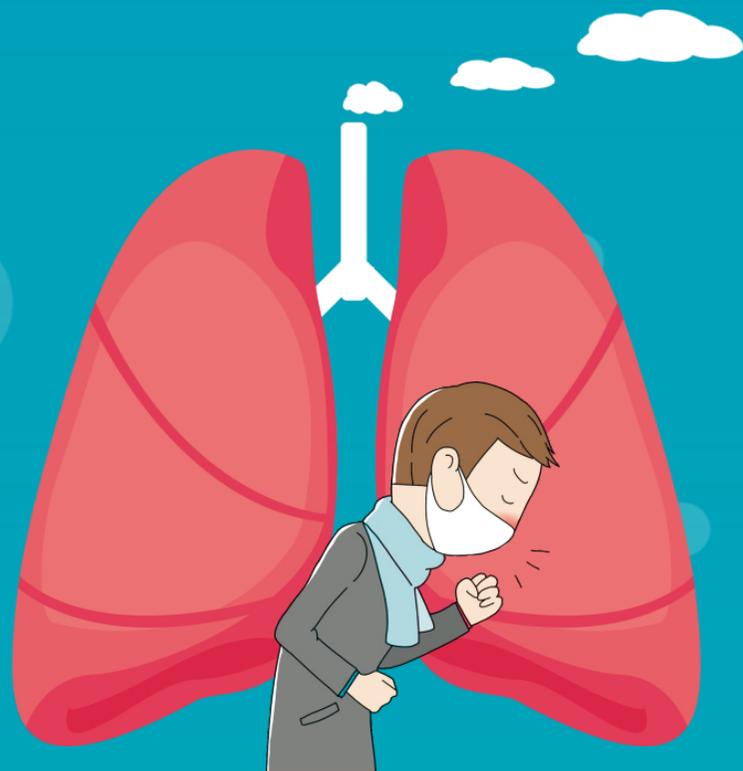


成都市双流区疾病预防控制中心
新型冠状病毒感染的肺炎
24小时防控咨询电话：
028-85800618
028-85800566（24小时）



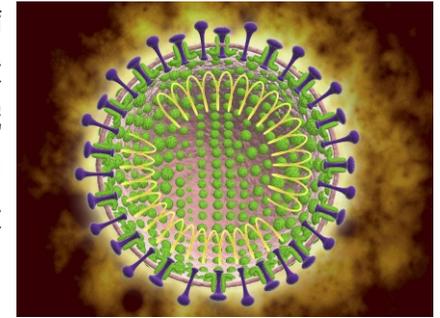
新型冠状病毒 感染的肺炎 防治知识



成都市双流区疾病预防控制中心

新型冠状病毒感染的肺炎防治知识

冬春两季正值呼吸道传染病高发时期，近期发现的新型冠状病毒是以前未在人体中发现的冠状病毒新毒株，世卫组织命名为2019-nCov，即2019新型冠状病毒。



感染新型冠状病毒后的症状：

目前已知症状以发热、乏力、干咳，并逐渐出现呼吸困难，严重者表现为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、代谢性酸中毒和凝血功能障碍。

新型冠状病毒的传播方式：

现有的证据显示，新型冠状病毒可通过飞沫传播和接触传播，例如：

- 1.通过咳嗽或打喷嚏在空气中传播；
- 2.触摸被污染的物体表面后，再触碰嘴巴、鼻子或眼睛等；
- 3.在没有安全防护的情况下与病人密切接触；
- 4.接触到可疑的被感

染的动物。

个人预防新型冠状病毒感染的方法：

1.保持手部卫生。咳嗽或打喷嚏后、饭前便后、接触或处理动物排泄物后，要用流水洗手，或



使用含酒精成分的免洗洗手液。

2.保持室内空气的流通。避免到封闭、空气不流通、人多的公众场所，外出佩戴口罩。

3.咳嗽和打喷嚏时注意遮掩口鼻，防止飞沫传播。不要打完喷嚏后揉眼睛或者接触粘膜的部位。

4.处理生食和熟食的菜板、刀具要分开，肉类和蛋类应彻底煮熟。不吃野生动物。

5.避免在未加防护的情况下接触野生或养殖动物。

出现发热、乏力等症状时：

应及时到正规医疗机构就诊，向医生详细告知个人症状和近期活动情况。诊疗过程中应佩戴口罩，保护自己和他人。

近期去过武汉及疫情高发地区，返回居住地后的注意事项：

主动向居住地社区报备，在抵蓉后居家隔离 14 天，避免与外人接触。在居家隔离期间注意家庭内环境清洁，随时开窗通风。配合政府、社区工作人员和医务人员工作，并观察记录自己和家人的健康状况，如有异常，立即到当地指定的医疗机构就诊和排查。



新型冠状病毒防护

——咳嗽、打喷嚏正确姿势

咳嗽时礼仪

1

要咳嗽或打喷嚏时，无论你是病人与否，均采用餐巾纸、手绢，或双手捂住口、鼻部，以防止病菌扩散



2

如一时来不及取餐巾纸，可采取“衣袖遮挡法”，即用衣服袖管的内侧遮掩住口鼻部，同样可以防止唾沫飞舞



上述保护性措施的采取
在狭小的密闭空间中显得尤为重要

注

使用过的纸巾不能随地乱丢应丢入垃圾箱内



咳嗽后礼仪



咳嗽、喷嚏时采取了“咳嗽时礼仪”后立即去洗手不然，手部的病菌可以通过互相握手、接触门把手、电脑键盘等方式，转移到这些物体的表面在做好“咳嗽时礼仪”同时，我们也应注意另一个生活小节问题，即与人谈话时应保持一定距离，不正对他人交谈，说话语音不要过大，避免口沫四溅

新型冠状病毒防护

——正确洗手

(一) 掌握洗手的时机：简单而言就是“饭前便后”，即触摸“易感”部位之前，接触污染物品之后。具体包括以下几种情况：

1. 人流密集的公共场所，与陌生人肢体接触后
2. 接触过公共物品，如电梯扶手、按钮、公用电话后
3. 户外运动、玩耍后
4. 超市或商场购物后
5. 接触钱币后
6. 佩戴隐形眼镜前
7. 吃药、往伤口上涂抹药物之前
8. 抱孩子、喂孩子食物前，处理婴儿粪便后

(二) 学会正确的洗手方法

0. 在流动水下，使双手充分淋湿。
1. 取适量洗手液或肥皂，均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。
2. 双手掌心搓摩。
3. 右掌心覆盖左手背，十指交叉，反之亦然。
4. 双手掌心相对，十指交叉。
5. 指背叠于另一手掌心十指相扣。
6. 右手握左手大拇指，旋转搓摩，反之亦然。
7. 右手五指并拢于左掌心，正反方向旋转搓摩，反之亦然。
8. 用水清洗双手。

9. 用干净的纸巾或毛巾擦干。

10. 用干净的纸巾或毛巾垫着关水龙头，或者捧清水将水龙头冲洗干净再关闭水龙头。

正确的洗手方式

3 认真搓双手至少**15秒**，具体操作如下：



1 在流动水下淋湿双手



2 取适量洗手液（肥皂）均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝



a. 掌心相对，手指并拢，相互揉搓



b. 手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行



c. 掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓



d. 弯曲手指使指关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行



e. 右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行



f. 将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行



4 在流动水下彻底冲净双手



5 擦干双手，取适量护手液护肤

新型冠状病毒防护

——正确戴口罩

(一) 什么时候需要戴口罩？

- 1.觉得不太舒服，去医院看病的时候。如果你感冒发烧，请务必戴上口罩；
- 2.乘坐公共交通工具的时候。
- 3.需要在相对密闭的、人多的空间中停留较长时间。
- 4.可能与患者近距离接触时。

(二) 怎样正确佩戴口罩？

- 1.首选一次性外科口罩，建议购买正规企业的产品。
- 2.注意一次性外科口罩有里外之分，白色面应该向内贴着嘴鼻，蓝色面朝外。
- 3.佩戴时，要将折面完全展开，将嘴、鼻、下颌完全包住。
- 4.然后压紧鼻夹，使口罩与面部完全贴合。
- 5.戴好后自行检查是否完全包裹面部，鼻夹处是否贴合。
- 6.摘口罩的时候，尽量不要触摸口罩的外侧，摘下口罩后记得立即洗手。
- 7.不乱扔口罩。用过的口罩单独装在塑料袋等密封袋中扔进专用垃圾桶里。摘除口罩后及时洗手。



1) 用手托住口罩，使鼻夹位于指尖，让头带自然垂下



2) 使鼻夹朝上，用口罩托住下巴。将上头带拉过头顶，放在脑后较高的位置，将下头带拉过头顶，放在颈后耳朵以下的位置



3) 将双手指尖放在金属鼻夹顶部，用双手，一边向内按压，一边向两侧移动，塑造鼻梁形状 (用单手捏鼻夹会导致密合不当，降低口罩防护效果，请使用双手)

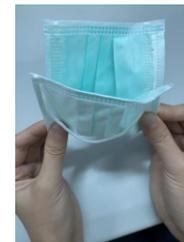


4) 佩戴气密性检查。

废弃口罩请正确丢弃



(1)先取下挂耳绳，避免手接触口罩外层



(2)将口罩对折，注意口罩接触面朝外



(3)调整挂耳绳



(4)折叠成长条形后用挂耳绳捆绑成型



(5)按照以上方法折叠消毒后，再放置于废弃口罩专用垃圾桶中。

新型冠状病毒防护

——居家消毒

一、普通市民家庭的居家消毒

1. 尽量避免到人群聚集、通风不良的公共场所，外出戴口罩。勤洗手，用洗手液和流动水洗手，或用含醇手消毒剂进行手消毒。



2. 桌椅等物体表面每天做好清洁。

3. 室内尽可能打开门窗通风换气，每日通风2-3次，每次不少于20分钟。冬天开窗通风时，注意保暖。

4. 尽量避免密切接触家禽和野生动物。

5. 不主张使用消毒剂作为日常居家消毒。

二、家中有身体健康状况不明的客人来访后的消毒

1. 防控期间应尽量避免客人特别是身体健康状况不明的客人来访，如不可避免，待客人走后，及时通风并对室内相关物体表面进行消毒，选择市售正规的消毒剂进行擦拭消毒。

2. 对地面，桌面、家具等物体表面消毒时，按照使用说明书配置消毒剂进行擦拭，消毒作用时间应不少于15分钟，再用清水擦拭，去除残留消毒剂。

3. 毛巾、衣物等纺织物，可在阳光下曝晒4-6小时进行消毒，或煮沸消毒15分钟。

4. 水杯、餐具等用具，洗净后，煮沸消毒15分钟，或参照说明书使用消毒碗柜进行消毒。

5. 卫生洁具清洗后可用有效氯含量为500mg/L的含氯消毒

剂擦拭或喷洒，作用30分钟后清洗晾干。

三、家人出现发热、腹泻等症状后的消毒

1. 及时将患者送医，并避免使用公共交通工具。

2. 在患者离开后，应积极配合疾病预防控制机构专业人员完成终末消毒处理。

3. 继续保持日常家居清洁卫生。

