

中小學生 新冠肺炎 防護科普讀本

ZHONGXIAOXUESHENG
XINGUAN FEIYAN
FANGHU KEPU DUBEN

主 編◎ 余德海



四川辭書出版社



中小學生 新冠肺炎 防護科普讀本

ZHONGXIAOXUESHENG
XINGUAN FEIYAN
FANGHU KEPU DUBEN



主 编◎ 余德海



四川辞书出版社

中小学生新冠肺炎防护科普读本

主 编 余德海

出版人 杨 斌

责任编辑 刘 煜

封面设计 墨创文化

版式照排 成都勤慧彩色制版印务有限公司

出版发行 四川辞书出版社

地 址 成都市槐树街2号

邮政编码 610031

版 次 2020年2月第1版

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 2.75

书 号 978-7-5579-0614-6

定 价 28.00元

●版权所有，翻印必究

编写委员会

顾 问：张 海 唐廷汉

主 编：余德海

副主编：林 娟 刘若阳 党思捷

编 委：凌进英 谭君花 董慧君 胡敬晖

张 敏 符阿红 颜 敏 伍 娟

徐 天 刘代秋



余德海，四川省新冠肺炎医疗救治专家组成员。现任四川省第二中医医院呼吸与危重症医学科主任，主任医师，第六批全国老中医药专家学术经验继承人，中国医师协会中西医结合呼吸专委会委员，中国中医药学会肺系病专委会委员，中国教育协会呼吸病运动康复分会常委，中国研究型医院学会中医呼吸专委会常委，四川省中医药发展促进会呼吸睡眠分会会长，四川省中医药学会肺系病专委会副主任委员，四川省医疗事故鉴定委员会专家，拥有“三氧”专利1项。

前言

2020年初，湖北省武汉市等多个地区发生新冠肺炎，蔓延全国，给人们的健康带来了严重的威胁。为了增进中小学生对新冠肺炎的科学认识，四川省新型冠状病毒肺炎医疗救治专家组成员余德海主任医师率领医护团队，在承担极其繁重的临床工作外，加班加点完成了本书编写。其中，副主编刘若阳是四川省第一批赴湖北医疗队医疗专家之一。她每天奋战在抗疫一线，为本书编写提供了及时的依据和建议。

本书以图文并茂、通俗易懂的方式，从认识新型冠状病毒、科学应对新冠肺炎、面对疫情的心理反应及干预方法等四个方面，结合中小學生返校、在校、居家期间的防控需求，解读了与新冠肺炎相关的专业问题，解答了抗击新冠肺炎过

程中的疑惑，對中小學生及家長有很好的指導意義。

由於編寫時間倉促，信息不斷更新，本書對新冠肺炎有關問題的認識難免存在不足，如有不妥，敬請指正！

本書編寫組

目 录

一、认识新型冠状病毒

| | |
|---|----|
| 1. 什么是新型冠状病毒? | 01 |
| 2. 新型冠状病毒是如何传播的? | 03 |
| 3. 新型冠状病毒会人传人吗? | 03 |
| 4. 什么是直接传播? | 04 |
| 5. 什么是接触传播? | 05 |
| 6. 什么是气溶胶传播? | 05 |
| 7. 什么是粪口传播? | 06 |
| 8. 哪些人容易感染新型冠状病毒? | 07 |
| 9. 新冠肺炎有什么症状? | 07 |
| 10. 普通感冒、流行性感冒和新冠肺炎 有什么区别? | 08 |
| 11. 新冠肺炎如何治疗? 可以治愈吗? | 09 |
| 12. SARS 是什么? | 10 |
| 13. MERS 是什么? | 11 |
| 14. 新冠肺炎属于哪一类传染病? | 12 |

● 二、科學應對新冠肺炎

○ (一) 個人防護知識 ····· 13

1. 中小學生如何選擇口罩? ····· 13
2. 如何佩戴醫用外科口罩? ····· 16
3. 使用口罩需要注意什麼? ····· 16
4. 需要戴幾個口罩才能起到防護作用? · 17
5. 口罩使用後如何處理? ····· 18
6. 帶上口罩後, 眼鏡起霧怎麼辦? ···· 18
7. 能不能用開水燙、微波爐加熱、暴曬、
噴灑酒精、熏醋等方法, 把用過的口罩
消毒後再用? ····· 19
8. 什麼情況下需要洗手? ····· 20
9. 如何正確洗手? ····· 22
10. 冠狀病毒那麼厲害, 肥皂有用嗎? · 23
11. 咳嗽、打噴嚏需要注意什麼? ···· 24
12. 如何保持良好的生活習慣? ····· 25

○ (二) 家庭防護知識 ····· 29

1. 普通人居家觀察需要注意什麼? ···· 29

2. 什麼是密切接觸者? ····· 31
3. 密切接觸者居家觀察需要注意什麼? · 31
4. 如何做好居家消毒? ····· 34
5. 如何安全使用酒精和 84 消毒液? ·· 35
6. 超市買回的東西需要消毒嗎? ····· 37

○ (三) 外出防護知識 ····· 38

1. 乘坐公共交通工具需要注意什麼? ·· 38
2. 公共場所該如何防護? ····· 39
3. 外出不方便洗手怎麼辦? ····· 39
4. 騎自行車出行該如何防護? ····· 40
5. 乘坐私家車出行該如何防護? ····· 40
6. 乘坐電梯需要注意什麼? ····· 40
7. 疫情期間公園人少, 我們能出去嗎? · 41

○ (四) 返校、在校防護知識 ····· 42

1. 寒假期間如何防護? ····· 42
2. 返校途中需注意什麼? ····· 42
3. 在教室上課如何防護? ····· 43

- 4. 在食堂就餐如何防護? 44
- 5. 在學生宿舍如何防護? 44
- 6. 在學校公共衛生間如何防護? 45
- 7. 在學校發現可疑病例該如何處理? . . . 45
- 8. 體育鍛煉需注意什麼? 46

(五) 就醫相關知識 48

- 1. 什麼是疑似病例? 什麼是確診病例? . 48
- 2. 哪些情況需要就醫? 50
- 3. 醫院就診需注意什麼? 50
- 4. 接種過流感疫苗的人, 是否還會感染新型
冠狀病毒? 51
- 5. 疫情期間可以接種疫苗嗎? 52
- 6. 一旦出現發熱、咳嗽、乏力, 是否就意味
著感染了新型冠狀病毒? 53
- 7. 之前得過肺炎, 還會再得新冠肺炎嗎? 53

(六) 中藥防治知識 54

- 1. 中醫是怎麼認識新冠肺炎的? 55

- 2. 我國的中藥可以防治新冠肺炎嗎? . 56
- 3. 除了中藥, 中醫還有哪些方法預防新冠
肺炎? 56

三、面對疫情的心理反應及干預方法

- 1. 如何緩解緊張、恐慌等負面情緒? . . 60
- 2. 一旦染病就容易死亡嗎? 61
- 3. 居住地附近有人被隔離了, 我該怎麼辦? 62

四、其他問題

- 1. 空氣中有飄浮的病毒嗎? 63
- 2. 收快遞、取外賣會被傳染嗎? 64
- 3. 寵物會把新型冠狀病毒傳給我們嗎? . 64
- 4. 為什麼不能獵殺、食用野生動物? . . 65
- 5. 維生素 C、薑片能預防新冠肺炎嗎? . 65
- 6. 喝高度酒能殺死病毒嗎? 66
- 7. 阿奇霉素可以預防新冠肺炎嗎? . . . 66
- 8. 喝板藍根能預防新冠肺炎嗎? 67
- 9. 熏醋能預防新冠肺炎嗎? 67

| | |
|---------------------------------------|----|
| 10. 喝 56℃ 熱水、洗熱水澡和汗蒸能殺死病毒嗎? | 67 |
| 11. 塗抹風油精能預防新冠肺炎嗎? . . . | 68 |
| 12. 用生理鹽水洗鼻子能預防新冠肺炎嗎? . . . | 69 |
| 13. 口服益生菌能預防新冠肺炎嗎? . . . | 69 |
| 14. 口服雙黃連口服液能預防新冠肺炎嗎? . . . | 69 |
| ○ 附錄一 四川省新冠肺炎定点医院 | 70 |
| ○ 附錄二 四川省心理援助熱線一覽表 | 71 |
| ○ 附錄三 新冠肺炎知識小測驗 | 72 |

一、認識新型冠狀病毒

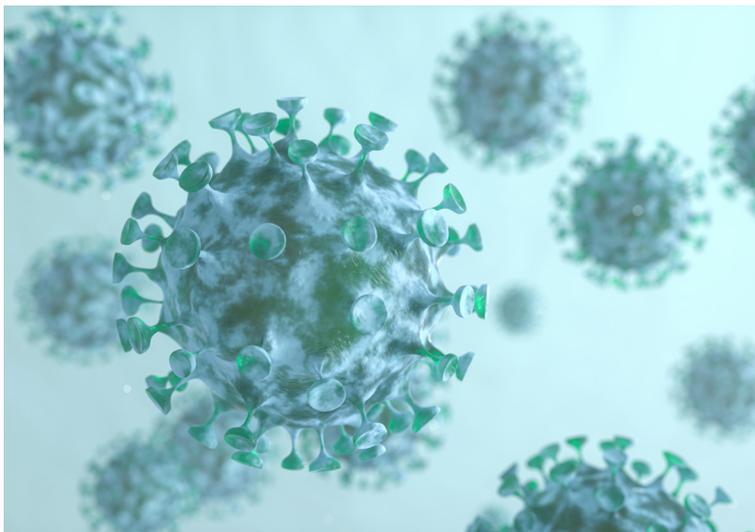
1. 什麼是新型冠狀病毒?

病毒是人類肉眼無法看見的一種微小生物，它是一個大家族，冠狀病毒便是其中一類。冠狀病毒可以感染人、其他哺乳動物及禽類等，因為在電子顯微鏡下形狀像皇冠而得名。它廣泛存在於自然界，科學家在多種野生動物，尤其是蝙蝠體內提取出了這種病毒。已知感染人的冠狀病毒共有 7 種，其中 4 種較常見（HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63, HCoV-HKU1），另外 3 種是 MERS 病毒（MERS-CoV）、SARS 病毒（SARS-CoV）和 2019 年才發現的新型冠狀病毒（SARS-CoV-2）。

新型冠狀病毒是指以前从未在人类中发现的冠狀病毒，它导致了武汉病毒性肺炎疫情暴发。2020 年 1 月 11 日，国际病毒分类委员会（ICTV）将此前暂时命名的 2019-nCoV 正式

命名為 SARS-CoV-2。2020 年 2 月 11 日，世界衛生組織將新型冠狀病毒感染引起的疾病命名為 COVID-19。新型冠狀病毒感染的肺炎稱為“新型冠狀病毒肺炎（Novel Coronavirus Pneumonia）”，簡稱“新冠肺炎（NCP）”。

新型冠狀病毒對紫外線和熱敏感。56℃ 30 分鐘、乙醚、75% 乙醇、含氯消毒劑、過氧乙酸和氯仿等可有效滅活病毒，氯己定不能有效滅活病毒。



2. 新型冠狀病毒是如何傳播的？

新型冠狀病毒可能來源於蝙蝠，中間宿主很可能是野生動物。人很可能因接觸、捕殺、食用野生動物而感染了新型冠狀病毒。目前可以確定的新型冠狀病毒在人類中的主要傳播途徑有直接傳播、接觸傳播，氣溶膠傳播、消化道傳播等途徑尚待明確。



3. 新型冠狀病毒會人傳人嗎？

目前的證據表明，新型冠狀病毒可以人傳人。傳染源主要是新型冠狀病毒感染的患者。需要特別注意的是，發病前的潛伏期及無症狀感染者也可以傳播病毒。

4. 什么是直接传播?

直接传播是指患者打喷嚏、咳嗽、说话呼出的飞沫，近距离直接被人吸入导致感染。接触距离小于1米常可导致吸入他人喷出的飞沫，医护人员在做心肺复苏、气管插管、吸痰、喉镜检查、纤支镜检查等操作时可能吸入患者喷出的飞沫。



5. 什么是接触传播?

接触传播分为直接接触传播和间接接触传播。直接接触传播是皮肤或黏膜直接接触患者或病菌携带者；间接接触传播是皮肤或黏膜接触患者或病菌携带者的痰液、血液、呕吐物、分泌物、排泄物等，或接触被这些体液污染的物品、器具等。手常常是间接接触传播的媒介。

6. 什么是气溶胶传播?

气溶胶是悬浮在大气中的液态或固态微粒的总称，如生活中常见的雾、霾、烟、微尘等。这些小的颗粒在空气中的黏性很强，几乎不沉降，飞沫混合在空气中，形成气溶胶，在空气中飘浮，人吸入后可能导致感染。新型冠状病毒携带者在呼吸的过程中会释放一定浓度病毒，可能形成含病毒的气溶胶。但大家也不要过多地担心，一般产生带有新型冠状病毒气溶胶的场所主要是医疗机构。气溶胶传播不等于空气传播，相比病毒感染者的飞沫和接触，传染概率还是极低的。

7. 什么是粪口传播?

粪口传播是指细菌、病毒通过大便排出体外污染环境，然后又进入人体消化道感染人。目前，在一部分患者的粪便里检测出新型冠状病毒核酸阳性。核酸是病毒的序列，检测出核酸阳性说明粪便里可能存在活病毒，存在粪口传播的可能性，但是否会造成人与人之间的传染，还需进一步研究。



8. 哪些人容易感染新型冠状病毒?

人群普遍易感。由于自身免疫功能低下，儿童尤其是婴幼儿，是极易出现呼吸道感染的人群，且呈现年龄越小越不容易发现，一旦发病进展更快的特点。此外，有慢性基础病的老年人发生重症的风险较高。



9. 新冠肺炎有什么症状?

新冠肺炎的潜伏期一般为 1-14 天，多为 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、咽痛和腹泻等症状。轻型患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现；重型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

功能障礙等。值得注意的是，重型、危重型患者病程中可為中低熱，甚至無明顯發熱。

10. 普通感冒、流行性感 冒和新冠肺炎有什麼區別？

| | 普通感冒 | 流行性感 冒 | 新冠肺炎 |
|-----|--|--|-----------------------------------|
| 特點 | 上呼吸 道症狀（鼻塞、打噴嚏、流涕等）重，全身症狀（乏力、全身肌肉關節酸痛、食慾減退）輕 | 起病急，進展快，全身症狀重，上呼吸 道症狀輕，可有肺炎、心肌炎等併發症 | 發病前3天症狀輕，1周左右逐漸加重，第2周症狀最重 |
| 傳染性 | 低或無 | 較強 | 強 |
| 呼吸 | 沒有明顯的呼吸困難或呼吸急促 | 單純流感無明顯異常，免疫力低下併發肺炎時可有呼吸困難 | 輕型無明顯異常，重型或危重型伴有呼吸困難 |
| 咳嗽 | 較輕，較少出現膿痰 | 干咳，伴咽喉痛，嚴重時劇烈咳嗽，咳血痰或膿痰 | 干咳，可伴有咽痛 |
| 預後 | 併發症少，預後良好 | 輕型5-7天可自愈，老年人、嬰幼兒、慢性病患者及免疫力低下者容易出現併發症，重症患者預後較差 | 多數預後良好，少許病情危重，死亡病例多見於老年人和有慢性基礎疾病者 |



11. 新冠肺炎如何治療？可以治愈嗎？

目前沒有確認有效的抗病毒治療方法，以對症治療、支持治療及中藥治療為主，重在預防，避免盲目或不恰當的抗菌藥物治療。目前針對新 型冠狀病毒的疫苗正在研究中。

新冠肺炎多數患者預後良好，兒童病例症狀相對較輕，少數患者病情危重，老年人



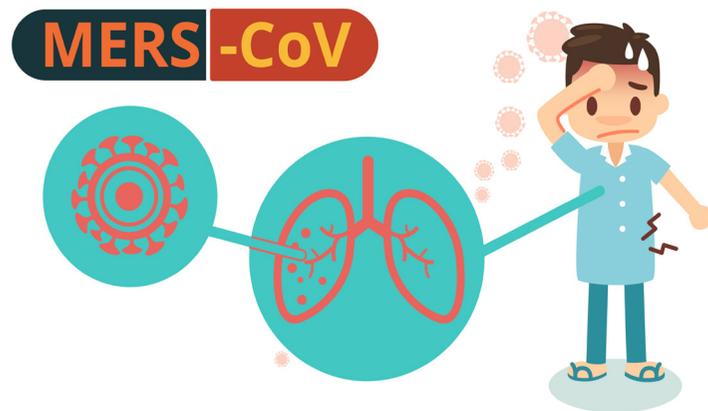
和有慢性基礎疾病者預後較差。目前，已有一部分患者在醫生的積極治療下，戰勝了新型冠狀病毒，治愈出院。

12.SARS 是什麼？

嚴重急性呼吸綜合征（SARS）是由冠狀病毒引起的呼吸道傳染病，也叫作非典。SARS 的主要症狀是發熱、咳嗽、頭痛、肌肉疼痛等症狀。研究顯示，新型冠狀病毒與 SARS 樣冠狀病毒同源性達 85%，目前對新型冠狀病毒的認識多來自對 SARS 樣冠狀病毒的研究。大多數 SARS 患者能夠最終自愈或治愈，病死率約為 10%，經過醫護人員和全社會的共同努力，我們戰勝了非典，這次我們也一定可以戰勝新冠肺炎。

13.MERS 是什麼？

MERS（Middle East Respiratory Syndrome）病毒是一種已知的人類冠狀病毒，被命名為中東呼吸綜合征。大多數 MERS 病毒感染病例發生在沙特，症狀有發熱、咳嗽、呼吸急促等，有 1/4 的患者同時表現出胃腸道症狀，包括腹瀉和嘔吐，最大潛伏期為 2 周，可在短期內快速進展為呼吸衰竭。



14. 新冠肺炎屬於哪一類傳染病？

根據《中華人民共和國傳染病防治法》，我國的傳染病分為甲類、乙類、丙類。其中甲類傳染病最嚴重，管控更嚴格，對公眾的危害更大。新冠肺炎屬於法定乙類傳染病，採取甲類傳染病預防、控制措施。

二、科學應對新冠肺炎

(一) 個人防護知識

1. 中小學生如何選擇口罩？

根據國務院應對新型冠狀病毒感染的肺炎疫情联防联控機制印發的《不同人群預防新型冠狀病毒感染口罩選擇和使用技術指引》，集中學習和活動的托幼機構兒童、在校學生等屬於較低風險暴露人員，推薦使用一次性使用醫用口罩（YY/T0969）；處於通風良好場所的兒童和學生屬於低風險暴露人員，可不佩戴口罩或佩戴普通口罩。

| 人群及場景 | 可不戴或戴普通口罩 | 一次性使用醫用口罩（YY/T0969） | 醫用外科口罩（YY0469） | 顆粒物防護口罩（GB2626） | 醫用防護口罩（GB19083） | 防護面具（加 P100 濾棉） |
|--------------------|-------------------|---------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 高風險 | 疫區發熱門診 | | | √ | ○ | √ |
| | 隔離病房醫護人員 | | | √ | ○ | √ |
| | 插管、氣管切開等高風險醫務工作者 | | | | ○ | ○ |
| | 隔離區服務人員（清潔、屍體處理等） | | | ○ | √ | |
| 高風險 | | | | √ | ○ | |
| 對確診、疑似現場開展流行病學調查人員 | | | | √ | ○ | |

| | | | | | | | |
|-------------|----------------------------|---|---|--|---|--|--|
| 較高風險 | 急診工作醫護人員 | | | | ○ | | |
| | 對密切接觸人員開展流行病學調查人員 | | | | ○ | | |
| | 對疫情相關樣本進行檢測人員 | | | | ○ | | |
| 中等風險 | 普通門診、病房工作醫護人員等 | | √ | | ○ | | |
| | 人員密集區的工作人員 | | √ | | ○ | | |
| | 從事與疫情相關的行政管理、警察、保安、快遞等從業人員 | | √ | | ○ | | |
| | 居家隔離及與其共同生活人員 | | √ | | ○ | | |
| 較低風險 | 在人員密集場所滯留的公眾 | | ○ | | | | |
| | 處於相對聚集的室內環境工作人員 | | ○ | | | | |
| | 前往醫療機構就診的公眾 | | ○ | | | | |
| 低風險 | 集中學習和活動的托幼機構兒童、在校學生等 | | ○ | | | | |
| | 居家活動、散居居民 | ○ | | | | | |
| | 戶外活動者 | ○ | | | | | |
| | 通風良好場所的工作者、兒童和學生等 | ○ | | | | | |
| ○推荐使用 √選擇使用 | | | | | | | |

(注：表據中國疾病預防控制中心)



中小學生在選擇和佩戴口罩時，還需要注意：

- (1) 購買正規廠家生產的合格產品。
- (2) 認真閱讀並正確理解使用說明，掌握正確使用呼吸防護用品的方法。
- (3) 佩戴口罩過程中若感覺不適，應告知家長或教師，以便及時調整或停止使用。
- (4) 根據臉型大小選擇合適的口罩。不建議臉型較小的中小學生佩戴無法充分密合的成人口罩，可選擇正規廠家生產的性能相當的兒童防護口罩。
- (5) 根據自身情況合理防護，不建議過度防護。

2. 如何佩戴醫用外科口罩？

戴口罩前先洗手，戴口罩過程中避免接觸內面，以免污染。平時應注意不去觸碰口罩外側，如果不慎碰到，應立即洗手或者用免洗消毒液進行手部清潔。佩戴的步驟如下：

（1）金屬條朝上，深色面朝外，將兩個耳帶掛在耳朵上。

（2）上下拉開褶皺，使口罩覆蓋口、鼻、下頷。

（3）雙手指尖由內向外按壓口罩金屬條，使之緊貼鼻梁。

3. 使用口罩需要注意什麼？

（1）口罩專人專用，不可交叉。若被他人血液、呼吸道或鼻腔分泌物以及其他體液污染，要立即更換。高風險人員在結束工作、中途進餐或飲水、如廁等脫下防護裝置後，重新進入必須更換。

（2）新冠肺炎流行期間，建議一次性使用醫用口罩使用不超過 4 小時；其他醫用口罩按照期限要求使用；學生等其他較低風險和低風險暴露人員的口罩可反復多次使用，口罩臟污、變形、損壞、有異味時，需及時更換。

（3）N95 或 KN95 口罩如未污染或未接觸感染者，可重復使用。使用後將接觸口鼻的一面朝里折好，放入乾淨的自封袋中。

（4）脫口罩時，雙手及身體其他部位避免接觸口罩外面，脫下口罩後請及時洗手。

4. 需要戴幾個口罩才能起到防護作用？

就醫用口罩而言，只要選擇合格產品，佩戴一個即可達到預期的防護效果。多個疊加不能增加防護效果，反而可能因空氣無法從正面進入鼻腔而起不到防護的效果，因此，沒有必要佩戴多個口罩。



5. 口罩使用后如何处理？

(1) 丢弃：健康人群使用后的口罩，按照垃圾分类要求处理即可，不建议剪碎、开水烫、焚烧；较低风险暴露人员的口罩建议使用75%乙醇喷雾消毒后单独放入密封袋，投入专门的口罩回收垃圾桶中；疑似病例或确诊病例佩戴的口罩不可随意丢弃，应严格按照医疗废弃物有关流程处理。

(2) 反复使用：口罩如需再次使用，可放在洁净、干燥、通风处，或放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放，并标识其使用人员，避免交叉接触或他人误用。医用标准防护口罩不能清洗，也不能使用加热等方式消毒；棉纱口罩可清洗消毒；其他非医用口罩按说明书处理。

6. 戴上口罩后，眼镜起雾怎么办？

人呼出的气体中含有水蒸气，当水蒸气遇到较冷的镜片时，会在表面凝结雾化形成小水珠。因此，尽量减少口罩和脸部之间的间隙，阻隔水

蒸气的上升，使之无法到达镜片，就可以有效防止眼镜起雾。佩戴口罩注意用双手指尖由内向外按压口罩金属条，使之紧贴鼻梁；还可以将纸巾折叠成条状后放在口罩金属条的下方，以减少口罩与脸部皮肤的间隙。

7. 能不能用开水烫、微波炉加热、暴晒、喷洒酒精、熏醋等方法，把用过的口罩消毒后再用？

为了提高过滤效率，降低过滤阻力，口罩过滤材料往往要经过“驻极处理”，使其携带微量的电荷，从而在比较蓬松的情况下仍能有效吸附空气中的各种微粒，水会使过滤层中的电荷迅速消失，导致过滤效果大幅下降；同时，口罩材料大多不耐高温，温度大于80℃时就会收缩变形，导致结构破坏，防护效果降低；有些口罩比如有呼吸阀的，放进微波炉加热，会损坏呼吸阀，所以开水烫、微波炉加热不可取。虽然冠状病毒对高温较为敏感，但是杀灭病毒需要的环境是56℃ 30分钟，冬季温度低，暴晒不能杀灭口罩上的病毒。

酒精會破壞口罩外層防水結構，酒精處理過的口罩材料對水（血液、唾液）的吸收會增強，這會加速口罩過濾層失效；高濃度的醫用酒精對人體有害；酒精的噴洒難以均勻，浸泡則需要大量的醫用酒精，效果不佳。熏醋的濃度太低，達不到消毒的效果，還可能對人的眼睛和呼吸道造成刺激。所以，不建議使用酒精噴洒及熏醋的方法對口罩消毒。

8. 什麼情況下需要洗手？

洗手是預防傳染病最便捷有效的措施之一。在日常工作生活中，人的手不斷接觸到被病毒、細菌污染的物品，如果不能正確地洗手，手上的病原體可以通過手、耳、口、鼻、眼的黏膜接觸進入人體。通過洗手，可以簡單有效地切斷這一途徑，有效降低感染新型冠狀病毒的风险。在條件允許的情況下，可以同時洗臉，以避免細菌、病毒附着在面部。以下情況必須洗手：

咳嗽或打噴嚏後；回家或者到校後；準備食物前、中、後；餐前便後；接觸患者或者疑似患者後；接觸動物或處理糞便後；觸摸口罩外側後；佩戴隱形眼鏡前；在人流密集的公共場所，與陌生人肢體接觸後；接觸過公共物品，如扶手（地鐵、公交車、電梯等）、按鈕（電梯、取款機、公用電話、自家密碼門等）、多人混用的簽字筆、他人書籍及作業本後；戶外運動、玩耍後；超市或商場購物後；接觸手機、錢幣後；吃藥、往傷口上塗抹藥物之前……



9. 如何正確洗手？

正確洗手是指使用流動水和肥皂或洗手液洗手，如果沒有自來水，可用水盆、水舀等器具把水倒出來，形成流動水清洗雙手。每次洗手每個部位應搓揉 20 秒以上，確保手心、手指、手背、指縫、指甲縫、手腕等處均被清洗乾淨。正確洗手的步驟如下（內外夾弓大立腕）：

第一步（內），打濕雙手後塗抹洗手液或肥皂，雙手掌心相對，手指並攏，相互搓擦；

第二步（外），手心對手背沿指縫相互搓擦，雙手交換進行；

第三步（夾），掌心相對，雙手交叉沿指縫相互搓擦；

第四步（弓），雙手相扣，互相搓擦；

第五步（大），一隻手握另一隻手的大拇指旋轉搓擦，雙手交換進行；

第六步（立），將五個手指尖並攏，在另一隻手的手掌心旋轉搓擦；

第七步（腕），螺旋式擦洗手腕，交換進行。

還要注意，清洗雙手後，不要在衣服上“蹭”乾，需用乾淨的紙巾或毛巾擦乾雙手。不可用雙手直接關閉水龍頭，可捧清水將水龍頭沖洗乾淨後再關閉。



10. 冠狀病毒那麼厲害，肥皂有用嗎？

有用。洗手的目的主要是通過流動的水把病毒帶走，雖然肥皂不能殺滅病毒，但能洗掉手上的病毒，讓病毒無法感染人體。需要注意，肥皂應保持清潔和乾燥，當皂液有渾濁或變色時應更換，肥皂泡要用清水沖乾淨。

11. 咳嗽、打噴嚏需要注意什麼？

咳嗽、打噴嚏時，應用紙巾、手絹捂住口鼻，防止飛沫四濺，並及時處理紙巾、手絹及洗手。如果沒有紙巾和手絹，可彎曲手肘部用衣袖內側捂住口鼻。避免用雙手遮蓋口鼻，因為這會讓手沾染上病毒，也可能將病菌傳染給別人。



12. 如何保持良好的生活習慣？

(1) 合理膳食。健康飲食應包含六大類食物：蔬菜、水果、谷糧、蛋白質（魚、肉、蛋、奶、豆類和堅果等）、水、油。它們除了提供必不可少熱量以外，還包含可以提升免疫力所需的微量營養元素。中小學生應多吃蔬菜和水果，控制鹽和糖的攝入，不吃過度加工的垃圾食品和零食，適量多飲水，適當補充維生素和膳食纖維，不可聽信可預防、可治療新型冠狀病毒的偏方或食療。



(2) 適量運動。運動可以促進血液循環，增加氧氣攝入，提升人體精力。疫情傳播期間，不提倡戶外集體運動，應以居家鍛煉為主，比如



健身操、亲子瑜伽、跳绳、跳舞等，平板支撑、仰卧起坐、俯卧撑、深蹲等力量训练，有条件的还可借助体育器材锻炼身体，如举哑铃、拉弹力带等。

(3) 戒烟限酒。吸烟可导致多种疾病，包括多种癌症和心脑血管疾病，被动吸入“二手烟”同样会引起多种疾病。过量饮酒可导致心源性猝死、慢性酒精中毒、慢性胃炎、酒精性肝硬化和高血压等，并会导致交通事故和暴力事件的增加。

吸烟不仅不能预防病毒感染，还会降低身体抵抗力；喝酒的人不易感染新冠肺炎的说法更是谣言。中小学生不允许吸烟喝酒，需要注意二手烟等健康隐患。

(4) 优质睡眠。睡眠不足会降低免疫系统功能。每天设定相对固定的入睡、起床时间，保持八个小时以上的睡眠，从而形成稳定、健康的作息习惯。受新冠肺炎疫情影响，部分中小学生会因压力过大而出现入睡困难、易醒易梦等情况，适当的日间运动、清淡适量的晚餐、慢呼吸和轻音乐等放松方式、泡脚、喝温牛奶都有助睡眠。此外，睡前两小时不用电子设备可有效放松大脑、有助睡眠。

(5) 平衡心态。良好的心理状态，不仅有助于疫情期间的个体健康，更有益于疫情防控的大局。面对新冠肺炎，中小学生首先需要坚定信心，相信经过党和国家、人民的共同努力，终将战胜疫情；其次，要适当关注政府和权威机构发布的疫情信息，不恐慌、不信谣、不传谣；同时，

合理安排读书学习、练字画画、运动等居家活动，保证充足睡眠和规律作息，以缓解心理压力。家长要关注中小学生在疫情期间的心理问题，若其出现恐惧、焦虑、紧张等，应及时帮助他们进行心理调适；调适不能缓解的，需到专业机构寻求帮助。



(二) 家庭防护知识

1. 普通人居家观察需要注意什么？

(1) 减少外出活动，除确有必要，请勿和他人密切接触。避免与有呼吸道症状（发热、咳嗽、打喷嚏等）的人密切接触。

(2) 家庭常备体温计、一次性使用医用口罩、医用外科口罩或 N95 口罩、消毒用品等。每日至少测量体温两次，密切观察是否有不适。

(3) 保持良好的卫生习惯，家庭成员不共用毛巾，生活垃圾按分类要求弃置，使用公筷，勤晒衣被，保持家居、餐具清洁。

(4) 不接触及食用野生动物；尽量避免前往家禽、野生动物市场；不食用已经患病的动物及其制品；食用禽肉、蛋类时要充分煮熟；处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。

(5) 户外空气质量较好时，坚持每日打开门窗通风 2-3 次，每次不少于 30 分钟；户外空气质量较差时，通风频次和时间适当减少。

(6) 房間盡量不要使用空調，尤其不能使用和其他房間相通的中央空調。



2. 什么是密切接触者?

密切接触者是指与疑似病例、确诊病例或冠状病毒阳性检测者有接触但未采用有效防护的人。密切接触包括以下情形：

(1) 近距离工作或共用同一教室或在同一所房屋中生活。

(2) 诊疗、护理、探视病人的医护人员、家属或其他有类似近距离接触的人员。

(3) 乘坐同一交通工具并有近距离接触的人员，包括在交通工具上的工作人员、同行人员。

(4) 现场调查人员经评估认为符合密切接触的其他人员。

3. 密切接触者居家观察需要注意什么?

密切接触者应从最后接触时间起，进行14天居家医学观察。注意事项如下：

(1) 将密切接触者安置在通风良好的单人房间，拒绝探访，与家庭成员保持在1米以上距离。

(2) 限制其活動空間，盡量縮小密切接觸者和家庭成員的公共活動區域。

(3) 其他家庭成員進入密切接觸者居住空間時應佩戴口罩，離開密切接觸者居住空間後需清潔雙手。



(4) 其他家庭成員盡量避免與密切接觸者直接接觸，如避免共用牙刷、餐具、飯菜、飲料、毛巾、浴巾、床單等。

(5) 使用洗手液和流水洗手時，最好使用一次性擦手紙或潔淨的毛巾擦拭，毛巾變濕時需要更換。

(6) 推薦每天使用含氯消毒劑和過氧乙酸消毒劑清潔、消毒家庭成員經常接觸的物品，如床頭櫃、床架及其他臥室家具。至少每天清潔、消毒浴室和廁所表面一次。

(7) 使用洗衣皂和清水清洗密切接觸者衣物、床單、浴巾、毛巾等，或者用洗衣機以 60-90℃ 水和洗衣液清洗，然後完全乾燥上述物品。密切接觸者的衣物、床上用品需單獨清洗，避免直接接觸皮膚和其他衣物。

(8) 戴好口罩、一次性手套和保護性衣物（如塑料圍裙）再去清潔和接觸被密切接觸者的分泌物污染的物體表面、衣物或床上用品。戴手套前、脫手套後要進行雙手清潔及消毒。



4. 如何做好居家消毒？

(1) 外出回家后，先将外套挂在通风处或太阳下晾晒，及时更换居家衣物；及时用洗手液洗手，或用碘伏、含氯消毒剂、过氧化氢等消毒剂进行消毒。

(2) 手机、门把手、键盘、台面、座机、开关、热水壶把手、洗手盆、坐便器、钥匙等经常接触的物体表面需要消毒，以免发生接触传播。

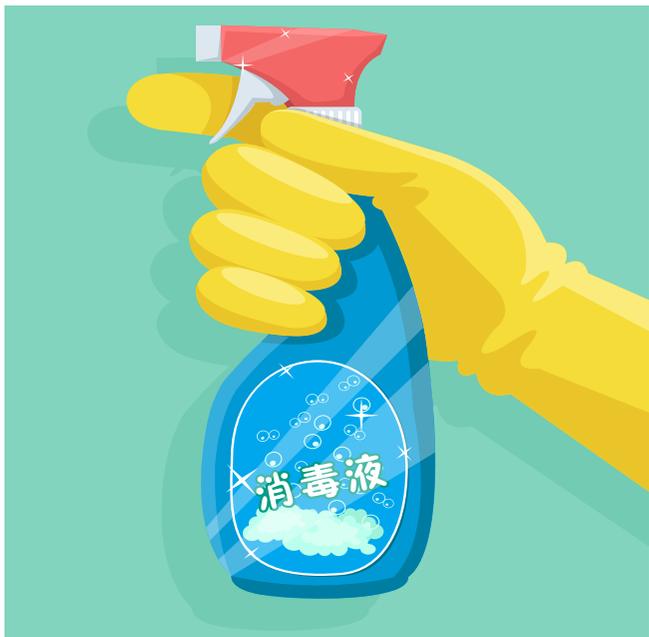
(3) 一些餐具、玩具、奶瓶等可以采用煮沸消毒。

5. 如何安全使用酒精和 84 消毒液？

酒精是一种广泛应用于临床的消毒剂，一般场合均可使用。但酒精不可用于空气消杀和其他用途。很多人把酒精装在喷壶或加湿器里消毒空气，这种做法目前缺乏科学依据，达不到预想的消杀效果。酒精易燃、易爆、易挥发，使用酒精消毒时要远离明火、高温，否则会引发爆炸或火灾；用酒精给电器表面消毒时，应先关闭电源，待电器冷却后再进行；酒精应储存在玻璃或专用塑料容器中，单瓶包装不宜超过 500 毫升，注意密封保存，放在阴凉避光处，远离高温、阳光等环境；室内使用酒精时，需要保证室内通风，使用前清理周边易燃物，勿在空气中直接喷洒使用，不要靠近热源、明火。

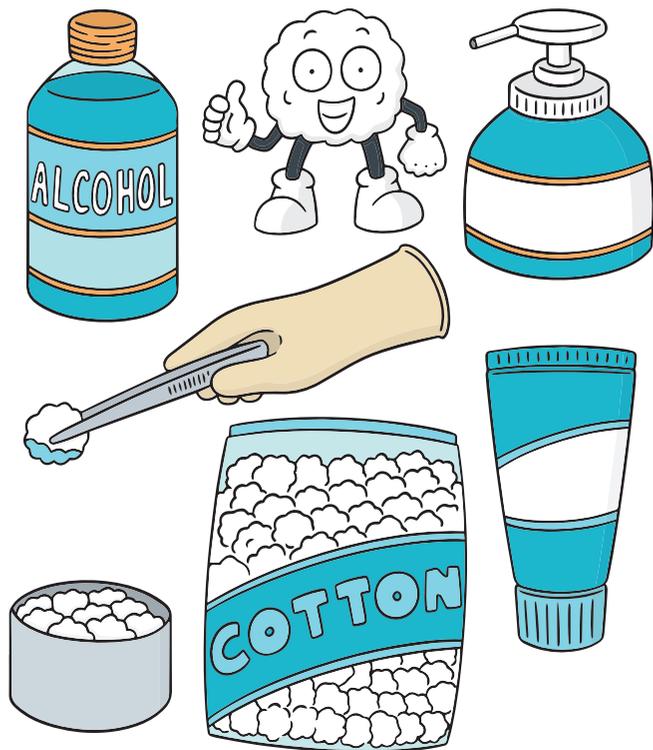
84 消毒液是一种含氯消毒剂，主要用于各种物体表面和环境等的消毒、下水道消毒、衣服漂白等。84 消毒液要先按说明稀释，装在塑料容器里；清洗时戴好手套和口罩，避免直接接触，

防止造成伤害；在通风良好的区域用冷水配制和使用，热水会影响杀菌效果；使用 84 消毒液后，要注意开窗通风，保证空气流通；不要与洁厕灵等酸性消毒液同时使用，同时使用会释放有毒气体氯气，严重损害人的呼吸道；存放 84 消毒液时注意密封，防止挥发，不要放在暖气片等热源附近，防潮防火，放在阴凉通风处，避免儿童和宠物接触。



6. 超市买回的东西需要消毒吗？

超市里的物品被患者分泌物污染的概率不大，加上我们不可能对所有物品都进行消毒，因此超市买回的东西可以不消毒。从超市归家后，可用酒精棉擦拭手机、钱包、钥匙包等物品，及时清洗双手。



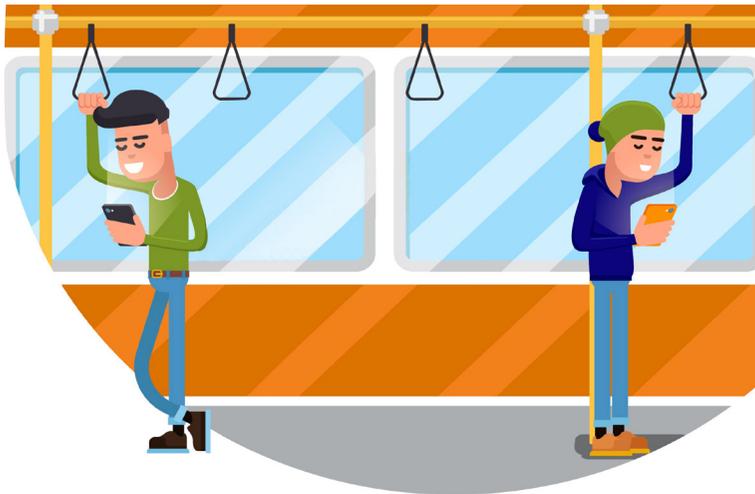
（三）外出防护知识

1. 乘坐公共交通工具需要注意什么？

（1）建议全程佩戴口罩，避免用手接触扶手、座椅、车门等，不可用手直接接触眼、口、鼻，到达目的地后及时洗手。

（2）开窗通风，尽量不与他人直接接触。

（3）发现可疑症状人员要远离并及时报告；乘车过程中出现可疑症状，要尽量避免接触其他人员，记清车辆号码，并视病情随时就医。



2. 公共场所该如何防护？

（1）疫情期间，尽量不前往公共场所，尤其是避免前往人员密集和空气流通较差的场所。

（2）在公共场所务必佩戴口罩，尽量少接触公用物品，接触后及时洗手或手消毒。

（3）若发现新型冠状病毒感染的可疑症状者，要保持距离，并及时报告。

3. 外出不方便洗手怎么办？

外出不方便洗手时，可以使用含乙醇成分的免洗洗手液，特殊情况下也可使用含氯或过氧化氢的消毒剂。使用时要足量，充分湿润手心、手背、指缝、手腕等处，摩擦直至双手消毒液完全蒸发。

如果使用含乙醇成分的免洗洗手液，请留意产品有效期，一般开瓶后的使用期限不超过30天。对于公众而言，不建议将免洗洗手液或消毒液作为常规清洁用品，只建议在没有条件洗手时使用。

4. 騎自行車出行該如何防護？

騎自行車與他人接觸少，且不接觸公共物品，安全綠色，所以倡導騎自行車出行。需要注意與其他行人保持適當距離，正確佩戴口罩，騎車後及時洗手。

5. 乘坐私家車出行該如何防護？

在疫情流行期間，乘坐私家車出行可減少人與人之間的接觸。建議多開窗通風，多人乘坐需佩戴口罩，盡量少接觸車上物品，避免直接用手觸碰口、眼、鼻，到達目的地後及時洗手，定期使用 75% 乙醇擦拭門把手、車鑰匙、方向盤等部位。

6. 乘坐電梯需要注意什麼？

進入電梯後應全程規範佩戴口罩，避免用手直接接觸電梯內的物體表面，按按鈕時可用肘部觸碰或用手墊著紙巾觸摸，勿依靠在電梯門或電梯內面。

7. 疫情期間公園人少，我們能出去嗎？

為了減少新型冠狀病毒感染的風險，即使公園人少，也最好不要去。同時，寒冷天氣下長時間待在室外容易引起感冒，導致免疫力降低。此外，一歲以下的孩子佩戴口罩存在窒息的风险，應避免外出。



（四）返校、在校防護知識

1. 寒假期間如何防護？

（1）在疫情高發地區（如武漢等地區）居住或旅遊的學生，自離開該地後，需居家或在指定場所醫學觀察 14 天。

（2）盡量待在家中，避免走親訪友、參加聚會，避免到人群密集的场所，尤其是空氣流動性差的地方，如影院、網吧、KTV、商場、車站、機場等。

（3）建議每天監測健康狀況，如有可疑症狀，主動報告學校或由監護人報告學校，並及時就醫。

（4）寒假結束時無可疑症狀可正常返校。如有可疑症狀，應及時報告學校並及時就醫，待疾病痊癒後再返校。

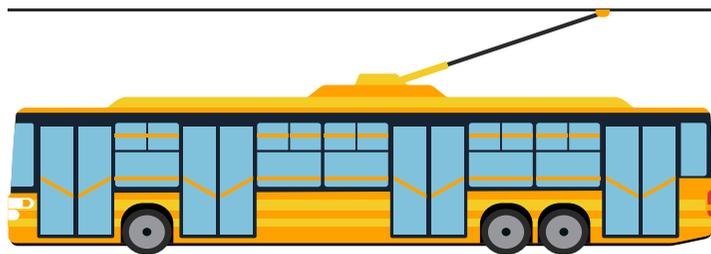
2. 返校途中需注意什麼？

（1）返校途中乘坐公共交通工具時，需佩戴口罩等進行防護。

（2）接觸公共物品、咳嗽或打噴嚏手捂之後、飯前便後，避免用手接觸口、鼻、眼，及時洗手。

（3）做好健康監測，自覺發熱時要主動測量體溫。

（4）返校途中如需去醫療機構就診，應主動告訴醫生近期的居留史，以及發病後接觸過什麼人，配合醫生開展相關調查。



3. 在教室上課如何防護？

建議全程佩戴口罩，進出教室前勤洗手或消毒，多飲水；保持教室環境清潔，建議每日通風 2-3 次，每次 20-30 分鐘，通風時注意保暖；上課結束後對教室內部、教具進行消毒。

4. 在食堂就餐如何防護？

避開就餐高峰時段，盡量回房間進食。若在食堂就餐，摘下的口罩避免直接放在桌上，需用乾淨紙巾或袋子包好，與他人保持距離，避免過多交流。

5. 在學生宿舍如何防護？

每日對宿舍的門廳、樓道、寢室、樓梯、衛生間等公共區域進行消毒；每個區域使用的保潔用具要分開，避免混用；每天使用 75% 乙醇或含氯消毒劑對垃圾桶進行消毒處理；個人物品盡量不放在公共區域。



6. 在學校公共衛生間如何防護？

盡量選擇蹲廁，入廁前後都應洗手。如使用馬桶，建議使用時用消毒紙巾擦拭馬桶圈或使用一次性馬桶墊，沖水時將馬桶蓋蓋上，避免糞便中的病毒傳播。

7. 在學校發現可疑病例该如何处理？

(1) 如發現老師或同學出現可疑症狀（如發熱、咳嗽、咽痛、胸悶、呼吸困難、乏力、噁心、嘔吐、腹瀉等），應避免與其接觸，並向學校相關部門匯報。

(2) 對有症狀的老師或同學經常接觸的地方和物品進行消毒。

(3) 若學校中有人被確診為新冠肺炎患者，其他人若經判定為密切接觸者，應接受 14 天醫學觀察。



8. 体育锻炼需注意什么？

每天适量运动，可增强个人体质，提高防病能力。建议每天至少锻炼 30 分钟，如原地跑、健身操、哑铃操、仰卧起坐、俯卧撑等。体育锻炼要注意：

- (1) 剧烈运动时和运动后不可大量饮水。
- (2) 餐后不宜立即运动。
- (3) 选择适当的运动地点，保持空气畅通，避免其他伤害。

(4) 选择适合自己的运动强度。锻炼时心率最好控制在最大心率的 65%—85%，这样对身体最有利。最大心率粗略计算公式为：最大心率 = 220 - 年龄。

(5) 运动后，应注意补充运动所消耗的能量，保证充足休息。

(6) 有先天疾病，或身体状况有不适症状的，应征求医生的运动建议。



（五）就醫相關知識

1. 什麼是疑似病例？什麼是确诊病例？

有流行病學史中的任何一條且符合臨床表現中任意兩條；無明確流行病學史，符合臨床表現中的三條，即為疑似病例。在疑似病例的基礎上，新型冠狀病毒核酸檢測陽性或標本病毒基因測序與已知的新型冠狀病毒基因高度同源，則為确诊病例。



流行病學史

（1）發病前 14 天內有武漢市及周邊地區，或其他有病例報告社區的旅行史或居住史；

（2）發病前 14 天內曾接觸過來自武漢市及周邊地區，或來自有病例報告社區的發熱或有呼吸道症狀的患者；

（3）聚集性發病；

（4）發病前 14 天內，與新型冠狀病毒感染（核酸檢測陽性者）有接觸史。

臨床表現

（1）有發熱和（或）呼吸道症狀；

（2）具有下述肺炎影像學特徵：早期呈現多发小斑片影及間質改變，以肺外帶明顯，進而發展為雙肺多发磨玻璃影、浸潤影，嚴重者可出現肺實變，胸腔積液少見；

（3）發病早期白細胞總數正常或降低，或淋巴細胞計數減少。

2. 哪些情況需要就醫？

新冠肺炎容易與普通疾病混淆，所以当突然出現發熱、全身乏力、咳嗽、呼吸不暢、腹瀉、結膜充血等情況時，應立即告知家人，並到醫院就醫。如果認為自己可能感染了新冠肺炎，應及時前往定點救治醫療機構就醫。



3. 醫院就診需注意什麼？

- (1) 盡量避免乘坐公共交通工具。
- (2) 全程佩戴口罩，咳嗽、打噴嚏時用紙巾或肘部擋住，不要用手捂口鼻，避免接觸醫院的公共物品。
- (3) 就診時主動告訴醫生自己近期的居留

史，以及發病後接觸的人，配合醫生展開相關調查。

(4) 如為疑似病例，請直接到發熱門診就診，盡量不去醫院其他區域活動。

(5) 非必需情況盡量不去醫院，如果因為其他原因必須就醫，請勿穿行於發熱門診、急診等區域，與他人保持距離。

(6) 就診結束後迅速離院回家，勿逗留。

4. 接種過流感疫苗的人，是否還會感染新型冠狀病毒？

流感病毒是正粘病毒科的代表種，包括人流感病毒和動物流感病毒。人流感病毒分為甲(A)、乙(B)、丙(C)三型，是流行性感冒(流感)的病原體。冠狀病毒屬於套式病毒目、冠狀病毒科、冠狀病毒屬，是許多家畜、寵物包括人類疾病的重要病原體。接種流感疫苗的人只能預防流感病毒致病，不能預防新型冠狀病毒。

5. 疫情期間可以接種疫苗嗎？

各種疫苗的接種期不同，有一些疫苗沒有嚴格的時間限制，這些疫苗可以在疫情告一段落、感染風險降低後，再前往醫院進行接種。但對於五聯疫苗、麻疹疫苗等有嚴格的月齡、年齡限制的疫苗，建議在規定時間點接種。接種這類疫苗時，要做好防護措施，結束留觀後盡快返回，不在外面過久停留。



6. 一旦出現發熱、咳嗽、乏力，是否就意味着感染了新型冠狀病毒？

出現發熱、咳嗽、乏力不一定是感染了新型冠狀病毒，很多呼吸道疾病都可出現這些症狀，如流行性感冒、普通感冒、社區獲得性肺炎等，需要醫生根據病例特點、是否有流行病學史、臨床症狀及輔助檢查等進行綜合判斷。因此，一旦出現上述症狀，請不要恐慌，並及時就醫。

7. 之前得過肺炎，還會再得冠狀肺炎嗎？

有可能。引起肺炎的常見病原體有細菌、病毒、支原體、衣原體等。本次疫情是由新型冠狀病毒感染引起，該病毒是未在人體發現的新型病毒，與之前的肺炎病毒截然不同，即使孩子之前得過肺炎、產生抗體，也可能會感染新型冠狀病毒。

（六）中藥防治知識

習近平主席說：“中藥學是中華民族的偉大創造，是中國古代科學的瑰寶，也是打開中華文明寶庫的鑰匙，為中華民族繁衍生息作出了巨大貢獻，對世界文明進步產生了積極影響。”中藥在其悠久歷史中形成了自己獨特的疫病（傳染病）防治理論，積累了豐富寶貴的经验。在非典期間，中藥就發揮了重要作用。在防治新型冠狀病毒肺炎這場戰役里，中藥的作用也受到了高度的重視和肯定。國家衛健委、國家中藥管理局明確要求有關醫療機構要在醫療救治工作中積極發揮中藥作用，加強中西醫結合，建立中西醫聯合會診制度，促進醫療救治取得良好效果。從《新型冠狀病毒感染的肺炎診療方案（試行第三版）》開始公布中醫治療方案，現在更新數次，形成了分期、分證、辨證論治的原則。各省也都根據當地的气候因素、地理特點、居民體質，研究發布了本省的新冠肺炎中藥防治方案，取得了較好的效果。



1. 中醫是怎么認識新冠肺炎的？

新冠肺炎屬於中醫疫病範疇，這類疾病具有極強的傳染性，其病因分為內因和外因兩個方面。外因是感受外來的疫戾之氣，內因是人的體質因素，即正氣不足。內外合邪、正虛邪盛，導致人體陰陽氣血平衡被打破，因而發病。臨床表現多為肝系症狀如頭痛、目赤，脾系症狀如乏力、低熱、納差、惡心、嘔吐、腹瀉以及肺系症狀如咳嗽、氣緊、喘息等。

2. 我國的中醫藥可以防治新冠肺炎嗎？

新冠肺炎疫情暴發，全國各地的醫療隊馳援武漢，其中有大量的中醫醫護人員，他們為患者提供中醫或中西醫結合診療及護理，受到了患者的歡迎和好評。在抗击疫情過程中，中醫藥發揮的重要作用也受到廣泛的關注和認可。有效方劑篩選研究取得階段性進展，根據四省試點臨床觀察顯示，篩選出的有效方劑“清肺排毒湯”總有效率達到90%以上。需要注意的是，該方作為疾病治療方劑，不建議作為預防劑使用。

中醫藥的參與讓防治新冠肺炎診療方案更加豐富、完善，可有效地改善症狀、提高療效。堅持中西醫結合，已成為抗击新冠肺炎疫情的有力保證。

3. 除了中藥，中醫還有哪些方法預防新冠肺炎？

疫情期間，國家衛健委、部分省市衛健委公布了可供大眾使用的防控新冠肺炎中藥處方。若需服用，建議先徵求醫生意見。除服用中藥外，

下述方法也有助預防新冠肺炎。

（1）空氣消毒

①熏蒸處方：板藍根 10 克 石菖蒲 10 克 貫眾 10 克 金銀花 15 克

使用方法：加水 1000 毫升，泡 10 分鐘，小火慢煮 30 分鐘，濃縮藥液 150 毫升。使用時在室內進行，將熏蒸方藥液加入洗淨的家用空氣加濕器中通電熏蒸或者在鍋中持續蒸煮揮發，每天 1-2 次。

②香囊處方：藿香 10 克 肉桂 5 克 山柰 10 克 蒼朮 10 克

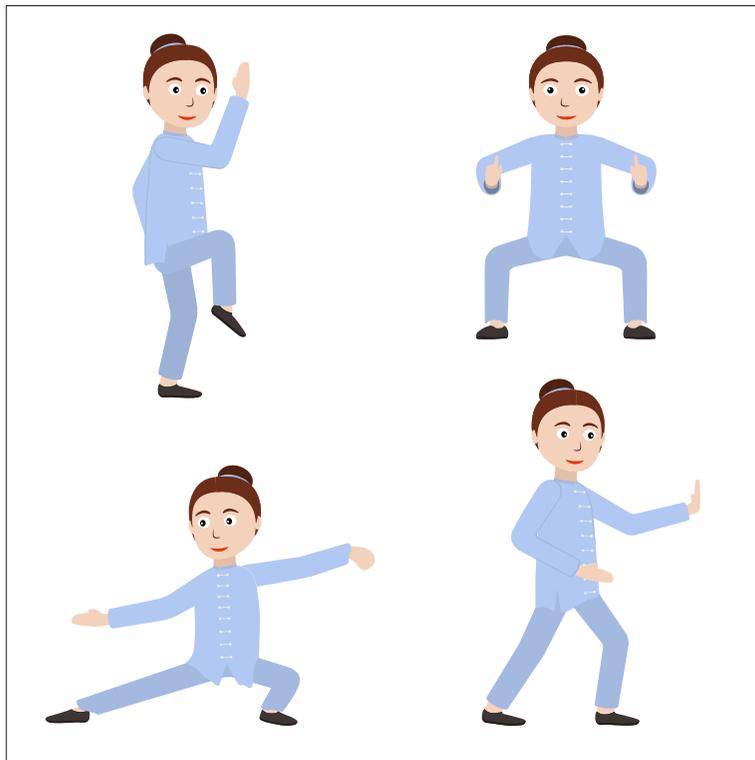
使用方法：共研細末，裝於布袋中，掛於室內，或隨身佩戴，具有芳香辟穢解毒之功效，以預防疫病。

（2）合理膳食

食物煮熟煮透，營養搭配均衡，可食用一些藥食同源的食物，如蘿蔔、筍、山藥、蒲公英等。切記不能吃野味。

(3) 运动适度

可根据个人情况，学习传统保健强身方法，并选择适合自己的锻炼方法。



(4) 调畅情志

保持精神内守，勿惊慌，舒心气、畅心神、怡心情，勿躁勿虑，静养。

(5) 穴位保健

对足三里、气海、关元等重要强身壮体的保健穴位施灸、按摩等，可以增强人体的正气，以达到预防的目的。

(6) 起居有常

作息规律，保证充分睡眠。顺应气候变化，及时调整衣被和室内温度，注意防寒保暖。若出汗，则热水浴并及时更衣。

三、面對疫情的心理反應及干預方法

1. 如何緩解緊張、恐慌等負面情緒？

新冠肺炎突如其來，隨著感染人數遞增，很多人會出現恐慌，有些人甚至會出現心慌、胸悶、頭暈、出汗等症狀。這是一種正常的情緒反應，除正視並接受自己的恐慌情緒之外，我們還可以通過下述方法嘗試改善。如果症狀嚴重並影響生活，需及時就醫。

（1）深呼吸法：通過深呼吸法來調整血液中的氧氣。當血液中的氧氣增多時，心情可以得到放鬆。

（2）轉移注意力法：適當控制關注疫情信息的時間，可通過讀書、畫畫、運動等方式轉移注意力，緩解焦慮情緒。此外，要注意分辨信息的真假。

（3）自我暗示法：給自己一定鼓勵，告訴自己能夠掌控事件，增加自信心以後，可以緩解焦慮情緒。

（4）運動法：運動可以使人精力充沛，減少壓力，放鬆心情。



2. 一旦染病就容易死亡嗎？

從目前的病例来看，多数患者预后良好，少许患者病情危重，死亡病例多见于老年人和有慢性基础疾病者。本次新冠肺炎致死率低于SARS（非典）和MERS（中东呼吸综合征），研究者认为新型冠状病毒毒性较小，不过也不能排除该病毒在不断的传播中变异而导致传播力和致病性增强的可能。保持积极的心态、适当的运动、规律的作息，可以提高抵抗病毒的能力。

3. 居住地附近有人被隔離了，我該怎麼辦？

首先，接受自己的恐懼，遇上危險有恐懼心理是正常的，恐懼可以幫助我們遠離危險。其次，採取規範的自我保護行為，避免接觸小區電梯、樓梯扶手、公用器械表面，如果接觸，需及時正確洗手消毒。只要做好防護，就能遠離危險。

四、其他問題

1. 空氣中有飄浮的病毒嗎？

目前推測新型冠狀病毒可能會通過氣溶膠傳播。氣溶膠特性是長時間飄浮在空中，其流行病學意義在於，易感染者可能在未與患者見面的情況下，因為吸入了懸浮在空氣中含有病毒的氣溶膠微粒而被感染。所以，疫情期間建議不出門，出門必須佩戴口罩。

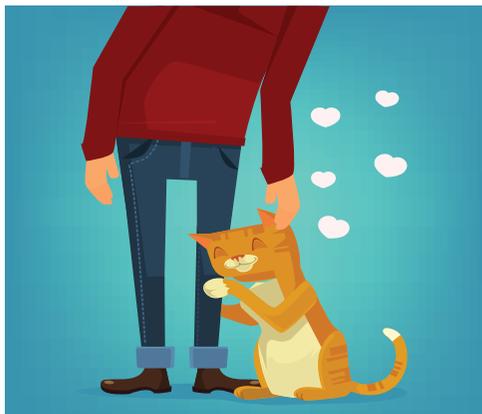


2. 收快遞、取外賣會被傳染嗎？

目前，尚無因接受快遞、外賣等物品而被感染的病例。由於快遞員、外賣員四處奔波，接觸各類人群，感染風險相對較高，建議快遞、外賣實行無接觸配送。如果無法避免接觸，一定要戴好口罩，及時去除物品外包裝並清洗雙手。

3. 寵物會把新型冠狀病毒傳給我們嗎？

研究顯示，病毒感染一般存在物種屏障。冠狀病毒有 50 多種，能感染人的只有 7 種，尚未發現人感染新型冠狀病毒後導致



家中寵物發病，也無證據顯示寵物如貓、狗等會感染、傳播新型冠狀病毒。從衛生的角度考慮，需要定期為寵物體檢，與寵物接觸後及時洗手。

4. 為什麼不能獵殺、食用野生動物？

野生動物長期生活於野外，自身帶有許多病毒。如果人與之接觸，它們就有可能把病毒傳給人類，從而導致人類發病。艾滋病病毒、埃博拉病毒、SARS 病毒及新型冠狀病毒等，都是通過野生動物傳給人類的。同時，《中華人民共和國野生動物保護法》明令禁止獵殺、食用野生動物等行為。

5. 維生素 C、薑片能預防新冠肺炎嗎？

維生素 C 可以從蔬菜、水果中獲取，它能幫助機體維持正常免疫功能，但不能增強免疫力，更沒有抗病毒作用。

薑片分為生薑片和干薑片。生薑有解表散寒、溫中止嘔、溫肺止咳等功效，常用於風寒感冒、胃寒嘔吐，解魚蟹毒等；干薑有溫中散寒、回陽通脈等功效，常用於腕腹冷痛、嘔吐泄瀉、肢冷脈微等。目前尚無證據表明薑片能預防新冠肺炎。



6. 喝高度酒能杀死病毒吗？

不能。可以通过擦拭 75% 乙醇来灭活病毒。新型冠状病毒主要是通过呼吸道感染的，喝高度酒并不能杀死病毒，且容易导致酒精中毒。

7. 阿奇霉素可以预防新冠肺炎吗？

不能。阿奇霉素是一种大环内酯类的抗生素，适用于敏感菌引起的细菌感染。新型冠状病毒和细菌是两种截然不同的病原体，所以阿奇霉素不能预防新冠肺炎。

8. 喝板蓝根能预防新冠肺炎吗？

不能。板蓝根味苦性寒，具有清热解毒、凉血利咽的功效，常用于温疫时毒、发热咽痛、温毒发斑等，有一定的抗病毒功效，但目前并无数据表明板蓝根能预防新冠肺炎。

9. 熏醋能预防新冠肺炎吗？

不能。熏醋所含醋酸本身浓度就很低，根本达不到消毒的效果，反而会刺激呼吸道。

10. 喝 56℃ 热水、洗热水澡和汗蒸能杀死病毒吗？

不能。虽然 56℃ 30 分钟可有效灭活病毒，但人类是恒温动物，体内的温度保持相对稳定，波动幅度一般不超过 1℃。正常情况下，人体是无法达到 56℃ 的温度，更不可能维持 30 分钟。物品在 56℃ 环境中保持 30 分钟以上，是可以达到灭活病毒的效果的。

喝热水、洗热水澡和汗蒸都不能杀死病毒。过长时间的汗蒸会导致脱水、中暑；汗蒸房人员密集，还容易传播病毒、造成交叉感染。



11. 塗抹風油精能預防新冠肺炎嗎？

不能。風油精的功效是消炎、鎮痛、清涼、止癢、祛風，用於傷風感冒引起的頭痛、頭暈，以及由關節痛、牙痛、腹部脹痛和蚊蟲叮咬、暈車等引起的不適。目前沒有證據表明風油精里的成分對預防或殺滅新型冠狀病毒有效果。

12. 用生理鹽水洗鼻子能預防新冠肺炎嗎？

不能。生理鹽水的主要成分是氯化鈉，能起到維持細胞穩態的作用，臨床常用於補液、外科換藥等。用生理鹽水清洗鼻腔，可以有效清潔鼻腔的分泌物，但並沒有證據表明可以預防新冠肺炎。

13. 口服益生菌能預防新冠肺炎嗎？

不能。益生菌是一類可以調節腸道菌群的有益細菌。通過改變腸道的菌群比例，可以治療感染性腹瀉和抗生素性腹瀉，但沒有證據顯示服用益生菌可以提高免疫力，更沒有證據顯示服用益生菌可以預防呼吸道感染。

14. 口服雙黃連口服液能預防新冠肺炎嗎？

不能。據媒體報道，雙黃連口服液可抑制新型冠狀病毒。抑制是通過藥物來控制病毒複製的各個環節，以達到控制病情的效果。如果身體里面沒有病毒，服用雙黃連口服液就毫無作用。

附录一

四川省新冠肺炎医疗救治省市级定点医院名单

| 序号 | 等级 | 市(州) | 定点医疗机构名称 |
|----|------|------|--------------------|
| 1 | 省级 | | 四川大学华西医院 |
| 2 | 省级 | | 四川省人民医院 |
| 3 | 省级 | | 西南医科大学附属医院 |
| 4 | 省/市级 | | 川北医学院附属医院 |
| 5 | 省/市级 | 成都市 | 成都市公共卫生临床医疗中心 |
| 6 | 市级 | 自贡市 | 自贡市第一人民医院 |
| 7 | 市级 | 攀枝花市 | 攀枝花市第四人民医院 |
| 8 | 市级 | 泸州市 | 泸州市人民医院 |
| 9 | 市级 | 德阳市 | 德阳市人民医院 |
| 10 | 市级 | 绵阳市 | 四零四医院 |
| 11 | 市级 | 广元市 | 广元市第三人民医院 |
| 12 | 市级 | 遂宁市 | 遂宁市中心医院 |
| 13 | 市级 | 遂宁市 | 遂宁市中医院 |
| 14 | 市级 | 遂宁市 | 遂宁市第一人民医院 |
| 15 | 市级 | 内江市 | 内江市第二人民医院 |
| 16 | 市级 | 乐山市 | 乐山市人民医院 |
| 17 | 市级 | 南充市 | 南充市中心医院 |
| 18 | 市级 | 宜宾市 | 宜宾市第二人民医院 |
| 19 | 市级 | 广安市 | 广安市人民医院 |
| 20 | 市级 | 达州市 | 达州市中心医院 |
| 21 | 市级 | 巴中市 | 巴中市中心医院 |
| 22 | 市级 | 雅安市 | 雅安市人民医院第三院区(传染病医院) |
| 23 | 市级 | 眉山市 | 眉山市人民医院 |
| 24 | 市级 | 资阳市 | 资阳市第一人民医院 |
| 25 | 市级 | 阿坝州 | 阿坝州人民医院 |
| 26 | 市级 | 甘孜州 | 甘孜州人民医院 |
| 27 | 市级 | 凉山州 | 凉山州第一人民医院 |

附录二

四川省心理援助热线一览表

| | | |
|-----|----------------|--------------------------------------|
| 四川省 | 028-12320-4 号线 | 周一至周五 8:00-18:00 周六至周日 9:00-17:00 |
| 成都市 | 028-87577510 | 周一至周六 24 小时 |
| | 028-85422114 | 周一至周日 9:00-21:00 |
| 德阳市 | 0838-6661611 | 周一至周四 24 小时 |
| 眉山市 | 028-38296995 | 周一至周五(节假日除外) 19:00-21:00 |
| 资阳市 | 028-26501223 | 周一至周五 8:00-11:30, 15:00-17:00 |
| 南充市 | 0817-2316000 | 周一至周日 8:00-12:00, 15:00-18:00 |
| 雅安市 | 0835-5895004 | 周一至周五 9:00-17:00 |
| | 13551585969 | 周一至周五 17:00-次日 9:00, 节假日 24 小时 |
| 自贡市 | 0813-5512320 | 周一至周日 24 小时 |
| 达州市 | 0818-2797120 | 工作日 8:00-11:30, 14:00-17:30 |
| | 0818-2672120 | 周一至周日 24 小时 |
| 绵阳市 | 0816-2268885 | 周一至周日 24 小时 |
| | 0816-12355 | 周一至周日 24 小时 |
| 宜宾市 | 0831-8247085 | 周一至周日 8:00-20:00 |
| 泸州市 | 18982762013 | 周一至周日 24 小时 |
| 攀枝花 | 0812-3330157 | 周一至周五 8:00-12:00, 15:00-18:00 |
| 广元市 | 0839-3450733 | 周一至周日 24 小时 |

附录三

新冠肺炎知识小测验

一、单选题

1. 国际病毒分类委员会将新型冠状病毒命名为 ()
 A. MERS-CoV B. SARS-CoV-2
 C. 229E-CoV D. 2019-nCoV

2. 从目前的形势看，新冠肺炎 () 人传人
 A. 会 B. 不会 C. 可能会 D. 不确定

3. 新冠肺炎潜伏期一般为 ()
 A. 1-7 天 B. 1-14 天
 C. 3-10 天 D. 1-10 天

4. 目前对新冠肺炎密切接触者医学观察期为 () 天
 A. 14 天 B. 10 天 C. 9 天 D. 7 天

5. 对集中学习和活动的托幼机构儿童、在校学生等，推荐佩戴 ()
 A. 一次性使用医用口罩 B. 棉布口罩
 C. 活性炭口罩 D. 纸口罩

二、判断题 (正确打√，错误打×)

1. 儿童不会感染新型冠状病毒。 ()
2. 接种流感疫苗可以预防新型冠状病毒。 ()
3. 维生素 C 不能预防新型冠状病毒。 ()
4. 打喷嚏或咳嗽时应用纸巾或手肘遮住口鼻。 ()
5. 野味营养价值高，应该多吃。 ()
6. 疫情期间，外出时尽量选择公交车或地铁。 ()
7. 做眼保健操前不需要洗手。 ()
8. 口罩使用后，可直接扔到垃圾桶。 ()

9. 出门在外没有清水时，可以用免洗洗手液
或 75% 乙醇棉签擦拭消毒。（ ）
10. 喝板蓝根能预防新型冠状病毒。（ ）

后 记

少年强则中国强。在这场突如其来的新冠肺炎疫情面前，中小学生更应该去了解如何科学有效防控，去了解中国发生了什么，中国人如何用团结凝聚力量、用勇气战胜恐惧、用医学战胜疫情。经此一疫，希望孩子们学会敬畏自然、热爱科学、珍爱生命、感恩社会。

感谢各位编委为本书编写付出的努力，感谢刘若阳专家在武汉前线的全力以赴，感谢四川省科技厅和四川省、成都市科普作家协会的大力支持，感谢四川辞书出版社的全力配合。希望本书出版能够为中小学生认识和防控新冠肺炎、控制疫情蔓延作出一点贡献。我们相信，在党和国家的坚强领导下，坚定信心、同舟共济、科学防治，一定能打赢这场疫情阻击战。加油武汉！加油中国！

余德海



请战书

尊敬的领导：

当前新型冠状病毒肺炎疫情严重，日益严峻，每日攀升的发病数字让人痛心。鉴心，我们呼吸科全体医护人员郑重向院党委、院领导提出申请，加入抗“新型冠状病毒肺炎”的战斗中去，和全国、全社会一起共同努力，贡献我们的力量。

我们特此向院党委请战，我们全体医护人员义无反顾，并赴一线作出我们应有的贡献，共同赢得这场战役及攻坚战胜利！感谢组织和领导！

敬祝！
 申请人：呼吸科全体人员
 2020年01月23日

(Signatures)

