

图书在版编目(CIP)数据  
传染性非典型肺炎 王长征等编著. 重庆:西南师范  
大学出版社, 2003.  
I. 疫... II. 王... III. 传染性非典型肺炎  
IV. 预防医学  
中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第 046101号

## 抗击“非典”从我做起(少儿版)

王长征 吴亚梅等 编著

总策划:陈富云 刘英  
责任编辑:杨景罡  
封面设计:宋尹滋 钟珩  
校对排版:林文利 何林衡  
出版、发行:西南师范大学出版社  
重庆·北碚 邮编:400715  
发行热线:023-65103333(023)65103333  
023-65103333 023-65103333  
电子邮箱:swu@swu.cn  
印刷:重庆华林印务有限公司  
开本:32开  
印张:猿  
字数:猿千字  
版次:2003年 缘月第 员版  
印次:2003年 缘月第 员次印刷  
书号:023-65103333

定 价: 猿.00元

(如发现图书残缺请直接与发行热线电话联系,我们将及时调换。)

源





抗击“非典”从我做起

# 抗击“非典”从我做起

(少儿版)

## 编者

(以姓氏笔画排序)

- 王长征 第三军医大学新桥医院呼吸内科副主任  
全军呼吸研究所副所长、教授
- 王导新 重庆医科大学附属第二医院呼吸科副教授
- 王建春 第三军医大学新桥医院呼吸科副教授
- 刘忠 重庆医科大学附属第一医院肺科副主任、副教授
- 吴亚梅 重庆医科大学附属第一医院肺科主任、教授
- 陈坤华 重庆医科大学儿童医院呼吸科教授  
重庆市儿童哮喘防治中心副主任
- 张儒谊 重庆医科大学儿童医院呼吸科教授
- 周向东 重庆医科大学附属第二医院呼吸科副主任、教授
- 杨和平 第三军医大学西南医院呼吸科主任、教授
- 胡建林 第三军医大学西南医院呼吸科副主任、副教授
- 郭述良 重庆医科大附属第一医院肺科副主任、副教授
- 符州 重庆医科大学儿童医院呼吸科教授
- 黄英 重庆医科大学儿童医院呼吸科主任、副教授
- 黄桂君 第三军医大学新桥医院全军呼吸研究所副研究员
- 熊传桀 重庆市中医研究所副主任中医师、中医博士

## 让“非典”远离校园

亲爱的小朋友们：

当前，一场轰轰烈烈的特殊“战争”正如火如荼地进行着，全国人民在党中央、国务院的领导下积极采取各种措施全方位地阻击着“传染性非典型肺炎”这一突如其来的灾害。

党和政府情系人民的安危，更关心着全体少年儿童的身心健康。作为祖国的下一代，你们肩负着建设祖国美好未来的重任。为了国家和民族的希望，为了父母、老师和许许多多关爱你们的人的殷切期望，希望你们在刻苦学习文化知识的同时，学好预防“传染性非典型肺炎”的相关知识，相信科学，提高自我保护意识，养成良好的生活、卫生习惯，强健体魄，避免感染，在抗击“传染性非典型肺炎”的斗争中协助老师和家长打好“传染性非典型肺炎”防护战。

保护自己的健康，保护好同学、老师、父母和家人的健康，让“传染性非典型肺炎”远离校园！





## 目 录

	让“非典”远离校园
ii	第一讲 认识恶魔“非典”
3	第二讲 判断“非典”病魔
9	第三讲 预防“非典”侵扰
13	第四讲 排除心理干扰
16	第五讲 加强消毒防范措施
21	附录一 其他恶性传染病
29	附录二 “非典”咨询专线电话



## 第一讲 认识恶魔“非典”

### 普通的症状

传染性非典型肺炎症状：

感染后 4 天左右发病。连续发烧  $38.5^{\circ}\text{C}$  以上，头痛、怕冷、乏力、关节痛、全身酸痛、腹泻、干咳、少痰，偶有血丝痰。有少数病人开始不发烧，尤其是有近期手术史或基础疾病的病人。

身体不舒服、疲倦，有些人会流鼻涕。

严重者 5 天后呼吸加速、憋气，个别病人出现呼吸衰竭，如不及时诊治可能死亡。





什么是传染性非典型肺炎？



对这次在全球流行的“非典型肺炎”，是由新型冠状病毒引起的，一般抗生素对其治疗无效，我国将其定名为“传染性非典型肺炎”，以下简称“非典”。而国外则称之为：严重急性呼吸系统综合征（Severe Acute Respiratory Syndrome，简称 SARS）。



“非典”的元凶：新型冠状病毒。

1. 冠状病毒只感染脊椎动物，与人和动物的许多疾病有关。
2. 在电子显微镜下，这种病毒的胞膜上有状似日冕的棘突。



## 第二讲 判断‘~~源~~’病魔

“我患‘传染性非典’了吗？”对许多小朋友来说，这个问题就像阴影一样时时压在心底。害怕乘车、害怕跟伙伴一起玩耍，甚至连上学也提心吊胆……别害怕，下面就教大家一些识病的方法，帮助大家及时地对身体状况作出正确的自我判断。

### 流行特点

~~员~~发病季节在冬、春季。

~~圆~~男生女生都同样发病哦。

~~猿~~在家庭和医院有聚集现象(就是特别多啦)。

~~源~~传播潜伏期一般在 ~~圆圆~~天。

源





“非典”是靠什么传播的？

1. 短距离飞沫(唾沫星子)。
2. 病人呼吸道分泌物(痰、鼻涕等)。
3. 密切接触(握手、共用毛巾等)。

缘

## “非典”问答

问：“非典”的主要临床表现如何？与一般感冒有何区别？

答：其主要临床表现有发热、头痛和全身酸痛、乏力，

干咳、少痰,部分病人有气促等呼吸困难症状,少数进展为呼吸窘迫综合征,早期白细胞数正常或降低,肺部影像学显示肺炎改变。而一般的感冒病征仅包括发烧、咳嗽、头痛,可在数日后转好,并且一般没有肺炎迹象。

**问题** :如怀疑感染了“非典”,是否必须照载光才可证实?

**答** :怀疑感染了“非典”应尽早到正规医院就诊,载光检查有助于诊断。

**问题** :“非典”患者什么时候具有传染性?

**答** :以前认为只有出现症状时,病毒才会传染他人。首先出现的症状通常是发烧,其他症状包括干咳、气喘、肌肉疼痛、头痛。但据最新研究表明,“非典”在潜伏期已具传染性。因此,在人多的环境中,小朋友一定要注意哟!





**源问** :如果空气流通 ,病毒就没有毒性吗 ?

**答** :如果空气流通 ,病毒浓度就会变得稀薄 ,得病的机会就会减少。

**缘问** :在公共汽车上会染上“非典”病毒吗 ?

**答** :只要做到空气流通 ,即使是空调车 ,如果通风系统良好 ,空气新鲜 ,就不必过度担心。

**透问** :与他人共同用餐要注意什么 ?

**答** :应使用公筷及公匙。

**苑问** :消毒纸巾能防止感染“非典”吗 ?

**答** :有条件的情况下最好用肥皂或洗手液 ,用流动水洗手 ,如果没有条件 ,可使用质量有保障的消毒湿巾代替洗手。

**愿问** :哪些人应戴口罩 ?

**答** :如果你有以下经历 ,那么就要注意 ,一定要戴口罩的哟。

(员有呼吸道感染症状的人。

(圆)照顾呼吸道疾病病人的人。

(猿)与证实患上“非典”的病人亲密接触后,由最后接触之日起计算,至少 14 天内要戴上口罩。

猿: 当你的同学或亲人得了像流感或肺炎这一类疾病的时候,应怎么做呢?

答: 一般来讲,肺炎没有传染性。如果亲人、同学得了普通的肺炎,就不用太害怕。在某些特殊情况下,有一些不明原因的肺炎,可能会有一定的传染性,这时应尽量少和他们接触,少到医院去探视。如非去不可,一定要记住戴口罩。

猿: 接触纸币或硬币会受感染吗?

答: 现在我们还不知道拿了纸币或硬币会不会得病,但还是要注意个人卫生。

猿: 天气逐渐变热,穿短袖、裙子会感染吗?

答: 穿上短袖、裙子后,裸露的身体表面增多,感染病毒的几率会增大。可以准备一些消毒纸巾,在皮肤接触可





能含有病原的地方时应及时擦拭消毒。到人多密集的场所活动时,最好穿上长袖、长裤等衣物。

**问题** :进补可增强抵抗“非典”的能力吗?

**答** :如果同学们服用营养品,身体免疫力不会立即增强,相反,盲目的进补对身体还有副作用呢。

**问题** :探望病人后,穿着的衣服要立即换洗吗?

**答** :探视“非典”病人后应立即清洗。



## 第三讲 预防“非典”侵扰

虽然这次的“非典”来势凶猛,但只要同学们充分地认识它,并采取积极措施做好防护,就能有效预防。同学们如果认真学习以下内容,也会成为抗击“非典”的“小专家”哟!

### 最关键、最有效的预防方法

养成良好的个人生活卫生习惯。

增强身体的免疫力,加强锻炼身体。

不要长时间处于空调、密闭、人多的环境。





## ❖ 生活预防

保持学习和生活环境通风换气

通风是最简便的空气消毒法，能有效地减少空气中病原体的数量。



10

避免到人群密集的地方活动



少参加聚会；少去游乐场、网吧、电影院等不通风、人口密集的公共场所。

## 探访病人要“保护”好自己



## 适度加强体育锻炼

定期到户外活动，如散步、慢跑  
等。适当参加体育锻炼，如打乒乓、  
跳绳等。

运动量不可过大！





## 缘注意个人卫生

做到五勤：勤洗头、勤洗脸、勤洗澡、勤换衣、勤打扫环境卫生。七点注意：避免揉眼、挖鼻及掏嘴等不良卫生习惯，打



喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要洗手；洗手后要用清洁的毛巾

或纸巾擦干；不与他人共用毛

巾、水杯等日用品；经常用肥

皂和流动水洗手；进餐时，使

用公筷和公匙；用过的玩具要

经常清洗。

员猿



## 远随时增减衣物

根据气候变化增减衣服，防

寒保暖，增强身体的抵抗力。

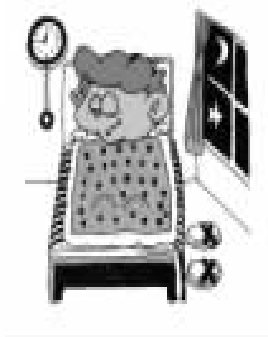


千万不要过度疲劳，保持充足睡眠。

早睡：最好在晚上 9 时上床睡觉。

早起：早上 7 时起床。

多休息，轻松愉快心情好。



### 均衡饮食

多喝水，多吃水果，  
我的身体棒棒的！

