

新型冠状病毒肺炎大众防护手册



前 言

新型冠状病毒肺炎疫情发展至今，在全球多点暴发并蔓延，对全球产生了严重的政治、经济及社会影响。第74届联合国大会于2020年4月2日在“沉默程序”下通过一份名为“全球合作共同战胜新型冠状病毒肺炎疫情”的决议，强调此次疫情给人类社会造成了巨大负面影响，呼吁国际社会加强合作，以共同战胜疫情。联合国大会“非常关切地”注意到2019新冠病毒对人类健康、安全和福祉所造成的威胁，认识到疫情对国际社会所造成的“前所未有的”影响，包括对社会和经济以及对全球旅游和商业的严重破坏以及对民众生活的“毁灭性影响”。提出要战胜疫情就必须强化基于协调一致和多边主义的“全球应对”行动。因此，决议呼吁各国通过信息交换、依靠科学并遵循世界卫生组织的相关建议，加强国际合作，以遏制、减缓并最终战胜疫情。

病毒没有国界，疫情面前任何国家都不可能独善其身。为此，秉持人类命运共同体的理念，为了让世界各国人民和广大的海外华人及时分享我们抗疫的成功经验，北京康华中西医发展基金会携手腾讯公益基金会，特别邀请华中科技大学同济医学院附属同济医院，北京大学第三医院，山东大学齐鲁医院，中国医疗保健国际交流促进会妇儿医疗保健分会、肝胆疾病防治分会、中老年医疗保健分会、护理分会相关著名专家，齐心协力撰写出本手册。本手册为中英文双语版，希望有助于全球公众对新型冠状病毒肺炎及其防控知识的了解，提升防控的信心和能力，为全世界打赢疫情防控阻击战做出积极的贡献。

最后，基金会衷心感谢全体作者、译者及编者在本次公益活动中所付出的大量心血和宝贵时间！



2020-04-07

新型冠状病毒肺炎大众防护手册

简介

2020 新年伊始，新型冠状病毒肺炎在全球多点暴发并蔓延，对全球产生了严重的政治、经济及社会影响。病毒没有国界，疫情面前任何国家都不可能独善其身。为此，秉持人类命运共同体理念，为了让世界各国人民和广大的海外华人及时分享中国抗疫的成功经验，北京康华中西医发展基金会携手腾讯公益基金会，特邀抗疫一线相关专家撰写本手册。本手册为中英文双语版，分为基础防护及特定人群防护两部分，以问答形式就目前大众关心的问题及相关知识逐一做出解答。主要包括：新型冠状病毒相关知识，介绍了该病的可能发病原因、临床表现，让大众更科学地了解它；并从个人防护、居家防护、心理防护、户外等不同场景防护给予切实可行的建议；针对特定人群，着重从围孕期、儿童、老年人，患有伴随疾病人群的防护、就医、功能锻炼等问题，通过分析其特点以提供专业指导；从而达到科学有效应对新型冠状病毒肺炎之目的。

希望本手册有助于全球公众对新型冠状病毒肺炎及其防控知识的了解，以提升防控的信心和能力，为全世界打赢疫情防控阻击战做出积极的贡献。

学术指导:

马 丁 宁 琴 周谋望 韩 辉 陈新石

编写专家:

冯 玲 罗小平 周 宁 倪 明 魏军成 刘小燮 刘燕燕 余 俊
何梦舟 王少帅 舒赛男 余艮珍 刘兴楼 何嘉怡 郝 燕 刘 伟
熊晓菊 朱 杉 王 靓 魏 岚 胡晓琳 张 瑜 马 科 李文思
邢铭友 郭 威 李维娜 侯 珺 刘 萌 秦 雪 李秀存 杜金阁
汤 娟 张心培 张元鸣飞

英文翻译:

李 静 吕孟涛 苗 蕊 何济南 许梦影 辜咪思 刘美琪 尤 洁
孔红言 胡 雪 黄 达 原 伟 刁玉婷 芦孟欣 海素平 韩美文
李玺堂 张忠威 谢扬昊 胡军剑 吴文煜 杨中原

特邀编审:

游苏宁

责任编辑:

李 静

目 录

新型冠状病毒肺炎的相关知识

1. 2019 冠状病毒是怎么传播的？
2. 什么是新型冠状病毒肺炎？与非典型肺炎相比，它危害更大吗？
3. 新型冠状病毒肺炎的症状与普通感冒和流感症状有何区别？
4. 出现早期临床表现是否意味着被感染？
5. 无症状感染者和出现症状前的感染者有何区别？
6. 为什么要对密切接触者进行 14 天医学观察？
7. 目前针对新型冠状病毒肺炎有无特效药物和疫苗？
8. 服用抗菌药有预防效果吗？抗菌药有治疗效果吗？
9. 健康人群可否服用中药预防新型冠状病毒肺炎？
10. 宠物会传播 2019 冠状病毒吗？与宠物接触后如何做好个人防护？

个人防护

11. 新型冠状病毒肺炎通用防护措施是什么？
12. 为什么要戴口罩以及何时戴口罩？
13. 如何选择口罩？
14. 使用口罩需注意什么？
15. 什么时候洗手，用什么洗手，如何洗手？
16. 不方便洗手时怎么办？
17. 感觉有点发热和咳嗽，是不是被感染了？何时需要去医院就诊？
18. 疫情期间如何正确收取快递？
19. 境外留学生如何做好个人健康防护？
20. 境外人员返程过程中如何做好自我防护？
21. 疫情期间如何提升自身免疫力？
22. 疫情期间普通人群如何饮食更健康？

居家防护

23. 为什么要居家隔离？
24. 居家隔离应该怎么做？
25. 如有居家隔离者，家人如何做好防护？
26. 居家消毒的方法有哪些？
27. 疫情期间居家如何进行消毒？
28. 居家如何安全使用化学消毒产品？

29. 疫情期间如何选择居家生活方式？
30. 疫情期间如何适量体育运动？

心理防护

31. 面对疫情公众会产生的心理反应及应如何自我科学应对？
32. 相关机构人员应如何干预公众因疫情产生的心理问题？

不同场景的 2019 冠状病毒防护注意事项

33. 什么是呼吸卫生/咳嗽礼仪？如何做好呼吸卫生/咳嗽礼仪？
34. 疑似患新型冠状病毒肺炎时，就医时有哪些注意事项？
35. 出行的注意事项有哪些？外出回家需要注意什么？
36. 户外公共区域如何防护？
37. 在工作环境中如何自我防护？
38. 去购物场所（超市、菜场）需要如何防护？
39. 返岗人员应该如何保护自己？
40. 社区如何控制疫情？如何做好居家老年人的疫情防控工作？

新型冠状病毒肺炎的相关知识

1. 2019 冠状病毒是怎么传播的？

答：2019 冠状病毒（2019-nCoV）最初可能来源于动物，目前发现可以人传人，主要以飞沫传播和接触传播为主。病人在说话、打喷嚏、咳嗽时会排出分泌物和飞沫，病毒会附着在飞沫上传染给周围的人，这被称为飞沫传播。值得注意的是经飞沫传播只能波及近距离的密切接触者。直接接触病人分泌物或间接接触被病毒污染的物品也会造成传播。

2. 什么是新型冠状病毒肺炎？与非典型肺炎相比，它危害更大吗？

答：新型冠状病毒（COVID-19）肺炎是指由 2019 冠状病毒感染所引起的肺炎，以发热、乏力、干咳为主要表现，少数病人伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。重症病例多在 1 周后出现呼吸困难，严重者快速发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、出凝血功能障碍等。新型冠状病毒与非典（SARS）病毒同属于冠状病毒家族，但基因结构存在差异。

3. 新型冠状病毒肺炎的症状与普通感冒和流感症状有何区别？

答：新型冠状病毒感染的肺炎其病原体为 2019 冠状病毒（2019-nCoV），从临床表现来看，新型冠状病毒肺炎最主要的表现是发热，可合并干咳、乏力、呼吸不畅等症状，流涕、咳痰等其他症状少见。另外，感染 2019 冠状病毒后约 50% 的病人多在 1 周后出现胸闷、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等。新型冠状病毒肺炎与流感、普通感冒三者的病原体不同，诊断还需要结合流行病学史和实验室检测结果为准。

4. 出现早期临床表现是否意味着被感染？

答：如出现发热、乏力、干咳表现，并不意味着已经被感染。但如果出现发热（腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状，且有疫情高风险地区 and 地区的旅行或居住史，或发病前 14 天内曾接触来自疫情高风险地区 and 地区的发热伴呼吸道症状的病人，或出现小范围聚集性发病，应到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

5. 无症状感染者和出现症状前的感染者有何区别？

答：无症状感染者不会出现症状，因而通常不会去检测和就医。出现症状前的感染者则在感染病毒后，最终出现症状。某些媒体所称的无症状感染者实际上后来出现了症状，这些感染者有时被称为出现症状前感染者。不同国家的政府采用的术语和定义可能不同；媒体最好能明确报道中所用的病例定义，以避免混淆。

6. 为什么要对密切接触者进行 14 天医学观察？

答：医学观察期的长短是参考其他冠状病毒所致疾病潜伏期，结合新型冠状病毒肺炎病例相关信息和当前防控实际情况所确定的。对密切接触者采取较严格的医学观察等预防性公共卫生措施，对于新型冠状病毒肺炎疫情防控是十分必要的。

7. 目前针对新型冠状病毒肺炎有无特效药物和疫苗？

答：目前尚无针对 2019 冠状病毒的有效抗病毒治疗药物，临床可试用 α -干扰素雾化吸入，

口服洛匹那韦/利托那韦等。研究人员正在筛选或研发抗 2019 冠状病毒的药物。目前尚无可供临床使用的疫苗。

8. 服用抗菌药有预防效果吗？抗菌药有治疗效果吗？

答：服用抗菌药不能预防新型冠状病毒肺炎。因为抗菌药物针对的是细菌，而本次新型肺炎的病原体是病毒。以预防为目的，错误使用抗菌药不仅无效，还会增加耐药风险；治疗过程中应避免盲目或不恰当使用抗菌药物，尤其是联合使用广谱抗菌药物。临床上可通过细菌学监测进行判断，当发现继发细菌感染时才使用抗菌药物。

9. 健康人群可否服用中药预防新型冠状病毒肺炎？

答：不建议健康人群服用中药预防新型冠状病毒肺炎。

10. 宠物会传播 2019 冠状病毒吗？与宠物接触后如何做好个人防护？

答：目前没有证据显示狗猫等宠物会感染 2019 冠状病毒；这次的 2019 冠状病毒属于新发现的第七种可导致人类患病的病毒，该病毒为 β 属，猫冠状病毒为 α 属，不会出现交叉感染，绝对不是人畜共患病。与宠物接触后，用肥皂和水洗手可以显著减少其他常见细菌在宠物和人类之间的传播。

个人防护

11. 新型冠状病毒肺炎通用防护措施是什么？

答：（1）尽量减少外出活动。尽量不出门、不聚集，多在家中休息，减少走亲访友和聚餐，取消外出旅游、探亲等计划，避免前往疾病流行的地区；尽量避免到封闭、空气不流通的公众场合和人群密集场所，例如公共浴池、温泉、网吧、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

（2）保持良好的卫生和健康习惯。勤通风，勤洗手，注意个人卫生。咳嗽、打喷嚏时，用纸巾、衣物遮挡口鼻，不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。减少与他人共用物品，包括牙刷、餐具、饭菜、毛巾等。定期消毒餐具、家具、地板等，勤晒衣被。合理选择防护用品，外出佩戴口罩，做好个人防护。

（3）不接触、购买和食用野生动物，禽肉蛋要充分煮熟后食用。

（4）养成良好的生活习惯。保证充足休息，注意营养，适当运动。

（5）准备常用物资。家中配备体温计、口罩、家用消毒用品等，每日正确测量体温。

（6）主动做好个人与家庭成员健康监测，自觉发热时要主动测量体温。若出现可疑症状，应主动佩戴口罩及时就医。就诊时应主动告诉医生自己有无相关疾病流行地区旅行居住史及发病后接触史等，配合医生开展相关调查。

12. 为什么要戴口罩以及何时戴口罩？

答：口罩是指戴在口鼻部用于过滤进出口鼻的空气，以达到阻挡有害气体、粉尘、飞沫进出佩戴者口鼻的用具。新型冠状病毒肺炎的主要传播途径之一是飞沫传播，口罩在很大程度上能够保护口鼻，阻挡飞沫，是预防新型冠状病毒肺炎等呼吸道传染病的重要手段。疫情期间，外出与他人接触时，前往人员密集或密闭场所（如医院、超市等），乘坐公共交通工具等时，均需要戴口罩。

13. 如何选择口罩？

答：在新型冠状病毒肺炎流行期间，建议选择合适的口罩类型，但不宜过度防护。

（1）居家室内活动、空旷户外活动者，通风良好工作场所工作者可戴非医用口罩，如棉纱、活性炭和海绵等口罩，也可不戴口罩。非医用口罩，如棉纱、活性炭和海绵等口罩具有一定防护效果，也有降低咳嗽、打喷嚏和说话等产生的飞沫播散的作用，可酌情选用。

(2) 超市、商场、交通工具、电梯等人员密集区的公众，室内办公环境，医疗机构就诊（除发热门诊）的病人，集中学习和活动的托幼机构儿童、在校学生等，建议戴一次性使用医用口罩。

(3) 人员密集场所的工作人员，包括医院、机场、火车站、地铁、地面公交、飞机、火车、超市、餐厅等相对密闭场所的工作人员，从事与疫情相关的行政管理、警察、保安、快递等从业人员，居家隔离及与其共同生活人员，建议戴医用外科口罩。

(4) 对密切接触人员开展流行病学调查的公共卫生医师及疫情相关的环境和生物样本检测人员，建议戴符合 N95/KN95 及以上标准的颗粒物防护口罩。

14. 使用口罩需注意什么？

答：(1) 口罩被分泌物或其他污染物污染，或口罩变形、损坏、有异味时，应立即更换。公众戴口罩，在没有接触过病人或可疑感染者的情况下，可以根据清洁程度适度延长使用时间，但应专人专用。戴前应清洁双手，戴上与摘掉口罩时避免接触口罩内侧。

(2) 口罩如需重复使用，应将口罩悬挂在洁净、干燥的通风处，或者将其存放在清洁、透气的纸袋中。医用口罩，包括医用普通口罩、医用外科口罩、医用防护口罩均不能清洗，也不可使用消毒剂、加热等方法进行消毒，其他非医用口罩请按说明书处理。

(3) 健康人群使用后的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理。疑似病人及其护理人员用后的口罩，按照医疗废物收集、处理，处理完口罩后要清洗双手。

15. 什么时候洗手，用什么洗手，如何洗手？

答：从公共场所返回后、接触公共物品后、咳嗽或打喷嚏用手捂住之后、脱口罩后、饭前便后、接触脏的物体后等需要洗手，一般用洗手液或肥皂加流水，或者使用含酒精成分的免洗洗手液。洗手方法如下：

(1) 在流水下，淋湿双手。

(2) 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。

(3) 认真搓洗双手至少 15 秒，具体操作如下：掌心相对，手指并拢，相互揉搓。手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行。掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓。弯曲手指使指关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行。将 5 个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。

(4) 在流水下彻底冲净双手。用干净毛巾或纸巾擦干双手。

16. 不方便洗手时怎么办？

答：在特殊条件下可选用有效的含醇速干手消毒剂进行手部清洁，也可以使用含氯或过氧化氢手消毒剂，使用时用量要足够，让手心、手背、指缝、手腕等处充分湿润，等消毒液蒸发之后再停止。建议仅在户外无条件用水和肥皂洗手的时候使用。

17. 感觉有点发热和咳嗽，是不是被感染了？何时需要去医院就诊？

答：如果出现发热、咳嗽等症状，不一定是感染了 2019 冠状病毒，也可能是普通感冒、流感等。首先确认是否有过疫区旅行史和病例接触史。如果没有，了解一下发热过程和症状，轻微者建议在家隔离观察。流行期原则上尽可能少去或不去医院，避免造成交叉感染。如果发热持续不退或已出现呼吸困难等症状，那么要在做好个人防护的情况下去医院检查。很多疾病的临床表现有发热和咳嗽，当出现发热、乏力、干咳等症状时，并不意味着已经感染了 2019 冠状病毒。已有不少医院在互联网上开通了咨询门诊服务，可以通过此类途径得到医生的初步指导。如果出现以下情况，应当到指定医疗机构就诊：有发热（腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状；发病前 14 天内有相关疫区的旅行史居住史，或接触过可疑症状者或病人。

18. 疫情期间如何正确收取快递？

答：有条件的情况下，最好请快递员将物品存放在快递柜中。取件人在家里、小区门口或快递柜取件时，均需佩戴好口罩和手套，避免人员聚集。处理完包裹后要及时摘下手套，并用流水洗手或使用手消毒剂。快递外包装按照生活垃圾分类要求及时妥善处理。

19. 境外留学生如何做好个人健康防护？

答：持续关注当地的疫情变化，遵守当地法律法规，配合当地政府开展疫情防控措施，密切关注本国外交部等官方机构网站，了解新型冠状病毒肺炎防控要求和健康提示。做好个人防护、减少外出，不到人员密集的公共场所活动，如需外出戴好口罩。保持良好的个人卫生和居住环境清洁卫生，不带病学习，若出现发热、干咳等症状应及时就近在当地医疗机构就诊。

20. 境外人员返程过程中如何做好自我防护？

答：返程过程中，全程佩戴口罩和手套，可随身携带免洗洗手液或消毒湿巾，及时清洁手部，避免用手触摸眼睛、鼻或口，可使用消毒湿巾对经常碰触的小桌板等进行擦拭消毒。如乘坐火车、飞机等，尽可能精简行李，隔位、分散就坐；如乘坐长途汽车，有条件时应开窗通风，隔2个小时到休息区休息。如在旅途中出现不适，及时联系乘务人员寻求帮助，并告知医务人员自己的旅行史，以便及时处置。

21. 疫情期间如何提升自身免疫力？

答：疫情期间需要保证均衡饮食，包含全面、多样的营养元素，包括维生素和矿物质等。多吃深色蔬菜和酸味水果，主食要粗细搭配，膳食保证摄入足量的优质蛋白，保证营养均衡，作息规律，进行适当的室内运动，常做家务，可以促进血液循环，稳定体重，加快新陈代谢；但过度运动反而会因疲劳而降低免疫力。保证充足睡眠，研究表明长期睡眠不足会使免疫力下降。保持良好情绪，不良情绪不但会降低免疫力，还会影响我们的饮食和睡眠。养成良好生活习惯，戒烟、减少饮酒。

22. 疫情期间普通人群如何饮食更健康？

答：每天要保证摄入足量的优质蛋白质类食物、谷薯类食物，通过多种烹调植物油增加必需脂肪酸的摄入，特别是单不饱和脂肪酸的植物油。多吃新鲜蔬菜和水果，少吃辛辣刺激性食物。食欲较差进食不足者、老年人及慢性病病人，可以通过营养强化食品、特殊医学用途配方食品或营养素补充剂，适量补充蛋白质以及B族维生素和维生素A、维生素C、维生素D等微量营养素。

居家防护

23. 为什么要居家隔离？

答：居家隔离的目的在于通过物理上的隔绝，阻止病人在社会上滞留与传播，避免形成二代和三代病例。当存在大量无症状的密切接触者或潜在病人的时候，居家隔离应该作为一个重要的选择，可以解决治疗机构不能解决的问题。若出现任何症状，则须去医院就诊。居家自行隔离期间，可以借社交媒体、煲剧、读书、品茶等休闲活动，让2019冠状病毒自行失去传播能力而灰飞烟灭。

24. 居家隔离应该怎么做？

答：最好是单独居住。如果没有条件要与他人一起居住，最好是单独住一间通风良好的屋子，关上门。要是条件不允许，家庭其他成员要和隔离者至少保持 1 米距离，尽量不要做亲密接触。尽量戴口罩，带好一次性手套，穿上塑料围裙等保护衣服。当口罩潮湿或是使用 4 小时后及时更换。戴手套前，脱手套后，都要及时清洗双手，摘下口罩，丢弃口罩后也要清洗双手。保持室内通风。每天开窗通风 2 次，每次通风时间为 30 分钟，在晚上睡觉时可以将窗户留个小缝通风。经常频繁接触的家居物品，要每天用消毒液清洗，浴室和卫生间也要每天至少消毒 1 次。设置专用垃圾桶。丢弃的纸巾和口罩要放在专用垃圾桶内，并在丢弃垃圾前用消毒液喷洒，至垃圾湿润后扎紧垃圾袋然后扔掉。个人生活用品专人专用，不与他人混放，一定要单独清洗。餐具单独使用后可以洗涤剂和清水清洗，不用直接丢弃。减少活动范围，尽量隔离开隔离者和家庭成员的活动范围。

25. 如有居家隔离者，家人如何做好防护？

答：（1）最好固定一位身体健康状况良好的家庭成员来照看被观察者。
（2）不与被观察者共同使用任何可能导致间接接触感染的物品。
（3）与被观察者接触或进入被观察者房间，应该佩戴医用外科口罩，口罩需及时更换。
（4）不要直接接触被观察者的分泌物，使用一次性手套处理被观察者的尿、便、其他废物，摘掉手套后应立即洗手。
（5）做好室内消毒，用消毒剂清洁餐桌，床头桌，卧室家具等。
（6）观察自身健康状况，若出现发热、干咳、乏力等症状，特别是伴有呼吸困难时，及时就医。

26. 居家消毒的方法有哪些？

答：因为病毒对紫外线和热敏感，56℃ 30 分钟、乙醚、75%乙醇（酒精）、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶性溶剂均可有效灭活病毒，氯己定不能有效灭活病毒。由于目前其他消毒方法对 2019 冠状病毒的灭活依据不足，不推荐采用其他消毒方法。皮肤消毒：可选用消毒酒精擦拭或浸泡消毒。居家环境消毒：可用消毒酒精或含氯消毒剂擦拭物体表面。需注意消毒剂的有效成分及消毒剂的安全使用方法：

（1）酒精是易燃物品。应远离火源及易燃物，并且不可喷洒或大面积消毒，否则空气中乙醇浓度升高可能引起火灾。

（2）使用含氯消毒剂时需注意配置方法、稀释比例等，尤其应避免与其他消毒剂混用，可能产生大量有毒气体，具体用法依照商品说明书进行。耐热物品消毒 可采用煮沸 15 分钟的方法进行消毒。

27. 疫情居家期间如何进行消毒？

答：加强居室的通风换气，尽量做到每日上、下午各 1 次，每次 30 分钟，注意通风时应门窗同时打开形成对流。可选择浓度 75%的酒精或含氯消毒剂用于物体表面消毒，注意消毒方式和消毒时间，不可过量使用消毒剂。

28. 居家如何安全使用化学消毒产品？

答：有关注意事项如下。

（1）75%乙醇消毒液：直接使用擦拭或浸泡小件物品，擦拭物体表面、皮肤和手等。需要注意远离火源。

（2）含氯消毒剂。建议根据产品说明书进行使用，常用的居家消毒浓度为 250-500mg/L。可用于白色棉织物、耐腐蚀的物品及物体表面擦拭消毒，或者小件物品的浸泡消毒，如浸泡

餐具，30 分钟。

(3) 免洗手消毒剂。在手部没有可见污染时，可直接涂抹。

29. 疫情期间如何选择居家生活方式？

答：规律作息，适量运动，保障睡眠。保持良好的个人卫生习惯：勤洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口；咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻。家庭成员不共用毛巾，保持家居清洁。居室多通风、换气并保持整洁卫生。冲厕所马桶时应盖上马桶盖。家庭备置体温计、一次性医用口罩、医用外科口罩或 N95/KN95 口罩、家用消毒用品等。尽量减少外出活动。合理膳食，注意营养搭配，适宜运动，合理安排作息，心情舒畅，保持室内环境清洁卫生，空气新鲜。尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人员密切接触。尽量避免各类聚会，避免到人多拥挤或空间密闭的场所。避免接触野生动物和家禽家畜。密切关注发热、咳嗽等症状。

30. 疫情期间如何适量体育运动？

答：疫情期间适量身体活动也是非常必要的。疫情防控要求尽量不外出聚会、聚餐或到人群较多的地方活动；但每天要保证有一定量的活动：根据自家的场地条件和各自的身体情况适当选择合适的运动方式，坚持每天锻炼不少于 1 小时，每次锻炼时间不少于 40 分钟，持之以恒。运动锻炼后注意补充水分，文明锻炼，不影响他人。在非疫区空旷人少或通风良好的户外，也可进行一些户外身体活动，如慢跑、快走、体操等，同时可获得一定日光暴露的机会及时间。对帮助胃肠消化吸收、调节机体代谢、免疫功能，甚至促进心理健康都可能具有积极影响。

心理防护

31. 面对疫情公众会产生怎样的心理反应及应如何自我科学应对？

答：疫情期间公众心理反应主要表现在生理或躯体、情绪、认知、行为等方面产生的如：头疼、腹泻、胸闷、呼吸困难、惊恐、焦虑、无助、自责、思维紊乱、注意力不集中、反复洗手、频繁测体温、失眠、暴饮暴食等不良反应。应对方式如下。

- (1) 关注官方信息，科学防范。
- (2) 察觉情绪，接纳自己。
- (3) 自我调整规律作息，适度运动以调节身体状态。
- (4) 积极倾诉，合理宣泄。
- (5) 寻求专业机构人士帮助。

32. 相关机构人员应如何干预公众因疫情产生的心理问题？

答：可通过专业相关心理测量量表以调查问卷的形式了解疫情下的公众心理状态，对因疫情产生了心理问题者应采取以下措施。

- (1) 通过相关社会机构或组织为公众建立相对完善的社会支持系统。
- (2) 相关专业人员通过专业技术协助其建立个人心理支持系统。

不同场景的防护注意事项

33. 什么是呼吸卫生/咳嗽礼仪？如何做好呼吸卫生/咳嗽礼仪？

答：呼吸卫生/咳嗽礼仪主要针对具有呼吸道感染征象的所有人员，为预防呼吸道传染病的传播而采取的一组措施，包括病人佩戴医用外科口罩，在咳嗽或打喷嚏时采用纸巾盖住口鼻，接触呼吸道分泌物后实施手卫生，并与其他人保持1米以上距离。我们知道，流感、肺结核、风疹等呼吸道疾病常年均有散发病例，而在有些疾病早期，如本次流行的新型冠状病毒肺炎，部分感染者没有明显的临床表现和不适，但却具有传染性。为了更好地预防呼吸道传染性疾病传播，该措施不仅针对有呼吸道感染征象的人员，而且应推广至所有人员，包括健康人群。

34. 疑似患新型冠状病毒肺炎时，就医时有哪些注意事项？

答：出现发热、咳嗽、乏力等新型冠状病毒肺炎相关症状时应及时就医。就医时全程佩戴医用外科口罩，做好咳嗽礼仪及手卫生，与他人保持1m以上社交距离，避免乘坐公共交通工具及通过人群密集场所；向辖区疫情工作人员通过电话/微信等咨询定点医院分布情况及交通线路，根据建议就诊。到达医疗机构后到预检分诊处咨询，并如实告知接诊医生自己的患病情况、近期疫区旅行史或居住史，确诊或疑似新型冠状病毒肺炎病例的接触史、动物接触史等。

35. 出行的注意事项有哪些？外出回家需要注意什么？

答：（1）在公共场所应佩戴口罩，特别是在公共交通工具上、在人流密集的公共场所。
（2）条件允许的情况下，可选择步行、骑自行车或自驾出行。
（3）避免接触有发热、咳嗽等症状的人，如果遇到，需保持1米以上距离。
（4）咳嗽、打喷嚏时用纸巾或屈肘将口鼻完全遮住（详见“咳嗽”相关内容）。
（5）减少接触公共场所的公共物品。
（6）避免用脏手触摸口鼻、揉眼睛等。
（7）勤洗手，可以自备含消毒酒精的免洗洗手液、消毒湿巾等产品。
（8）疫情期间应尽量避免参加各类聚会。回家后：正常脱外衣→把外衣挂在门口（或通风处）→摘口罩→洗手→把睡前洗澡改成进门洗澡。如果做到这些，感染2019冠状病毒病的概率就会很低。建议把外衣挂在门口特定的地方，不与干净的衣物混放。如未与病人接触，外套表面残留病毒污染物的可能性小。但外套上会携带大量灰尘，不建议带进卧室。

36. 户外公共区域如何防护？

答：在公园、广场、小区室外开放空间等开放性场所进行户外活动时，尽可能减少与他人近距离接触，避免扎堆聊天，需要交流时，应佩戴口罩。不随地吐痰，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或肘部遮住口鼻。分泌物或吐痰时用纸巾包好，弃置于垃圾箱内。

37. 在工作环境中如何自我防护？

答：在工作中若触摸动物和动物产品后用肥皂和清水洗手。每天至少消毒一次器具和工作区域。避免用手触摸眼睛、鼻和口。避免接触生病的动物和腐败肉类。避免接触流浪动物、污染的垃圾和废水。工作人员处理动物和动物产品时，应穿防护服、戴手套和脸部防护用具。下班后，脱掉防护用具，每天清洗，并将它们留在工作区域。避免让家庭成员接触污染的衣物和鞋子。

38. 去购物场所（超市、菜场）需要如何防护？

答：前往购物场所时应该尽量避免前往人群密集处购物。佩戴口罩，及时清洁手部。避免直

接接触动物、市场里的垃圾和废水。触摸动物和动物产品后用肥皂和清水洗手或消毒。避免用手触摸眼睛、鼻和口。生食和熟食要分开。

39. 返岗人员应该如何保护自己？

答：返岗人员一定需要记住以下几点。

- (1) 电梯间：搭乘电梯一定要戴口罩！定时对电梯间消毒，特别是按钮区和扶手。
- (2) 就餐区域：在就餐区域打饭时不要摘下口罩，等坐下吃饭的最后一刻再摘；避免面对面就餐，就餐时不要说话；尽可能单独就餐。
- (3) 办公室：建议一直佩戴口罩，谈话保持适度距离；办公室保持良好通风；对门把手、键盘、鼠标、文具等常触碰的位置和物品进行酒精消毒。

40. 社区如何控制疫情？如何做好居家老年人的疫情防控工作？

答：充分发挥城乡社区组织工作优势和社区、社会组织、社会工作联动机制协同作用，广泛动员群众、组织群众、凝聚群众。重点任务包括：做好疫情监测、信息报送、宣传教育、环境整治、困难帮扶等工作。全面落实联防联控措施，构筑群防群治的严密防线，为坚决打赢疫情防控阻击战做出贡献。因地制宜，通过媒体、网络以及上门等多种方式，加强疫情防控知识的宣传，指导老年人及其家人科学认识和预防疾病，增强防控意识，提高防护能力。尽量减少外出，如果确需外出，务必做好个人防护。要全面掌握辖区内独居、空巢、留守、失能及患有多种慢性疾病的老年人信息，关注健康状况，做好健康管理。要充分发挥基层组织和村医的作用，重点做好留守老年人的疫情防控工作。