与传染病的斗争永无止境！

武汉大学中南医院组织撰写《社区居民传染病防控知

识 200 问》一书，意在宣传传染病防控知识，帮助社区居民掌握相关知识，与传染病作坚持不懈的斗争。相信读者会从中受益。

武汉大学中南医院感染科首席专家
湖北省艾滋病临床指导培训中心主任
人民医学家



2021 年 1 月

前 言

人类文明史是一部同疾病和灾难的斗争史。2020年，新冠肺炎暴发流行，传染病从未如此真切地让人们感受到它的存在与威胁，也从未如此刻骨铭心地让人们感受到人与人的生命是如此紧密地联系在一起。

你好，我好，大家才能好！人们齐心协力，守望相助，战胜疫情；人们总结经验，打伞干活，修伞补强。习近平总书记强调，要完善城市治理体系和城乡基层治理体系，树立全周期的城市健康管理理念，增强社会治理总体效能。党员干部下沉社区作为党建引领基层社会治理的重要举措开始广泛实施。作为大型公立医院，武汉大学中南医院党委认真贯彻落实《湖北省机关企事业单位党员干部下沉社区实施办法》和湖北省教工委、武汉大学相关文件精神，1356名在职党员走到群众身边，帮扶社区老人，维护社区环境，助力社区治理，共建和谐家园。同时，医院党委也在积极探讨，如何利用自己的专业优势把这项工作落细做实，惠及更多的社区百姓。在这种背景下，我们编撰了《社区居民传染病防控知识200问》一书，帮助更多的人正确认识和科学预防传染病。

本书内容共分七篇，分别为传染病基础知识问答；传

染病防护技能问答；特殊人群、职业防护问答；疫情后常见心理问答；居家防护技能问答；户外防护技能问答；社交防护技能问答。本书旨在告诉社区居民什么是传染病，在日常工作、生活和社交活动中，如何正确看待和科学防控传染病，如何恰当应对传染病带来的心理问题等，从而提高社区居民的自我防护意识和防控能力，助力健康中国建设。为优化本书的阅读体验，我们进一步丰富内容元素，以问答和手绘插画的形式呈现，力求图文并茂，通俗易懂。为了方便居民咨询或就医，我们在书末附上了武汉市设有发热门诊的多家公立医院的联系方式和网上预约二维码。

本书在编撰出版过程中，得到了武汉大学中南医院领导、各职能部门和院感团队的大力支持，得到了我国传染病知名专家、武汉大学中南医院感染科桂希恩教授，湖北省心理咨询师协会会长、武汉大学中南医院神经内科肖劲松主任医师，医学影像科廖美焱主任医师等专家学者的专业指导，也得到了江汉大学美术学院师生在插画方面的鼎力相助，在此一并表示感谢。

希望本书能对大家有所裨益，不足之处，敬请批评指正。

武汉大学中南医院



2021年1月

目 录

第一篇 传染病基础知识问答	1
1 什么是传染病?	2
2 什么是传染?	3
3 感染和传染有什么区别?	3
4 哪些病原微生物能让人患上传染病?	4
5 传染病的传播途径有哪些?	4
6 日常生活中有哪些常见的传染病?	6
7 得了传染病会有什么表现?	6
8 病原微生物一旦侵入人体内就一定导致传染病吗?	7
9 若患传染病,只用去药店买点抗生素吃就行了吗?	8
10 什么是流感?	9
11 流感病毒的亚型是什么?	9
12 哪些人会传播流感?	10
13 流感通过什么途径传播?	10
14 什么人容易患流感?	11
15 流感有哪些症状?	11

16	怎样预防流感？	11
17	流感疫苗安全有效吗？	12
18	哪些人需要接种流感疫苗？	12
19	什么时间接种流感疫苗？	12
20	三价和四价流感疫苗，应该接种哪种？	13
21	HIV 和艾滋病有什么关系？	13
22	哪些人会传播艾滋病？	13
23	艾滋病通过哪些方式传播？	13
24	可能感染 HIV 的高危行为有哪些？	14
25	艾滋病有哪些症状？	14
26	怎样预防艾滋病？	15
27	与艾滋病患者握手、共用餐具会得艾滋病吗？	15
28	蚊子吸血可以传播艾滋病吗？	15
29	可以与艾滋病患者共用牙刷、剃须刀等生活 用具吗？	15
30	夫妻生活中使用安全套既能避孕又能避免感 染艾滋病吗？	16
31	艾滋病患者一定不可以生小孩吗？	16
32	哪些人会传播细菌性痢疾？	17
33	细菌性痢疾有哪些症状？	17
34	怎样预防细菌性痢疾？	18
35	什么是乙肝？	18
36	哪些人会传播乙肝？	19

37	哪些人容易患乙肝？	20
38	乙肝有哪些症状？	20
39	怎么预防乙肝？	21
40	共用餐具、拥抱、接吻、握手、咳嗽、打喷嚏或在公共游泳池游泳或类似行为会传播乙肝病毒吗？	22
41	什么是肺结核？	23
42	哪些人会传播肺结核？	24
43	肺结核有哪些症状？	26
44	怀疑自己得了肺结核应该怎么办？	27
45	我国防治肺结核有哪些免费政策？	28
46	肺结核可以治愈吗？	29
47	应该怎样对待肺结核患者？	30
48	如何预防肺结核？	31
第二篇 传染病防护技能问答		33
49	养成哪些好习惯来预防传染病？	34
50	什么是健康码？	35
51	什么是新冠病毒核酸检测？	35
52	为什么要做新冠病毒核酸检测？	35
53	新冠病毒核酸检测与血清学抗体检测有何不同？	36
54	哪些人需要做新冠病毒核酸检测？	37
55	市面上有哪几种口罩可供选择？	38
56	平时应该选择什么样的口罩？	39



- 57 在室外环境中有必要佩戴口罩吗? 40
- 58 在办公及会议场所中如何做好防护? 41
- 59 在商场、超市等公共场所中有必要佩戴口罩吗?
..... 43
- 60 学生在上学期间住在学校宿舍,日常生活中有
必要佩戴口罩吗? 44
- 61 在医疗机构就诊时需要注意什么? 44
- 62 乘坐地铁、公交车、厢式电梯时要注意什么?
..... 45
- 63 怎样正确佩戴口罩? 46
- 64 佩戴口罩前需要洗手吗? 47
- 65 佩戴口罩时需要注意什么? 47
- 66 佩戴口罩之后,是否绝对安全了? 48
- 67 佩戴口罩有不快感时,是否还应该继续佩戴?
..... 49
- 68 口罩的外层可以触摸吗?如果碰到了该怎样
处理? 49
- 69 口罩戴多久就需要更换? 50
- 70 怎样正确地摘口罩呢? 50
- 71 口罩如何保存和清洁? 51
- 72 用过的口罩应该如何处理? 52
- 73 佩戴多个口罩可以更加安全吗? 52
- 74 有必要对口罩清洗、消毒吗? 53
- 75 一般人群需要带护目镜吗? 54

76	为什么要勤洗手?	54
77	日常生活中哪些时候需要洗手?	55
78	该怎样洗手才能洗干净呢?	56
79	一定要严格按照七步洗手法中各步骤的顺序 洗手吗?	58
80	如果没有洗手设施,该怎样清洁手部?	58
81	咳嗽、打喷嚏时该怎样做?	59
82	使用公共洗手间应注意什么?	60
83	预防水痘需要注意什么?	61
84	预防风疹需要注意什么?	61
85	预防流行性腮腺炎需要注意什么?	61
86	什么是手足口病?	61
87	手足口病需要注意什么?	62
88	预防梅毒需要注意什么?	63
第三篇	特殊人群、职业防护问答	64
89	哪些人是传染病的特殊人群?	65
90	传染病的特殊人群在日常生活中有什么需要 特别注意的吗?	66
91	有些老年人患有基础性疾病,该怎样保证自 己按时得到治疗?	67
92	一些老年人患有心肺疾病,在戴口罩时需要 特别注意吗?	68
93	儿童容易患哪些传染病?	68
94	家长可以为孩子的个人防护做些什么?	69



- 95 孕妇需要定期去医院做检查，该怎样保护自己？
..... 70
- 96 孕妇需要做哪些传染病相关的筛查？ 71
- 97 孕妇可以随意用药吗？ 72
- 98 厨师怎样做好个人防护？ 72
- 99 在传染病期间，医务人员如何做好个人防护？
..... 74
- 100 医务人员在日常工作中需要做什么防护？
..... 75
- 101 学生在传染病期间怎样保护自己和别人？
..... 76
- 102 老师可以做些什么保障学生在校安全？ 77
- 103 警察怎样做好个人防护？ 78
- 104 企业职工怎样做好个人防护？ 79
- 105 海关（边检、卫生检疫）人员怎样做好个人防护？ 80
- 106 公共交通人员，如公共交通司机、乘务员等
怎样做好个人防护？ 82
- 107 快递员怎样做好个人防护？ 83
- 108 保安怎样做好个人防护？ 84
- 109 环卫工人怎样做好个人防护？ 84
- 110 保洁员怎样做好个人防护？ 86
- 111 服务员怎样做好个人防护？ 87
- 112 社区工作人员如何科学防护传染病？ 88



第四篇 疫情后常见心理问题 89

- 113 新型冠状病毒感染的肺炎疫情影响哪些人群？
..... 90
- 114 新冠肺炎疫情影响下常见心理问题有哪些？
..... 91
- 115 如何帮助居民克服焦虑情绪？ 92
- 116 如何帮助居民克服恐病疑病情绪？ 93
- 117 大众面对新冠肺炎有哪些心理表现？该怎么
避免？ 94
- 118 居家常用的心理减压方法有哪些？ 94
- 119 疫情后我感觉自己越来越睡不好了，怎么办？
..... 95
- 120 居家隔离的轻症患者（密切接触者、疑似患
者）、到医院就诊的发热患者会有哪些心理问
题表现？应该怎么做？ 96
- 121 疑似患者一般会出现什么样的心理症状，
应该怎么做？ 97
- 122 与患者密切接触的人一般会出现什么心理
症状？该怎么做？ 98
- 123 有发热但不愿公开就医人群会有哪些心理
症状？该怎么做？ 98
- 124 如果怀疑自己感染了传染病怎么办？ 99
- 125 如果怀疑亲朋好友感染了传染病怎么办？
..... 100



- 126 如果自己感染了传染病, 该怎样调节生活状态? 101
- 127 如果家庭成员感染了传染病, 该怎样应对心理恐慌? 102
- 128 如果家庭成员病亡, 该怎样进行心理疏导? 103
- 129 如果因传染病无法进行正常社交, 该怎样科学应对? 104

第五篇 居家防护技能问答 105

- 130 普通居家人员怎样预防呼吸道传染病? ... 106
- 131 接种疫苗可以预防呼吸道传染病吗? 106
- 132 预防呼吸道传染病为什么要多喝水? 107
- 133 他人来家中做客怎样进行防护? 107
- 134 普通居家人员怎样做好自我监测? 107
- 135 传染病流行期间, 是否有必要在家中戴口罩? 108
- 136 什么是消毒? 消毒可以杀灭所有的致病菌吗? 108
- 137 传染病流行期间, 是否有必要对家庭环境进行消毒? 109
- 138 在家中可以采取哪些消毒措施? 109
- 139 进行消毒时, 可以选择何种消毒剂? 110
- 140 可以用饮用酒来当作酒精消毒吗? 110
- 141 是否可以随意选用消毒剂? 111



- 142 既然酒精的消毒效果这么好，那是不是可以把家里都涂满酒精？ 111
- 143 使用消毒剂时，哪些环节应特别注意？ ... 112
- 144 怎样对室内空气进行消毒？ 114
- 145 怎样对手、皮肤进行消毒？ 114
- 146 生活中还有哪些物品是容易忽视消毒的？
..... 115
- 147 怎样对餐（饮）具进行消毒？ 116
- 148 怎样对卫生间进行消毒？ 116
- 149 若普通公众的呕吐物、排泄物、分泌物直接污染地面，怎样处理污染物并对地面进行消毒？
..... 117
- 150 怎样对使用后的拖布和抹布等卫生用具进行消毒？ 118
- 151 怎样对衣服、被褥、毛巾等纺织品进行消毒？
..... 118
- 152 若家中有传染病患者，怎样清洗和晾晒患者的衣服、毛巾和被褥？ 118
- 153 家中熏蒸醋能预防传染病吗？ 119
- 154 吃大蒜能预防传染病吗？ 120
- 155 吃维生素 C 能抵抗病毒吗？ 121
- 156 什么是食源性疾病？ 121
- 157 什么情况下容易发生食源性疾病？ 122



- 158 传染病高发时节，饮食方面应注意些什么？
..... 123
- 159 什么样的食材不能食（饮）用？ 124
- 160 怎样保证食物烧熟煮透？ 126
- 161 怎样保持饮食上的清洁性？ 126
- 162 生、熟食品应怎样分开处理？ 127
- 163 晚上可以不加加热食用放在冰箱冷藏区的午饭吗？
..... 127
- 164 为什么实行分餐制，集体就餐时为什么要用
公勺、公筷？ 128
- 165 家庭用餐怎样实行分餐制？ 128
- 166 工作场所用餐怎样实行分餐制？ 129
- 167 如何克服分餐制和使用公勺、公筷引起的情
感障碍？ 129
- 168 出现食物中毒症状时，可采取什么应急措施？
..... 130
- 169 何为虫媒传染病？ 131
- 170 怎样预防流行性乙型脑炎、疟疾等通过蚊子
传播的虫媒传染病？ 131
- 171 是否所有蚊子都能传播疟疾、流行性乙型脑
炎等传染病？ 132
- 172 怎样预防流行性出血热等通过老鼠传播的传
染病？ 132