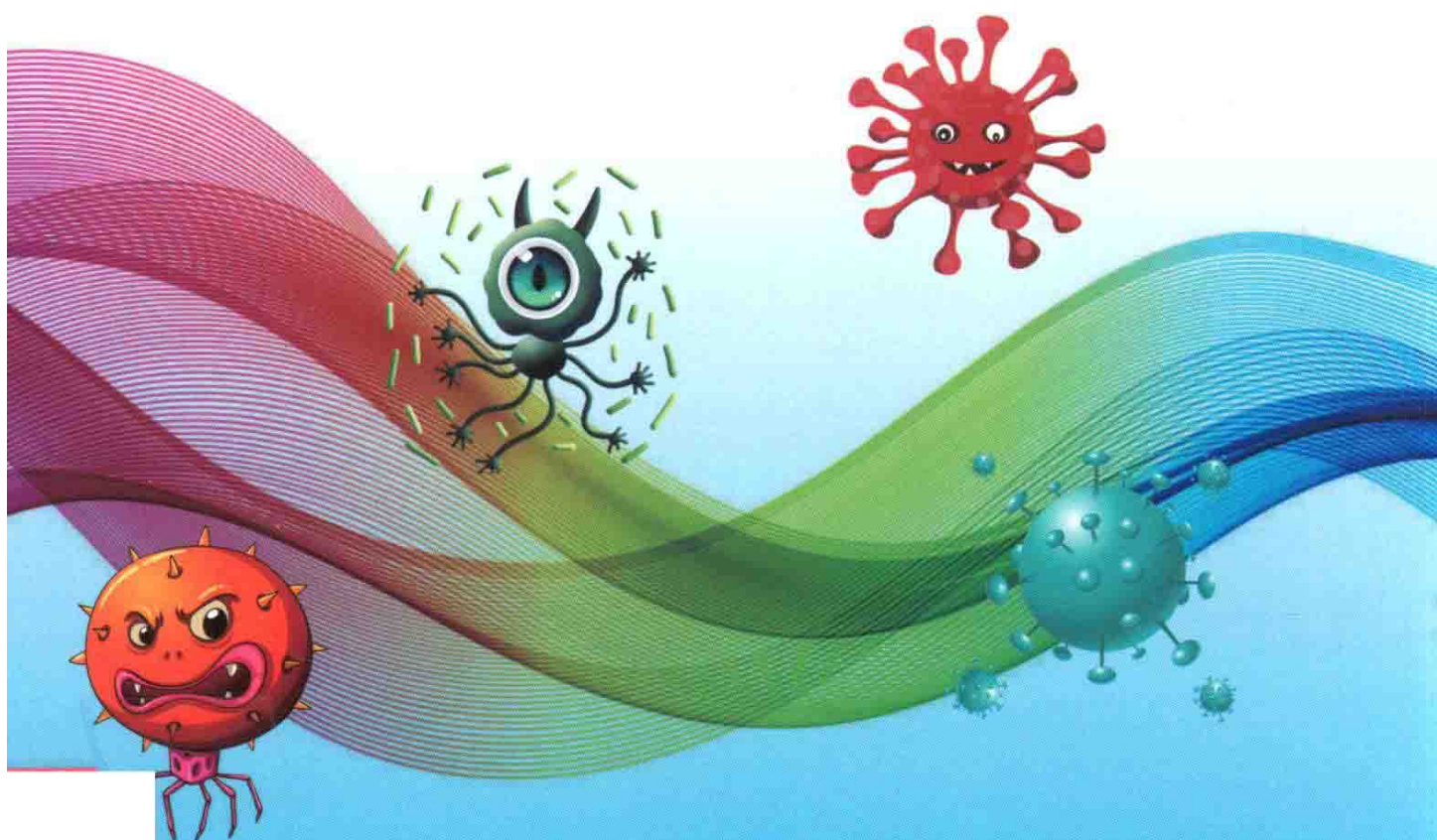


呼吸道病毒感染 防控科普手册

HUXIDAO BINGDU GANRAN
FANGKONG KEPU SHOUCHE

主编 徐立然

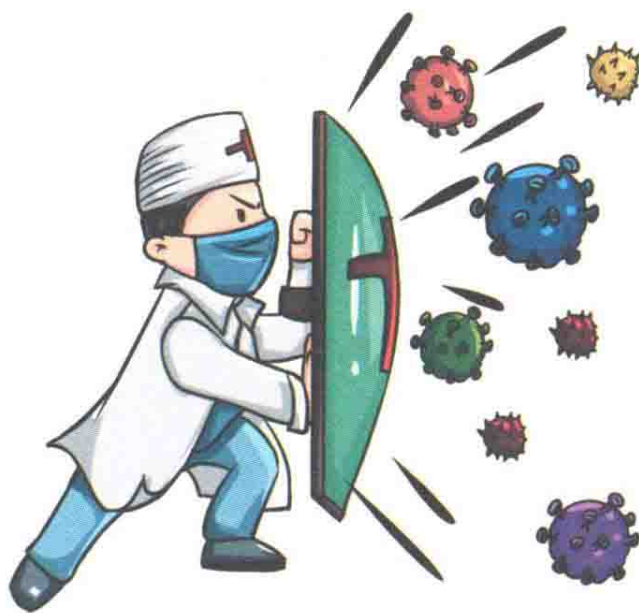


中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

 河南科学技术出版社

呼吸道病毒感染 防控科普手册

主编 徐立然



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

呼吸道病毒感染防控科普手册 / 徐立然主编. — 郑州 : 河南科学技术出版社, 2024.1

ISBN 978-7-5725-1382-4

I. ①呼… II. ①徐 III. ①呼吸道传染病—防治—手册 IV. ①R373.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2023) 第 234292 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市郑东新区祥盛街 27 号 邮编: 450016

电话: (0371) 65788613 65788629

网址: www.hnstp.cn

责任编辑: 邓 为

责任校对: 耿宝文

整体设计: 张 伟

责任印制: 徐海东

印 刷: 郑州市毛庄印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 890 mm × 1240mm 1/32 印张: 4.375 字数: 50 千字

版 次: 2024 年 1 月第 1 版 2024 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

本书编写人员名单

总 编 审

张智民

主 编

徐立然

副 主 编

张海燕

编 委

陈银萍 卢 昶 李玉杰 刘凯新 张元熙

前言

为贯彻落实习近平总书记关于“人民至上，生命至上”的重要指示，正确应对甲型流感、流行性感冒、“长新冠”等呼吸道感染疾病，充分发挥中医药防治的特色和优势，为大众在日常生活中遇到的实际问题提供指导，帮助大家更科学、合理用药，河南省中医药学会呼吸病专业委员会联合河南中医药大学有关专家组织编写了这本《呼吸道病毒感染防控科普手册》。

《呼吸道病毒感染防控科普手册》参考了国家卫生健康委和国家中医药管理局发布的《流行性感冒诊疗方案（2020年版）》和《河南省中医药学会呼吸病专业委员会新冠肺炎中医药防治方案》等权威指南，首先回答了呼吸道疾病常识问题，继而从流行性感冒（简称流感）、普通感冒、甲型流感（简称甲流）、新冠病毒感染、“长新冠”等五个方面进行了讲解，旨在通俗易懂地解答呼吸道病毒感染相关问题，指导大众合理应用中医药进行呼吸道各种病毒感染防治。

由于时间有限，《呼吸道病毒感染防控科普手册》中还存在诸多不足之处，望广大读者在阅读过程中能够指出并提出宝贵的修改建议，以便进一步优化更新，为防治呼吸道病毒感染提供更科学有效的指导。

《呼吸道病毒感染防控科普手册》编委会

2023年4月

目录

通识篇

1. 什么是呼吸道病毒感染? 2
2. 什么是呼吸道飞沫传播? 3
3. 什么是气溶胶传播? 4
4. 预防病毒感染需要从哪些方面入手? 5
5. 如何控制传染源? 6
6. 如何切断传播途径? 7
7. 易感人群需要如何避免感染? 8
8. 普通人员日常如何防护? 9
9. 外出人员如何防护? 10
10. 特定行业人员如何防护? 11
11. 你会七步洗手法吗? 12
12. 学校和幼托所等公共场所如何预防和消毒? 14
13. 使用消毒剂有什么注意事项? 15
14. 你真的了解发热吗? 16
15. 中医哪些传统功法可以帮助增强身体素质? 17

流感篇

16. 什么是流感病毒? 19
17. 流感病毒感染的症状有哪些? 20
18. 流感病毒感染重症病例的高危人群有哪些? 21
19. 流感病毒感染实验室一般检查有哪些? 22
20. 流感病毒感染常见并发症有哪些? 23



21. 如何预防流感病毒?	24
22. 流感病毒感染的传染源是什么?	25
23. 流感病毒传播途径有哪些?	26
24. 流感病毒易感人群有哪些?	27
25. 如何鉴别新型冠状病毒感染与流行性感冒?	28
26. 成人感染流感该如何用药?	29
27. 儿童感染流感该如何用药?	31
28. 感染流感的重症病例如何治疗?	32
29. 感染流感的轻症患者如何用中药治疗?	33
30. 感染流感的重症患者如何用中药治疗?	34
31. 感染流感后恢复期如何用中药治疗?	35
32. 感染流感后可选用哪些中成药?	36
33. 流感病毒感染者康复后还具有传染性吗?	37

普通感冒篇

34. 普通感冒的症状表现有哪些?	39
35. 中医对普通感冒的认识有哪些?	40
36. 如何鉴别新型冠状病毒感染与普通感冒?	41
37. 如何鉴别流行性感冒与普通感冒?	42
38. 对于普通感冒中药如何治疗?	43
39. 对于普通感冒西药如何治疗?	44

甲流篇

40. 甲流是什么? 有传染性吗?	46
41. 甲流有哪些症状?	47
42. 甲流是新病毒吗?	48
43. 甲流患者发热有哪几个阶段?	49
44. 甲流和普通感冒有什么区别?	50
45. 甲流与新冠病毒感染有哪些区别?	51



- 46. 甲流会像新冠病毒感染一样引起大暴发吗? 52
- 47. 如何判断自己是否得了甲流? 53
- 48. 甲流与新冠病毒感染会合并感染或重复感染吗? 54
- 49. 得过甲流之后, 会产生免疫力吗? 55
- 50. 甲流有潜伏期吗? 56
- 51. 如何科学预防甲流? 57
- 52. 甲流来袭, 如何做好消毒? 58
- 53. 甲流常用对症治疗药物有哪些? 需不需要使用抗病毒药物? 59
- 54. 重点人群如何预防, 需要接种疫苗吗? 61
- 55. 儿童感染了甲流怎么办? 62
- 56. 儿童感染甲流后如何进行居家护理? 63
- 57. 面对甲流, 老年人怎么预防? 64
- 58. 有基础疾病的老年人要注意什么? 65
- 59. 老年人患上甲流后, 哪些情况需要立即去医院? 66
- 60. 在家治疗的老人要如何用药、退热? 出现哪些问题需要及时
去医院? 67
- 61. 面对甲流, 日常需要注意哪些? 68

新冠病毒感染篇

- 62. 什么是新型冠状病毒? 70
- 63. 新型冠状病毒感染的症状有哪些? 71
- 64. 新型冠状病毒感染实验室一般检查有哪些表现? 72
- 65. 新型冠状病毒感染胸部影像学检查有哪些表现? 73
- 66. 如何确诊新型冠状病毒感染? 74
- 67. 新型冠状病毒感染常见并发症有哪些? 75
- 68. 新型冠状病毒感染的重型 / 危重型高危人群有哪些? 76
- 69. 新型冠状病毒的传染源是什么? 77
- 70. 如何切断新型冠状病毒的传播途径? 78
- 71. 怎么避免感染新冠病毒? 79



72. 新冠疫苗在人体内是如何发挥作用的？	80
73. 有什么预防的中药吗？	81
74. 如何选取穴位按摩来预防新冠病毒感染？	82
75. 中医预防新冠病毒感染的方法还有哪些？	84
76. 抗原检测和核酸检测区别在哪儿？	85
77. 抗原检测结果能否取代核酸检测结果？	86
78. 哪些感染者适合居家治疗？	87
79. 什么情况下需要前往医院治疗？	88
80. 新冠病毒感染初期可以使用哪些中药方？	89
81. 发热、咽痛时可选用哪种中成药？	90
82. 发热、食欲不振时可选用哪种中成药？	91
83. 咳嗽明显时可选用哪种中成药？	92
84. 儿童感染新冠病毒该如何用药？	93
85. 无症状感染者可以吃什么中药？	94
86. 无症状感染者会有后遗症吗？	95
87. 感染者如何降低传播病毒给同住人的风险？	96
88. 家人感染后同住人如何做好防护？	97
89. 感染新冠病毒可以自愈吗？	98
90. 新冠病毒感染患者康复后还具有传染性吗？	99
91. 新冠病毒感染治愈出院后要注意什么？	100
92. 人们在新冠病毒感染恢复后锻炼应注意什么？	101

长新冠篇

93. 长新冠的定义是什么？	103
94. 长新冠的出现时间？	104
95. 长新冠会出现哪些症状，持续多长时间？	105
96. 每个人是否都会出现长新冠症状？	106
97. 长新冠疲劳综合征有什么表现？	107
98. 疲劳状态如何逐渐恢复？	108



99. 什么是劳累后不适?	109
100. 应当如何避免和缓解劳累后不适?	110
101. 中医药如何缓解疲劳综合征?	111
102. 如何缓解长新冠出现的呼吸急促?	112
103. 如何进行呼吸恢复训练?	113
104. 如何缓解长新冠出现的咳嗽症状?	114
105. 中医药如何缓解长新冠咳嗽症状?	115
106. 味觉、嗅觉消失应怎样恢复?	116
107. 长新冠会出现哪些认知困难?	117
108. 如何自主改善认知困难?	118
109. 是否有合适方药帮助长新冠恢复?	119
110. 中医药如何治疗长新冠出现的其他不适?	120
111. 长新冠患者该如何调整负面情绪?	121
112. 中医艾灸如何在长新冠期发挥作用?	122
113. 中医推拿如何在长新冠期发挥作用?	123
114. 中医耳穴如何在长新冠期发挥作用?	124
115. 中医拔罐如何在长新冠期发挥作用?	125
116. 长新冠患者出现哪些危险信号应及时就医?	126
117. 长新冠患者有哪些饮食注意?	127
118. 中医对长新冠患者有哪些日常茶饮指导?	128

通识篇





1 什么是呼吸道病毒感染？

呼吸道感染分为上呼吸道感染和下呼吸道感染，导致呼吸道感染的致病微生物包括病毒、细菌、真菌、支原体和衣原体等，上呼吸道感染致病微生物中 70% ~ 80% 是病毒，下呼吸道感染中 6% ~ 61% 为病毒。导致呼吸道感染的常见病毒主要有甲型流感病毒、乙型流感病毒 (FLUB)、呼吸道合胞病毒 (RSV)、肠道病毒 (EV)、鼻病毒 (RV)、腺病毒 (ADV)、人偏肺病毒 (hMPV)、副流感病毒 (PIV) 和冠状病毒 (CoV)，其中常见的上呼吸道感染病毒依次为鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒等，下呼吸道感染病毒依次为流感病毒、呼吸道合胞病毒、副流感病毒等。



2 什么是呼吸道飞沫传播？

呼吸道飞沫传播属于空气传播的一种，病原体由传染源通过咳嗽、打喷嚏、说话时排出到空气中，病原体附着在飞沫上，短时间、短距离地飘浮在空气中，当下一位宿主因呼吸、张口或偶然碰触到眼睛表面时黏附，造成新的宿主的感染。





3 什么是气溶胶传播？

气溶胶传播是指飞沫在空气悬浮过程中失去水分而剩下的蛋白质和病原体组成的核，形成飞沫核。病毒飞沫核与空气中的小颗粒混合，与其一同在空气中悬浮、飘散，从而传播病毒使人感染。气溶胶传播多见于封闭和半封闭不通风的环境中。





4 预防病毒感染需要 从哪些方面入手？

病毒流行主要有三个环节，分别是传染源、传播途径和易感人群。因此防控必须从其流行的三个环节入手，即控制传染源、切断传播途径、保护易感人群。





5

如何控制传染源？

病毒的传染源主要是病毒感染者，因此控制传染源的关键是做到早发现、早报告、早隔离、早治疗。





6

如何切断传播途径？

呼吸道病毒的传播途径为经呼吸道飞沫、气溶胶和密切接触传播，接触病毒污染的物品也可造成感染。建议出门佩戴口罩。

