

# 新型冠状病毒 感染的肺炎防控手册



宝鸡职业技术学院

中医药学院  
2020年1月编



# 目 录



认识新型冠状病毒



理解传播风险



早发现早治疗



个人卫生防护



场所卫生要求



传染病相关知识

# 认识新型冠状病毒

## 1、什么是新型冠状病毒？这种病毒为什么会流行？



此次引起流行的冠状病毒为一种新发现的冠状病毒，WHO 命名为 2019-nCov。由于人群缺少对新型冠状病毒的免疫力，所以引起疾病的流行。

## 2、哪些野生动物会携带冠状病毒？

很多野生动物都可能携带病原体，成为某些传染病的传播媒介，果子狸、蝙蝠、竹鼠、獾等是冠状病毒的常见宿主。



武汉地区的病毒性肺炎疫情爆发，与 2002 年广东爆发的“非典”疫情有很多相似之处，都发生在冬季，初始发生都起源于人与动物市场交易的鲜活动物接触，而且都是由未知的冠状病毒导致。由于武汉新型冠状病毒的进化邻居和外类群都在各类蝙蝠中有发现，推测武汉新型冠状病毒的自然宿主也可能是蝙蝠。如同导致 2002 年的 SARS 冠状病毒一样，新型冠状



病毒在从蝙蝠到人的传染过程中很可能存在未知的中间宿主媒介。

**不要吃未经检疫的野生动物、生鲜等食品，比如路边摊售卖的肉食，不要为了“尝鲜”而冒险。**

### 3、冠状病毒的抵抗力如何？

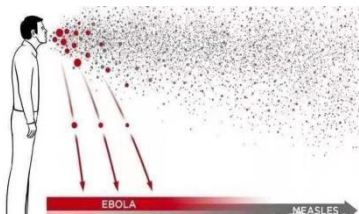
**冠状病毒对热敏感，56℃ 30 分钟、乙醚、75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。氯己定不能有效灭活病毒。**



## 理解传播风险

### 4、新型冠状病毒的传播途径有哪些？

主要传播方式是经**飞沫传播**、**接触传播**（包括手污染导致的自我接种）以及不同大小的**呼吸道气溶胶**近距离传播。



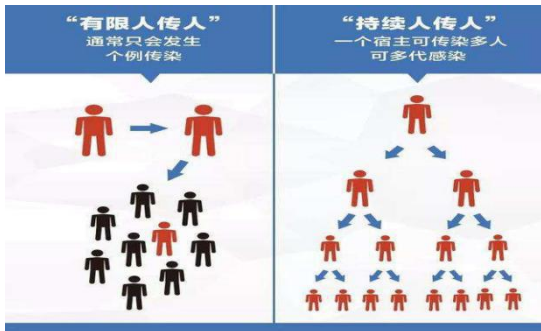
前期各医院收治病例多数有武汉市华南海鲜市场暴露史，部分病例为家庭聚集性发病，医务人员感染风险高。从现在定义的急性呼吸道传染病断，近距离飞沫传

播应该是主要途径。

### 5、新型冠状病毒会人传人吗？

目前，95%以上新型冠状病毒肺炎病例**都跟武汉有关系，去过武汉，或者从武汉来**。从一些聚集性病例的发病关联次序和医务人员

员感染的情况判断，人传人的特征十分明显，且存在一定范围的社区传播。



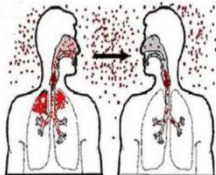
## 6、什么是飞沫传播？

**飞沫：**一般认为直径 $>5\mu\text{m}$ 的含水颗粒，飞沫可以通过一定的距离（一般为1米）进入易感的粘膜表面。由于飞沫颗粒较大，不会长期悬浮在空气中。

**呼吸飞沫的产生：**

- (1) **咳嗽、打喷嚏或说话**
- (2) **实施呼吸道侵入性操作**，如：吸痰或支气管镜检查，气管插管或是翻身、拍背等刺激咳嗽的过程中和心肺复苏等；

## 7、什么是密切接触者？



密切接触者是指跟患者（疑似或确诊病例）有过**近距离接触**（如与患者乘坐同一交通工具，共用一个教室、或在同一所房屋中生活），但又未做任何**防护措施**（如戴口罩等）的人员。是否属于密

密切接触者，最终需要疾病预防控制中心的专业人员进行调查后专业判定。

## 8、为什么要对密切接触者医学观察 14 天？

根据呼吸病传染病的临床特点，**潜伏期多为 1-14 天**，平均 10 天，潜伏期无症状，但依然具有传染性。过了 14 天，如果没有发病，才可以判定此人未被感染。

## 早发现早治疗

9. 新型冠状病毒肺炎的早期症状有哪些？如何识别和判断？新型冠状病毒肺炎患者有什么临床表现？

### 一般症状：

发热、乏力、干咳、逐渐出现呼吸困难，部分患者起病症状轻微，可无发热。

### 严重者：

急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒、出凝血功能障碍

多数患者为中轻症，预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡

10、你知道在临床上怎样确诊新型冠状病毒肺炎病例吗？

在符合疑似病例标准的基础上，痰液、咽拭子、下呼吸道分泌物等标本行实时**荧光 RT-PCR 检测 2019-nCoV 核酸阳性，就可确诊。**



11、新型冠状病毒肺炎如何治疗？

(1). 卧床休息、加强支持治疗，注意水、电解质平衡，维持内环境稳定

(2). 根据病情监测各项指标。

(3). 根据氧饱和度的变化，及时给与有效氧疗措施

(4). 抗病毒治疗：目前无有



## 效抗病毒药物

(5). 抗菌药物治疗：加强细菌学监测，有继发细菌感染证据时及时应用抗菌药物

(6). 中医药治疗：根据症候辩证施治

## 12、目前治疗新型冠状病毒肺炎有无特效药物和疫苗？



目前对于新型冠状病毒**没有特效抗病毒药物**，治疗以对症、支持为主。避免盲目或不恰当的抗菌药物治疗，尤其是联合应用广谱抗菌药物。针对新疾病，并无现有可用疫苗。**开发新疫苗可能需要若干年时间。**

## 13、新型冠状病毒引起的症状与 SARS、流感、普通感冒有什么区别？

**新型冠状病毒感染以发热、乏力、干咳为主要表现，并会出现肺炎。**但值得关注的是，早期患者可能不发热，仅有畏寒和呼吸道感染症状，但 CT 会显示有肺炎现象。新型冠状病毒感染引起的症状与 SARS 类似。

**流感的临床表现有高热、咳嗽、咽痛及肌肉疼痛等，有时也可引起肺炎，但是并不常见。**

**普通感冒的症状为鼻塞、流鼻涕等**，多数患者症状较轻，一般不引起肺炎症状。

## 个人卫生防护

### 14、如何保护自己远离新型冠状病毒传染？

- (1) 冠状病毒以飞沫传播为主，正确佩戴医用外科口罩；
- (2) 打喷嚏或者咳嗽时不要用手直接遮挡；
- (3) 正确、及时洗手；



(4) 提高免疫力，尽量少去人多且封闭的场所。加强锻炼、规律作息，提高自身免疫力是避免被感染的最重要手段

## 15、你知道有哪些类型的口罩吗？



紙口罩

棉布口罩

活性炭口罩

海绵口罩

外科口罩

N95 口罩

## 16、你知道怎样正确使用口罩吗？

医用口罩的使用方法：

(1) 不管是一次性口罩，还是医用口罩，其实都是有正反面的，就拿一次性口罩来说，颜色深的是正面，正面应该朝外，而且医用口罩上还有鼻夹金属条

(2) 正对脸部的应该是医用口罩的反面，也就是颜色比较浅的一面，除此之外，要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方，不要戴反了。

(3) 分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后，先将手洗干净，确定口罩是否正确之后，将两端的绳子挂在耳朵上。

(4) 最后一步，也是前面提到过的金属条问题，将口罩佩戴完毕后，需要用双手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，最好覆盖住鼻子和嘴巴。





## 17、洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用？

手部接触所涉及的传播途径包括经水/食物传播、血液/血制品传播、空气飞沫传播、消化道传播、直接或间接接触传播等等。研究表明，**正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。**

## 18、你掌握了正确洗手的方法吗？



第一步，双手手心相互搓洗  
(双手合十搓五下)

第二步，双手交叉搓洗手指缝  
(手心对手背，双手交叉相叠，左右手交换各搓洗五下)

第三步，手心对手心搓洗手指缝  
(手心相对十指交错，搓洗五下)

第四步，指尖搓洗手心，左右手相同  
(指尖放于手心相互搓洗)

第五步：一只手握住另一只手

的拇指搓洗，左右手相同

第六步：指尖摩擦掌心或一只手握住另一只手的手腕转动搓洗，左右手相同。

## 19、WHO “健康四大基石”

**合理膳食、适量运动、戒烟限酒**

**心理平衡**：有心理平衡，才有生理平衡，才能延缓大脑和免疫系统的老化。

**学会自我调控情绪**，正确应对各种



刺激：积极的生活事件使免疫球蛋白 IgA 增高，相反，如面对考试压力，学生的各项免疫应答指标如 NK 细胞活性及淋巴细胞增殖能力均下降。

**要养成乐观、开朗和宽容的性格**，要笑口常开。100 岁以上的健康老人有共同点，即心胸开阔、性格随和心地善良，爱劳动和爱运动。



**要学会发泄**：有欢乐就可跳一跳或唱一唱，有苦恼不要闷在肚里，可向朋友倾诉或大哭一场。

**良好的人际关系**：有益于免疫力增高、健康和长寿。研究显示，孤独的一年级医学生、分居或离婚女性的 NK 细胞活性偏低。

**调适人际关系**：调节情绪方面，重要的一点是要制怒，生气严重影响免疫机能。培养良好交往习惯，保持良好精神面貌，注意礼节，注意交往技巧，要多倾听，多赞赏，多耐心。

## 场所卫生要求

### 20、在家中怎样预防新型冠状病毒传染？

(1) 增强卫生健康意识，**适量运动、早睡早起、不熬夜**可提高自身免疫力；

(2) **保持良好的个人卫生习惯**，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，经常彻



底洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口；

(3) 居室多通风换气并保持整洁卫生；

(4) 尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人密切接触；

(5) 尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去佩戴口罩；

(6) 避免接触野生动物和家禽家畜；

(7) 坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透；

(8) 密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。

## 21、在公交车、地铁、轮船和飞机等公共交通设施怎样预防新型冠状病毒传染？



公交车、地铁、轮船和飞机等地方都是人流密集，**可佩戴口罩减少接触病原风险**。在自己咳嗽或打喷嚏时，用纸巾将口鼻完全遮住，并将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内，防止病菌传播

## 22、在办公场所怎样预防新型冠状病毒传染？

保持工作场所室内不断的通风换气；不要随地吐痰，可以先吐在纸张上，在方便时再把它扔进封闭式垃圾箱内，在自己咳嗽或打喷嚏时，用纸巾将口鼻完全遮住，并将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内，防止病菌传播；**保持个人卫生，要勤洗手；传染病流行季节应尽量避免各类聚会。**



## 传染病相关知识

### 23、什么是法定传染病？

有些传染病，防疫部门必须及时掌握其发病情况，及时采取对策，因此发现后应按规定时间及时向当地防疫部门报告，称为法定传染病。

### 24、为什么新型冠状病毒肺炎纳入法定乙类传染病按甲类管理？

(1) 这次的病毒，暂时看来还没有严重到甲类传染病（鼠疫和霍乱）的水平，但是公共卫生风险比较大，需要每个人保持足够的警惕，做好防护。

(2) 升级为甲类管理后，上报和公布速度会更快。

既方便医疗人员对疾病的防控，也方便大众了解最新情况，及时应对。

### 25、网传医用酒精倒在棉片上擦手、手机等能减少病毒感染风险？



可以起到一定的预防效果。冠状病毒对有机溶剂和消毒剂敏感，75%酒精、乙醚、氯仿、甲醛、含氯消毒剂、过氧乙酸和紫外线均可灭活病毒，因此酒精擦拭手部、手机可以起到一定的预防效果。

### 26、日常生活中，使用过后的医疗口罩如何处理？

如果口罩被分泌物弄湿或弄脏，必须立即更换。使用后弃掉口罩，丢弃用于覆盖嘴或鼻子的材料，应适当清洗（例如，使用普通肥皂或洗涤剂和水清洗）并在取下口罩后进行手部卫生。

## 27、喝板蓝根和熏醋可以预防新型冠状病毒吗？



不可以，板蓝根适用于治疗风热感冒等热性疾病的治疗，对冠状病毒是无效的；熏醋所含醋酸本身浓度很低，达不到消毒效果。

## 28、中医药预防有什么好办法？

陕西省新型冠状病毒感染的肺炎中医药预防方案

### 一、预防方药

#### (一) 成人处方

1、组成：生黄芪 15g、炒白术 10g、防风 6g、炙百合 30g、石斛 10g、梨皮 30g、桔梗 10g、芦根 30g、生甘草 6g。



2、用法：药物用凉水浸泡 30 分钟，大火熬开后改为小火 15 分钟，煎煮两次，共取汁 400ml，分早晚两次服用，连服 3~5 天。

#### (二) 儿童处方

1、组成：生黄芪 9g、炒白术 6g、防风 3g、玄参 6g、炙百合 9g、桔梗 6g、厚朴 6g、生甘草 6g。

2、用法：药物用凉水浸泡 30 分钟，大火熬开后改为小火 15 分钟，煎煮两次，共取汁 50~100ml，每日分 2~3 次口服，连服 3~5 天。



### 二、食疗方案

可适量食用**荸荠、百合、莲藕、雪梨、银耳、山药、山楂等**；可适量饮用**白茶、茉莉花茶、金银花等**。

### 三、生活调摄

#### (一) 饮食

1、避免暴饮暴食，忌食生冷油腻食物；



2、忌过食温补类，如牛羊肉、油炸食品、辛辣等食物；

3、避免食用野生类动物食品。

#### (二) 起居

1、避免熬夜，保证充足睡眠；

2、注意室内通风换气，室温不宜过高；

3、少去人群聚集、空气污浊的场所；

4、戴口罩、勤洗手。

#### (三) 运动

1、注意保持心态平和；

2、可选八段锦、太极拳、广播体操等小幅度有氧运动；

3、不宜剧烈运动，避免过汗耗气。

## ★宝鸡职业技术学院中医药学院★

开设中医学、针灸推拿、康复治疗技术、中药、药品经营与管理、药品生产技术、药学和眼视光技术共 8 个高职大专专业。

中医学、针灸推拿专业——国控医学类专业、可考取执业医师。

康复治疗技术专业——省级重点、省级一流培育专业、省专业综合改革试点项目。

中药、药学专业——多名学生参加全国、全省中药传统技能大赛获一、二、三等奖多项大奖。

敦品尚能    学养日新

# 武汉加油 共渡难关

戴口罩，勤洗手，少去人群聚集处

#保护自己，也是保护他人#



宝鸡职业技术学院





**看中国 来宝鸡**  
**To see China , visit Baoji**  
**学技术 来宝职**  
**To learn skills, come to BJVTC**



**宝鸡职业技术学院招生咨询电话**

**0917—3568018**

**0917—3568029**

**中医药学院招生咨询电话**

**0917—3568065**

# #防控“新型肺炎”疫情#

## 宝鸡职业技术学院分类考试招生 宣传通告

各位考生、家长：

近期，湖北武汉等全国多个地区发生新型冠状病毒感染的肺炎疫情，根据国家及陕西省宝鸡市对疫情防控工作相关要求，本着对同学们高度负责、对家长们负责、对社会负责的原则，疫情期间我院招生宣传工作主要采取网络、电话、微信等线上宣传、咨询方式进行。

招生代码：8133

咨询电话：0917-3568018  
0917-3568029

学院网址：<http://www.bjvtc.com/>

凤翔师范学院：0917-3568170

医学院：0917-3568057

中医药学院：0917-3568065

机电信息学院：0917-3568107

财经商贸学院：0917-3568114

生物与建筑工程学院：0917-3568125



学院官方微信公众号



学院招办微信公众号

国有公办 省级示范 平安校园 文明校园

欢迎广大考生来电咨询