



新冠肺炎

防控 实用手册

广东科技报社 广东省科普作家协会◎编



返工大潮、居家上班如何防控



《新冠肺炎疫情防控实用手册》编委会

主 编:张炜哲
执行主编:李振辉 李 薇
顾 问:王甲东 李向阳 林沅英
审 稿:汪华侨
编 委:黄 健 寻小阳 莫文艺 刘肖勇 冯海波

监 制:广东省科学技术协会 广东省科学技术厅
支 持:广东科学馆 广东省青少年科技中心
广东省科技工作者与企业创新服务中心
广东省航空学会 科学技术文献出版社



前 言

自 2019 年 12 月湖北省武汉市发现新冠肺炎的感染者以来，全国各省都有新冠肺炎感染病例，目前感染人数还在持续增加，防治新冠肺炎已进入关键期，而且今后一段时间我国部分地区的新冠肺炎疫情还有可能反复。

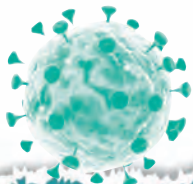
为响应习近平总书记对新冠肺炎疫情作出的重要指示，防止新冠肺炎疫情的继续传播和扩散，保障人民群众的健康，在广东省科学技术协会和广东省科学技术厅的指导和支持下，广东科技报社和广东省科普作家协会特组织编写了《新冠肺炎防控实用手册》。希望这本手册能提高公众对新冠肺炎的认识，增强预防新冠肺炎的能力，避免公众由于缺乏正确指导而导致病毒感染或不必要的心理恐慌，帮助公众密切配合国家卫生部门做好新冠肺炎的预防和控制工作。

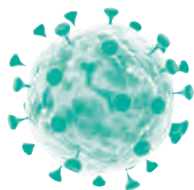
我们相信，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，只要我们坚定信心、同舟共济、科学防治、群防群治，就一定能打赢这一场疫情防控的人民战争！

由于时间仓促，本书编写难免有误，望读者批评指正。

编者

2020 年 2 月





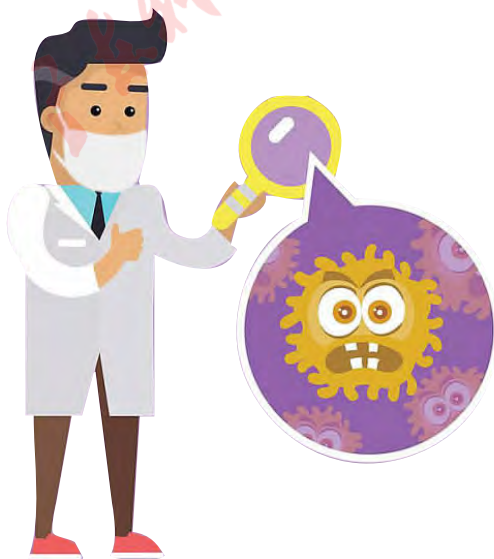
目 录

- | | | |
|----|---------------------------|----|
| 01 | 什么是新冠肺炎？ | 1 |
| 02 | 新冠肺炎患者的临床表现是什么？ | 2 |
| 03 | 新型冠状病毒如何传染？ | 3 |
| 04 | 如何预防新型冠状病毒感染？ | 4 |
| 05 | 有针对新型冠状病毒的治疗方法吗？ | 5 |
| 06 | 如何正确佩戴和处理口罩？ | 6 |
| 07 | 外出如何防范新型冠状病毒？ | 17 |
| 08 | 居家如何防范新型冠状病毒？ | 25 |
| 09 | 上班如何防范新型冠状病毒？ | 31 |
| 10 | 儿童如何防范新型冠状病毒？ | 38 |
| 11 | 老年人如何防范新型冠状病毒？ | 40 |
| 12 | 复课后学校（幼儿园）如何防范新型冠状病毒？ ... | 44 |

Q 1

什么是新冠肺炎？

新冠肺炎是新型冠状病毒肺炎的简称，其英文简称为 NCP，是指新型冠状病毒（COVID-19）感染导致的肺炎。它和 2003 年的 SARS 有点像；从临床数据来看，目前的致死率没有 SARS 高。



Q2 新冠肺炎患者的临床表现是什么？



新型冠状病毒潜伏期为 1~14 天，一般为 3~7 天。以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和（或）低氧血症，严重者快速进展为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和出凝血功能障碍等。重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。轻型患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现。多数患者预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。

Q3

新型冠状病毒如何传染？

目前感染源仍不明确，但目前所见传染源主要是新型冠状病毒感染的患者。无症状感染者也可能成为传染源。传播途径主要是通过人与人之间的咳嗽、喷嚏产生的飞沫传染，直接接触、共同使用物品的接触传染，气溶胶在特殊条件下才可能发生传播，消化道等传播途径尚待明确。



Q4

如何预防 新型冠状病毒感染？



(1) 针对飞沫和气溶胶传染：去人多的地方，一定戴好口罩，利人利己。

(2) 针对接触传染：在流水下用肥皂、洗手液等洗手能杀灭手上的病毒，记得勤洗手。

Q5

有针对新型冠状病毒的治疗方法吗？

目前，缺乏针对病原体的有效抗病毒药物，以隔离治疗、对症支持治疗为主。



Q6

如何正确佩戴和处理口罩?

口罩是预防新型冠状病毒感染的重要防线,在目前防护物资紧缺的情况下,以“理性防护,尽量节约”的原则科学使用口罩。



1.不同人群佩戴原则有不同

(1)普通民众。

①下列情况不需要佩戴口罩:独处或家庭成员都健康(居家)。

②进入人员密集或密闭公共场所需要佩戴口罩,可佩戴一次性使用医用口罩(一次性使用医用口罩无弄脏弄湿,晾晒一下可反复使用),也可佩戴普通口罩(如纸质口罩、布面口罩、棉纱口罩、海绵口罩、活性炭口罩等)。

③正常工作生活时,普通民众如果买不到口罩,可以佩戴任何可以遮掩口鼻的物品,勤换勤洗。

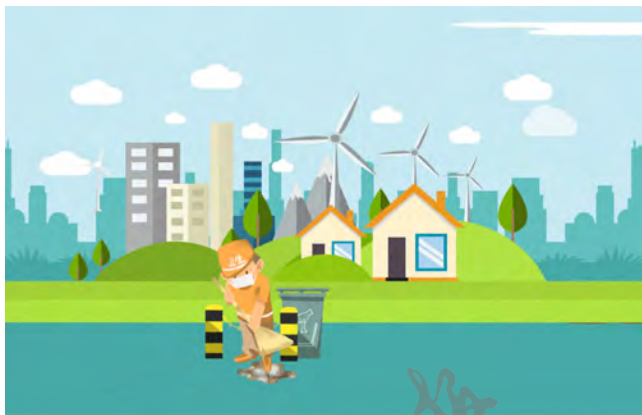


④有疑似症状到医院发热门诊就诊时，需要佩戴防护效果更好的医用外科口罩。

⑤医用防护口罩（N95及以上级别）主要供医护人员等使用，普通民众并不需要如此高级别的防护。

⑥有呼吸道基础疾病患者需要在医生指导下佩戴口罩。年龄极小的婴幼儿不能佩戴口罩，易引起窒息。





(2) 特殊人群。

①公共交通司乘人员、出租车（含网约车）司机、环卫工人、公共场所服务人员、快递员等在岗期间佩戴一次性使用医用口罩。

②非本次疫情相关的医护人员日常工作时使用医用外科口罩。

③接触居家隔离人员及密切接触者的工作人员（社区/居委会、现场流行病学调查人员等）工作时建议佩戴医用外科口罩。

④其他高危行业工作者（如标本采集人员、环境消毒人员及尸体处理人员等）工作时需佩戴医用防护口罩（N95及以上级别）。



一次性医用口罩

医用防护口罩

⑤疑似病例、密切接触者及居家隔离人员尽量不外出，如果必须外出、就诊等，要佩戴医用外科口罩。

附表
不同情景下口罩的使用推荐

	可不戴	普通 口罩	一次性使用 医用口罩	医用外科口罩	医用防护口罩 (N95及以上级别)
公众	独处或家庭成员都健康(居家)	√			
	人员密集或密闭公共场所		√		
	医疗机构发热门诊			√	
公共交通司乘人员、出租车(含网约车)司机、环卫工人、公共场所服务人员、快递员			√		
重点目标人群	疑似病例			√	
	密切接触者			√	
	居家隔离人员			√	
重点目标人群的接触者	密切接触者			√	
	居家隔离人员			√	
医务工作者	非本次疫情相关医护人员			√	
	高危医务工作者				√

2.正确佩戴口罩注意事项

(1)戴口罩前要先洗手,要分清楚口罩的内、外、上下,浅色面为内面,内面应该贴着口鼻,深蓝色面朝外;有金属条(鼻夹)的一端是口罩的上方。

(2)戴口罩时,要将皱折展开,将嘴、鼻、下颌完全包住,然后压紧鼻夹,使口罩与面部完全贴合;在戴口罩过程中避免手接触到口罩内面,以降低口罩被污染的可能。

(3)口罩不可内外面戴反,更不能两面轮流戴。



正确佩戴口罩 4 步骤

- ① 分清楚内外、上下，有金属条的一边朝上，浅色的无纺布面朝向内，深色的防水面朝向外。
- ② 先把口罩罩住鼻子和嘴巴及下巴，橡皮筋挂在两只耳朵上面。将耳环拉至耳后，继而调整耳环。
- ③ 双手按压鼻夹，从中间往外按压，注意要顺着金属条按压，使鼻夹与鼻子完美贴合。
- ④ 之后拉住下巴的部分，完全罩住下巴，调整一下松紧度，检查口罩的密封性。



3. 口罩更换及处理原则

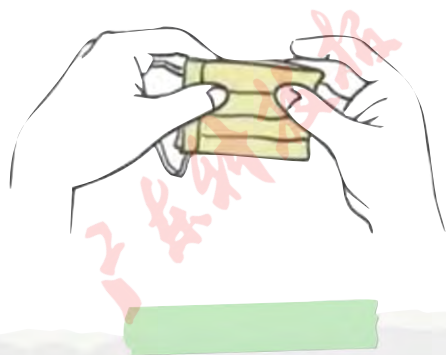
(1) 健康人群佩戴过的口罩,没有新型冠状病毒传播的风险,一般在口罩变性、弄湿或弄脏导致防护性能降低时更换。

(2) 健康人群在迫不得已的情况下,满足以下几个前提可以考虑重复利用口罩:口罩的密合性和保护作用完好;已晾干;专人专用;重复利用的口罩不建议戴到医院去,可以在去上班、买菜等情况下使用。

(3) 非一次性、可复用口罩建议清洗、消毒并晾干后再再次使用。



(4) 用过的一次性口罩不可以乱扔，要将口鼻接触面朝外对折（发热患者口罩的口鼻接触面朝内对折），扯断一侧挂耳线折叠两次后捆扎成型。折好后放入清洁自封袋中或用卫生纸巾包裹好后再丢弃到分类为“其他垃圾”的垃圾桶内。



(5) 在医疗机构中使用过的口罩，离开前直接投入医疗废物垃圾袋中。

(6) 处理完口罩后要马上洗手。

4.儿童佩戴口罩标准与注意事项

(1) 家长应随时关注儿童佩戴口罩情况,如儿童在佩戴口罩过程中感觉不适,应及时调整或停止使用。

(2) 不建议儿童佩戴具有密合性要求的成人口罩。儿童的脸型较小与口罩不匹配,因口罩与脸部无法充分密合,边缘会泄漏。



Q7

外出如何防范新型冠状病毒？

(1) 全程佩戴口罩和一次性手套。不管是坐飞机、火车还是自驾车，以及到公共场所和乘坐公共交通工具时，全程佩戴口罩。

(2) 随时洗手很重要。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用肥皂或洗手液在流水下洗手。





(3) 打喷嚏用手肘衣服遮住口鼻。不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。

(4) 携带消毒用品乘坐火车、公交、地铁时，可以用携带的消毒用品（如消毒液、消毒湿巾），对扶手、座椅等身体能够接触到的地方进行清洁消毒处理。飞机上不能随身携带酒精、消毒液，建议使用消毒湿巾擦拭。

(5) 尽量远离他人 1 米左右。有疾病流行地区居住 / 旅行史人员, 时刻佩戴口罩并随时保持手卫生。在路上时, 尽可能远离其他人(至少 1 米)。

(6) 注意饮食安全。如果不是特别饿尽量不要摘下口罩吃东西, 如果一定要吃, 请务必先清洗双手, 避免手直接接触食物。

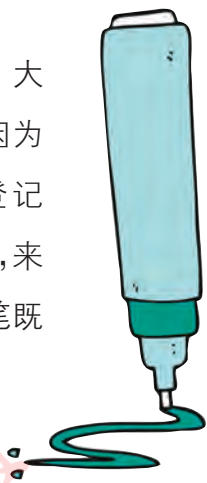


(7) 留意周围旅客健康状况。
旅途中应留意周围旅客健康状况，避免与可疑症状人员近距离接触。发现身边出现可疑症状人员，及时报告乘务人员。

(8) 妥善保留车票信息。妥善保存飞机票、火车票等票据，以配合可能的
相关密切接触者调查。



(9) 建议携带一支笔。大家在返途中记得带根笔,因为现在需要填写旅客信息登记表,工作人员手中的笔有限,来回传用有风险,用自己的笔既快又安全。



(10) 积极配合车站、码头、机场管理人员的指挥和工作,做好安检和体温测量。在体温检测时出现发热现象,为了您和他人的健康,请配合工作人员进行留观、隔离和移交。

(11) 如果需要与工作人员打交道的話，要有一定的距离，尽量不要面对面。没有必要的话，千万不要随便和其他人谈话，提高防疫意识。

(12) 如果需要打出租车的话，一定要保持车内的通风，可以让司机开少许车窗及打开内循环，但是拥堵的时候就不要了。



(13) 回到家进入房间前,首先要对自己进行全身消毒,把戴过的口罩和手套进行密闭封存丢弃,最好不要带入到家里面。将身上所穿的外衣外裤进行更换,并放置在窗口处进行通风。鞋子记住也要消毒,鞋底是最重要的部分。在进入房间后,首先要对外穿的衣物进行清洗消毒。清洗衣物时可以考虑使用洗衣机的 95℃ 高温煮洗功能,如果没有也可以在洗衣服时加入一些专用的消毒液(非 84 消毒液)。



(14) 外地返回本地后自我隔离 14 天。建议从动身出发那天算起, 连续 14 天进行自我健康状况监测, 每天要做 2 次。条件允许时, 尽量单独居住, 或者居住在通风良好的单人房间, 并尽量减少与家人的密切接触, 减少外出活动, 尤其是避免到人员密集的公共场所活动, 了解返回地的发热门诊的分布, 与社区医生保持联系。如果出现了发热、咽痛、胸闷等可疑症状, 应该根据病情及时就诊。



Q8

居家如何防范新型冠状病毒？

(1) 避免去疾病正在流行的地区。

(2) 减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

(3) 不要接触、购买和食用野生动物(即野味)，避免前往售卖活体动物(禽类、海产品、野生动物等)的市场，禽肉蛋要充分煮熟后食用。

(4) 居室保持清洁，勤开窗，经常通风。



(5) 随时保持手的卫生,严格按照七步洗手法洗手。



(6) 外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时,一定要佩戴口罩。

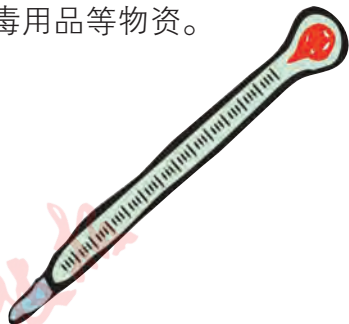
(7) 保持良好卫生和健康习惯。家庭成员不共用毛巾,保持家居、餐具清洁,勤晒衣被。不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。注意营养,勤运动。



(8) 主动做好个人及家庭成员的健康监测。自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的,要早晚摸小孩的额头,如有发热要为其测量体温。



(9) 准备常用物资。家庭备置体温计、口罩、家庭用的消毒用品等物资。



(10) 外卖、快递尽量采用无接触配送。若不可避免地需要面对面收取,也应在取物品时戴上口罩和一次性手套,取完外卖或快递后记得洗手或消毒手。取到的物品应用浓度为75%的酒精进行外箱消毒,并暂放在空气较为流通的走廊、通道处,静置一段时间后(半小时以上),再拿出剪刀或小刀在家门外取出快递箱内的物品拿进屋里,快递外箱扔到小区垃圾箱的可回收物箱。吃外卖前和后都要洗手。

(11) 在家保持健康生活习惯,饮食荤素搭配合理,及时添减衣服,按时作息,不熬夜,坚持体育锻炼,增强个人免疫力。





(12) 保持积极乐观的良好心态,通过与朋友打电话或视频聊天、听音乐、看书、运动、玩游戏等方式调节情绪,排解焦虑、烦躁、害怕、愤怒等负面情绪。

(13) 从权威渠道了解新型冠状病毒疫情感染情况,不信谣,不传谣,不造谣。

Q9

上班如何防范新型冠状病毒？



(1) 外地人员及本市居民抵达本地当天及时申报或向所在单位及居(村)委报告。

(2) 尽量申请在家办公。根据单位安排和现实情况,可以创新办公方式,申请在家办公、网上办公。尽量使用视频会议,少开会、少集中。

(3) 办公场所应先进行严格的消毒灭菌作业,确保符合防疫要求才能让员工进入。如果用消毒剂对空气进行消毒时,一定是无人的环境。因为如果是人吸入了消毒剂,或者是往人的身上反复喷洒消毒剂有潜在风险。



(4) 对办公区域进行重点消毒,如门把手、电脑键盘、办公桌、椅子等。对于地面、台面,有条件的可以适当增加清洁和消毒频次。洗手间要配备足够的洗手液,保证水龙头等供水设施正常工作。



(5) 保持办公场所内空气流通。保障空调系统或排气扇运转正常,定期清洗空调滤网,加强开窗通风换气。万一有疫情出现,应该停止使用中央空调,按照相关的要求对整个环境进行消毒处理,经过评价合格以后,再看中央空调是否可以打开。

(6) 每天清理垃圾桶, 废弃口罩放入指定垃圾桶内, 每天两次使用浓度为 75% 的酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

(7) 少乘坐公交地铁。建议步行、骑自行车、自驾车上班, 如果必须乘坐公共交通, 请佩戴一次性使用医用口罩。



(8) 减少乘坐电梯。降低乘坐电梯频率, 低楼层乘客可以走楼梯步行。

(9)乘坐电梯要戴口罩。乘坐电梯应戴上口罩,哪怕电梯里只有自己。不要在乘坐电梯过程中取下口罩。在电梯里按键时,最好带手套或隔着纸巾、指套去触摸按键。等候电梯时站在厅门两侧,不要离厅门过近,不要面对面接触从电梯轿厢中走出的乘客。乘客走出轿厢后,按住电梯厅外按钮不让电梯关门,等待片刻再进入电梯。尽量避免与多名陌生人同乘电梯,时间充裕的乘客可耐心等待下一班电梯。乘坐电梯后,及时洗手、消毒。



(10) 在进到办公楼之前进行体温检测,便于尽早发现发热患者,及时采取相关的措施。

(11) 在办公室和同事进行工作交流时,保持一定距离并佩戴口罩。传递文件前后均需洗手,不要搭肩膀和握手。根据自身的实际情况,可酌情佩戴口罩。

(12) 建议错峰就餐、独自用餐,避免集中用餐。去餐厅的途中和取餐时,全程佩戴口罩;直到吃饭前的那一刻,才摘下口罩。不要边说话边吃饭,专心致志吃饭。错峰就餐,避免扎堆就餐。不要面对面就餐,独自就餐,速战速决。有条件的单位可提供盒饭,避免人群聚集。





(13) 来客拜访须询问有无与患者、疑似病例接触史,并先测体温,体温在 37.3°C 以下才准进去。

(14) 员工要自行健康监测,若出现新型冠状病毒的可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等),不要带病上班。

(15) 若发现新型冠状病毒感染的可疑症状者,应立即上报,隔离可疑症状者。

10

儿童如何防范新型冠状病毒?

(1) 儿童应尽量居家。避免到人员密集和空间密闭的场所,不走亲访友,不与有呼吸道感染症状的人接触;确需外出的要正确佩戴口罩,做好防护措施。

(2) 家长要督促儿童保持良好的生活和卫生习惯。合理膳食、充足睡眠、适度运动,打喷嚏或咳嗽时用纸巾或手肘衣服遮住口鼻,不乱摸,不吃手,勤洗手,尤其是饭前便后用清洁的流动水和洗手液洗手。

(3) 家长外出回家应洗手更衣后再接触儿童。母亲母乳喂养时要佩戴口罩、洗净手,保持局部卫生。



(4) 保持居室清洁。每天确保自然通风至少两次以上(每次开窗通风 15~30 分钟,通风时要做好儿童保暖工作)。做好室内消毒,用消毒液定期擦拭地板、桌椅,注重对儿童用具的消毒,对于一些不易消毒的玩具建议暂不使用;儿童使用后的尿片,要及时封存,按“其他垃圾”处理。

(5) 家长需居家隔离的,应当与儿童分开居住,与儿童共用的空间(如卫生间)应保持良好通风。家里有两个或以上儿童的,儿童之间要注意避免近距离密切接触。

(6) 儿童如出现发热、咳嗽、流涕等呼吸道感染症状,应当及时就诊,遵从医务人员指导。



1Q1

老年人如何防范 新型冠状病毒？

老年人对环境适应力差,特别是对环境温度调控能力差,易因受凉诱发呼吸道感染性疾病。根据老年人的特点,为减少疾病的发生,建议做到以下几点:

(1) 确保老年人掌握预防新冠肺炎的个人防护措施、手卫生要求,养成良好的卫生和健康习惯,避免共用个人物品,注意通风,落实消毒措施。倡导老年人养成经常洗手的好习惯。

(2) 合理的饮食习惯: 平衡饮食, 控制体重, 少食多餐, 进食容易消化或帮助消化的食品, 多吃蔬菜、水果, 勤喝水。对于进食困难的老年人, 可遵从营养师的建议, 行鼻饲进食, 必要时可进行肠外营养支持治疗。



(3) 良好的生活习惯: 保证每日睡眠充足, 注意保暖。选择合理的锻炼方式, 充分认识自己, 适度锻炼, 保持健康的生活状态, 提高抵抗力。尽量减少外出活动, 避免去老年活动中心、老年大学等人群聚集的地方。主动做好个人健康监测, 怀疑有发热时主动测量体温。长期卧床、肢体活动受限的老年人, 应进行肢体康复训练, 定期翻身, 预防深静脉血栓及压疮。



(4) 健康的心理状态：应将心理危机干预纳入疫情防控整体部署，以减轻疫情所致的心理伤害。

(5) 积极治疗基础病：老年人往往合并高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病，是本次疫情危重症及死亡病例的高发群体。因此，需遵从医生的医嘱，根据基础病不同，按时、规律、规范服用药物，做好相关疾病的二级预防治疗。

(6) 老年人出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状时,应采取以下措施:

- ① 自我隔离,避免与其他人员近距离接触。
- ② 由医护人员对其健康状况进行评估,视病情状况送至医疗机构就诊,送医途中应佩戴医用外科口罩,尽量避免乘坐公共交通工具。
- ③ 曾与可疑症状者有无有效防护的密切接触者,应立即登记,并进行医学观察。
- ④ 若出现可疑症状的老年人被确诊为新冠肺炎,其密切接触者应接受 14 天医学观察。患者离开后(如住院、死亡等),应及时对住所进行终末消毒。具体消毒方式由当地疾控机构的专业人员或具有资质的第三方操作或指导。没有消毒前,该住所不建议使用。

1Q2

复课后学校(幼儿园) 如何防范新型冠状病毒?

(1) 学校要在当地疾病预防控制机构的指导下,对教室、寝室、图书馆等公共场所,以及电脑、视听设备等公共设施等进行消毒与通风,配合卫生健康部门做好疫情的处理等工作。



(2)有食堂的学校,要严格落实食堂从业人员持有效健康证明上岗,做好食堂从业人员的健康体检和晨检工作;食堂进货严格落实索证索票,不使用来源不明的家禽家畜或野生动物。师生用餐尽量不在食堂内聚集用餐。



(3)要设置充足的洗手水龙头(提倡采用感应式水龙头)并保证能正常使用,配备充足的洗手液或肥皂供师生使用。学习手卫生知识,推行七步洗手法,托幼机构由保育员每日落实幼儿勤洗手。

(4) 返校前有到过疫情高发地（如湖北省）居住史或旅行的学生，要到所在社区工作站进行登记，并接受社区工作站的管理服务，按照安排隔离观察 14 天后再返校。



(5) 学生返校后应每日监测体温和健康状况，尽量减少不必要的外出，避免接触其他人员。

(6) 学生与其他师生发生近距离接触的环境中, 要根据各地卫生健康部门的建议确定是否需要佩戴口罩。



(7) 学校严格落实师生员工的晨检、午检、因病缺勤及病因登记追踪与报告、隔离和复课等制度, 若有教职工或学生出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状, 应戴口罩并及时就医, 避免带病上课, 并及时通知其家长。



(8) 师生如经诊断为传染病或疑似病例,应及时报告、妥善处置,做到传染病病例的早发现、早报告、早隔离、早处置。

(9) 尽量避免不必要的校内各种大型师生集会和大型会议等活动。

(10) 开展多种形式的健康宣教,提高防病意识。

少出门
戴口罩
勤洗手
不聚集



扫二维码,手机阅读新冠肺炎疫情防控专题