

新型冠状病毒感染的肺炎防护常识34问

前 言

新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来，习近平总书记多次作出重要指示。在党中央、国务院的坚强领导下，在教育部、北京市的具体部署下，我校迅速行动、守土担责、科学施策、全面落实联防联控措施，尽全力维护师生生命健康，保障大学校园健康平安。

为了让广大师生便捷、科学地了解新型冠状病毒疫情防控知识，我们组织人员紧急编辑了这本有34个问题的小册子，约六千字。由于编写时间仓促，对新型疾病认知有限，如有不当之处，请予指正。此小册子的编写参考了多位专家、多个单位的相关资料，在此表示衷心的感谢！

生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任！在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，只要我们坚定信心，科学防控，群防群治，就一定能打赢这一场疫情防控的阻击战。

编写小组

二〇二〇年一月三十〇日

目 录

一、科学防护常识

1. 个人基本防护怎么做？
2. 入校时如何做？
3. 进出电梯如何做？
4. 在办公区域、教室如何做？
5. 参加会议如何做？
6. 食堂进餐如何做？
7. 在宿舍区域内如何做？
8. 哪些情况需要戴口罩？
9. 怎样正确选口罩？
10. 怎样正确戴口罩？
11. 哪些时刻需要洗手？
12. 怎样正确洗手？

二、新型冠状病毒常识

13. 什么是新型冠状病毒？
14. 新型冠状病毒的抵抗力如何？
15. 哪些人容易感染新型冠状病毒？
16. 新型冠状病毒会人传人吗？
17. 新型冠状病毒潜伏期有多长？
18. 新型冠状病毒在潜伏期会传染吗？
19. 新型冠状病毒是如何传播的？

三、新型冠状病毒感染的肺炎常识

20. 有针对新型冠状病毒的疫苗吗？
21. 新型冠状病毒感染的肺炎临床表现有哪些？

22. 新型冠状病毒感染的肺炎等疾病预后如何？
23. 什么是新型冠状病毒感染的肺炎的疑似病例？
24. 什么是新型冠状病毒感染的肺炎的确诊病例？
25. 什么是密切接触者？
26. 为什么要对密切接触者医学观察14天？
27. 如果接到疾控部门或校医院通知，你是一个密切接触者，该怎么办？
28. 吸烟可以杀灭新型冠状病毒吗？
29. 喝酒可以杀灭新型冠状病毒吗？
30. 熏醋可以杀灭新型冠状病毒吗？
31. 抗生素可以预防新型冠状病毒感染吗？
32. 板蓝根可以杀灭新型冠状病毒吗？
33. 从湖北等疫区归来应该做好哪几件事？
34. 新型冠状病毒感染的肺炎的治疗手段有哪些？

新型冠状病毒感染的肺炎防护常识34问

1. 个人基本防护怎么做？

(1) 目前正处于冬春季呼吸道传染病高发季节，假期期间，人员流动频繁增加了传染病传播风险。为做好新型冠状病毒肺炎疫情防控工作，全体师生要严格执行学校《关于推迟2020年春季开学时间的通知》要求，全体同学务必不得提前返校。不要到湖北等疫区，若曾前往或途经湖北等疫区务必居家医学观察，进行健康状况监测14天，尽量独立居住，尽量避免与家人接触，不宜外出。

(2) 注意佩戴口罩，尽量减少到人群密集场所，若外出应该佩戴合适的口罩。

(3) 保持良好的呼吸道卫生习惯。勤洗手，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻或肘部捂住口鼻，不宜直接用双手捂住口鼻。咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

(4) 增强体质。均衡饮食、适量运动、作息规律，避免过度疲劳。

(5) 保持环境清洁和通风。每天开窗通风2-3次，每次30分钟以上。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。

(6) 避免接触野生动物和家禽家畜。

(7) 坚持安全饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。

(8) 若未到过湖北等疫情严重地区、未途中经停过湖北、未接触过近日到过湖北的人员或确诊及疑似病人情况下，如出现轻度呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，应居家隔离休息、治疗；若症状无缓解或加重，及时到政府指定的专门医院就医。

(9) 在防疫期间，应尽量居家，减少走亲访友、聚会聚餐，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，例如公

共浴池、温泉、影院、酒吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

(10) 上下班及市内出行应尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车上班。如必须乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手触摸车上物品。

48字口诀要牢记！勤洗手，勤通风，少出门，少聚集，戴口罩，讲卫生，打喷嚏，捂口鼻，打喷嚏后，慎揉眼，多消毒，吃熟食，有症状，早就医，不恐慌，不传谣。

2. 入校时如何做？

进入校园前应自觉接受体温检测，体温正常可入校。若体温超过37.3℃，请勿入校。

3. 进出电梯如何做？

进出教室、办公区尽可能减少乘电梯，若乘电梯必须戴口罩，触按电梯按钮后应该洗手。因电梯空间小，空气流动性差，人流量大，其环境风险程度高于食堂、教室、办公室。

4. 在办公区域、教室如何做？

保持办公区、教室要环境清洁，应该每日通风2-3次，每次30分钟以上，通风时注意保暖。人与人之间保持1米以上距离，多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水。

5. 参加会议如何做？

建议佩戴口罩，进入会议室前洗手。开会人员间隔1米以上。尽量避免集中开会，如因特殊原因必须参会时，严格控制会议时间。会议结束后茶具、场地、家具须进行消毒。

6. 食堂进餐如何做？

采用分餐进食，避免人员密集。建议居住地离学校较近的教工

尽量回家就餐，居住地离家较远的教职工可自带餐具，食堂打餐后带回办公室就餐。留校的学生尽量自带餐具并打餐后带回宿舍就餐。在食堂就餐的师生请遵守疫情防控期间食堂用餐规定。

7. 在宿舍区域内如何做？

建议居住在学校宿舍的学生，应保证室内环境清洁，每日通风2-3次，每次30分钟以上，通风时注意保暖。尽量减少宿舍之间人员的流动，规律作息，适当的做些室内锻炼，合理饮食，减少熬夜，保证充足睡眠，保持手卫生。

8. 哪些情况需要戴口罩？

- (1) 去医院看病的时候。
- (2) 乘坐高铁、飞机、地铁、公共汽车等公共交通工具的时候。
- (3) 在电梯、食堂、教室、商场以及公共浴池、影院、酒吧、KTV、展览馆、机场、码头等人流较大、空气流动性差的地方。

9. 怎样正确选口罩？

建议选择一次性医用口罩、一次性医用外科口罩、N95医用防护口罩。棉布口罩、海绵口罩、纸口罩、活性炭口罩均不推荐。如出现以下情况时，应及时更换口罩：呼吸阻抗明显增加时；口罩有破损或损坏时；口罩与面部无法密合时；口罩受污染（如染有血渍或飞沫等异物时）；曾使用于隔离病房或病患接触（因为该口罩已被污染）。

10. 怎样正确戴口罩？

口罩颜色深的是正面，正面应该朝外，而且医用口罩上还有鼻夹金属条；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；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；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。

11. 哪些时刻需要洗手？

- (1) 在进食前、在制备食品前。
- (2) 在揉眼睛、揉口鼻前。
- (3) 在回家、回宿舍后应先洗手。
- (4) 在上厕所后。
- (5) 在接触动物后。
- (6) 在传递文件后。
- (7) 在咳嗽或打喷嚏后。
- (8) 手接触过公共设施、发热等呼吸道感染者的分泌物、被患者污染的物品以及接触动物、动物饲料或动物粪便后等。

12. 怎样正确洗手？

正确洗手七步法是：

第一步(内)：洗手掌流水湿润双手，涂抹洗手液(或肥皂)，掌心相对，手指并拢相互揉搓。

第二步(外)：洗背侧指缝手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。

第三步(夹)：洗掌侧指缝掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。

第四步(弓)：洗指背弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

第五步(大)：洗拇指一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。

第六步(立)：洗指尖弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

第七步(腕)：洗手腕、手臂 揉搓手腕、手臂，双手交换进行。

13. 什么是新型冠状病毒？

新型冠状病毒属于 β 属的新型冠状病毒，有包膜，颗粒呈圆形或椭圆形，常为多形性，直径60~140nm。先前尚未在人类中发现的冠状病毒。世界卫生组织WHO将2019年湖北武汉的肺炎患者，下呼吸道分离出的新型冠状病毒命名为2019-nCoV。

14. 新型冠状病毒的抵抗力如何？

病毒对紫外线和热敏感，56℃30分钟，乙醚、75%乙醇、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。

15. 哪些人容易感染新型冠状病毒？

人群普遍易感。老年人及有基础疾病者感染后病情较重，儿童及婴幼儿也有发病。中青年若免疫力低下或伴有多种基础疾病，会增加感染机会。

16. 新型冠状病毒会人传人吗？

会！新型冠状病毒虽然来源尚不明确，可能为中华菊头蝠。但是具备人与人之间传播的能力，已发现其在医疗机构与社区中存在传播。

17. 新型冠状病毒潜伏期有多长？

潜伏期一般为3-7天，最长不超过14天。

18. 新型冠状病毒在潜伏期会传染吗？

根据初期病例的观察来看，新型冠状病毒在潜伏期具有传染性。

19. 新型冠状病毒是如何传播的？

目前传播途径尚未完全掌握，已知的传播途径有呼吸道传播和接触传播。呼吸道传播，在携带者咳嗽打喷嚏，医务人员对患者进行医疗操作时，形成带有病原体的飞沫或气溶胶，易感者吸入时获得感染，飞沫或气溶胶也可通过溅入眼结膜传播；直接接触传播，比如用污染的手、毛巾去揉眼睛和鼻子，病毒可通过结膜或粘膜进入人体。

20. 有针对新型冠状病毒的疫苗吗？

新型冠状病毒是一种新发现的病毒，目前尚无可用疫苗。

21. 新型冠状病毒感染的肺炎临床表现有哪些？

临床主要表现为：

(1) 一般症状：发热、乏力、干咳等。

(2) 严重者：多在一周后出现呼吸困难，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。值得注意的是重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。

除以上发病症状，感染新型冠状病毒还有可能发病症状“不典型”。例如：仅以纳差、乏力、恶心呕吐、腹泻等消化系统症状首发；仅以头痛神经系统症状首发；以心慌、胸闷等心血管系统症状首发；或以眼结膜炎首发；或仅有四肢或腰背部肌肉酸痛。部分症状轻微，无肺炎表现，多在一周后恢复。

22. 新型冠状病毒感染的肺炎等疾病预后如何？

从目前收治的病例情况看，多数患者预后良好，儿童病例症状相对较轻，少数患者病情危重。死亡病例多见于老年人和有慢性基础疾病者。据统计，从2019年12月初首例病例发现到2020年1月底，该病死亡率约2-3%（2003年“非典肺炎”死亡率约8-10%）。

23. 什么是新型冠状病毒感染的肺炎的疑似病例？

根据国家卫生健康委员会下发的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案 第四版》，判断是否为疑似病例需要有流行病学史中的任何1条，符合临床表现中任意2条。

(1) 流行病学史

①发病前14天内有武汉地区或其他有本地病例持续传播地区的旅行史或居住史；②发病前14天内曾接触过来自武汉市或其他有本地病例持续传播地区的发热或有呼吸道症状的患者；③有聚集性发病或与新型冠状病毒感染者有流行病学关联。

(2) 临床表现

①发热；②肺炎影像学特征：具有早期呈现多发小斑片影及间质改变，以肺外带明显。进而发展为双肺多发磨玻璃影、浸润影，严重者可出现肺实变，胸腔积液少见。③发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。

24. 什么是新型冠状病毒感染的肺炎的确诊病例？

疑似病例，具备以下病原学证据之一者：

(1) 呼吸道标本或血液标本实时荧光RT-PCR检测新型冠状病毒核酸阳性。

(2) 呼吸道标本或血液标本病毒基因测序，与已知的新型冠状病毒高度同源。

25. 什么是密切接触者？

与患者(疑似和确诊病例)有近距离如下接触情形之一者

(1) 与患者共同居住、学习、工作或其他有密切接触的人员。

(2) 诊疗、护理、探视患者时未采取有效防护措施(如戴口罩等)的医护人员、家属或其他与病例有类似近距离接触的人员。

(3) 患者同病室的其他患者及陪护人员。

(4) 与患者乘坐同一交通工具并有近距离接触人员。

(5) 现场调查人员调查后经评估认为符合条件的人员。

26. 为什么要对密切接触者医学观察14天?

目前对密切接触者采取较为严格的医学观察等预防性公共卫生措施十分必要，这是一种对公众健康安全负责任的态度，也是国际社会通行的做法。根据病例相关信息和当前防控实际，将密切接触者医学观察期定为14天，并对密切接触者进行医学观察。过了14天，如果没有发病，才可以判定此人未被感染。

27. 如果接到疾控部门或校医院通知，你是一个密切接触者，该怎么办?

按照要求进行医学观察，不要恐慌，不要上学或上班，不要随便外出，做好自我身体状况观察，定期接受校医院医生的随访，如果出现发热、咳嗽等异常临床表现，到指定发热医疗机构进行排查、诊治等。并应主动告知医生你是否到过湖北等疫区、途经过湖北等疫区、或接触过近期到过湖北等疫区的人员等情况。

28. 吸烟可以杀灭新型冠状病毒吗?

不可以，有传言烟油可以阻挡病毒进入肺细胞，但事实是吸烟损害呼吸道粘膜，因此吸烟不但不能预防病毒感染，反而会给病毒带来更多的感染机会，而且吸烟者在病毒感染后病情会更严重。

29. 喝酒可以杀灭新型冠状病毒吗?

不可以，能够有效杀灭病毒的是“75%医用酒精”，酒精杀灭病毒，需要酒精直接作用于病毒上，也就是擦拭或喷洒可能存在病毒的物体表面，新型冠状病毒一般通过呼吸道侵犯人体，而喝酒是通过消化道进入，然后在体内被分解代谢，因此喝酒并不能抗病毒。

30. 熏醋可以杀灭新型冠状病毒吗？

不可以，人们常用的食醋中，其主要成分是乙酸，乙酸没有杀灭病毒的作用，真正有效的、能进行空气消毒的是过氧乙酸。

31. 抗生素可以预防新型冠状病毒感染吗？

不可以，抗生素(常见的包括阿莫西林，头孢，左氧氟沙星，罗红霉素)是专门针对细菌感染的药物，而新型冠状病毒是一种病毒，抗生素对病毒没有作用。

32. 板蓝根可以杀灭新型冠状病毒吗？

不可以，板蓝根适用于风热感冒、病毒性感染等热性疾病的治疗，有一定的抗病毒效果，没有相关证据表明对冠状病毒是有效的。

33. 从湖北等疫区归来应该做好哪几件事？

(1)近期到过湖北（含途中经停）等疫区或接触过湖北等疫区的密接人员，要主动配合学校、社区的健康管理。进行居家医学观察或集中医学观察14天，期间应密切关注自身健康状况，注意休息，每日监测体温2次，应尽量避免与家人等的接触，不宜外出。若出现发热等症状及时就医。

(2)避免过度疲劳。注意保暖，随天气变化随时增减衣物，避免受凉。

(3)不要随地吐痰。打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖肘遮住口、鼻。使用后的纸巾不要随便乱扔，要丢到垃圾桶里。

(4)若出现新型冠状病毒感染的可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部酸痛等），应根据病情，及时到医疗机构就医。

(5)前往医院就诊时，一定戴口罩，避免乘坐公共交通工具，并

主动告知医生发病前湖北等地居住史、旅行史、途径史以及密接人员等情况。

34. 新型冠状病毒感染的肺炎的治疗手段有哪些？

(1) 休息、支持治疗：注意水、电解质平衡；监测生命体征、指氧饱和度。

(2) 氧疗：存在低氧血症者给予氧疗，可通过鼻导管、面罩给氧。必要时经鼻高流量氧疗、（有创/无创）机械通气。

(3) 抗病毒治疗：目前无有效抗病毒药物， α -干扰素雾化吸入及少数抗病毒药物如洛匹那韦/利托那韦可能有一定疗效。

(4) 抗菌药物治疗：避免盲目或不恰当使用抗菌药物，有继发细菌感染证据时应用抗菌药物。

(5) 中医药治疗：辨证论治。

(6) 糖皮质激素：重症患者酌情使用。

各位华电师生：无论你身在何地，学校一直关心、惦记着你的健康，你若有任何相关情况，请及时与本单位或院系老师联系。衷心的祝福全体华电师生和你们的家人身体健康！校医院24小时咨询电话：61773288。

华北电力大学医院

二〇二〇年一月三十〇日