



官方微信 权威科普

工作人员知识手册

武汉市卫生健康委员会
武汉市疾病预防控制中心
2020年1月

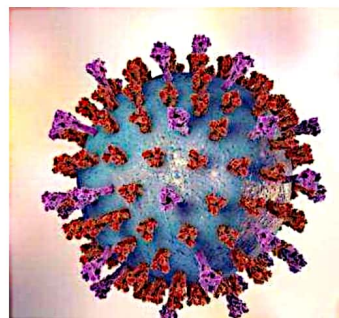


扫描全能王 创建



什么是新型冠状病毒？

新型冠状病毒是以前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株，因2019年武汉病毒性肺炎病例而被发现，2020年1月12日被世界卫



生组织命名为“2019新型冠状病毒”，即“2019-nCoV”。

病毒特点：该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。



新型冠状病毒感染的肺炎的流行病学特点有哪些？

传染源主要是新型冠状病毒感染的肺炎患者。

传播途径：经呼吸道飞沫传播是主要的传播途径，亦可通过接触传播。

易感人群：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。





新型冠状病毒感染的肺炎 潜伏期是多少天？

基于目前的流行病学调查，潜伏期一般为3-7天，最长不超过14天。



新型冠状病毒感染的肺炎 临床表现有哪些？

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。重型病例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。

部分患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现，多在1周后恢复。

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。





什么是密切接触者？

与病例（疑似病例、确诊病例、轻症病例发病后或者无症状感染者检测阳性）有如下接触情形之一者：

与病例共同居住、学习、工作或其他有密切接触的人员；

诊疗、护理、探视病例时未采取有效防护措施的医护人员、家属或其他与病例有类似近距离接触的人员；

病例同病室的其他患者及陪护人员；

与病例乘坐同一交通工具并有近距离接触人员；

现场调查人员调查后经评估认为符合条件的人员。



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。参考其他冠状病毒所致疾病潜伏期、此次新型冠状病毒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居家医学观察。



接疾控部门通知，你是密切接触者，该怎么办？

按照要求进行居家医学观察，不用恐慌，不要上班，不要随便外出，做好自我身体状况观察，定期接受社区医生的随访，如果出现发热、咳嗽等异常临床表现，及时向当地疾病预防控制机构报告，在其指导下到指定医疗机构进行排查、诊治等。



如何预防新型冠状病毒感染的肺炎？

市民要增强卫生健康意识，加强锻炼，规律作息，提高自身免疫力。

注意保持室内空气流通，避免到封闭、空气不流通的公众场合和人多集中地方，外出时佩戴口罩。

外出回家后，及时洗手、洗鼻。

如有发热和其他呼吸道感染症状，特别是持续发热不退，及时到医疗机构就诊。





佩戴口罩有哪些原则？

口罩的使用原则是不盲目使用，不过度防护。空旷场所，不需要佩戴口罩。进入人员密集或密闭场所需要佩戴口罩。公众建议佩戴医用外科口罩。棉纱口罩对预防病毒感染无保护作用。有呼吸道基础疾病患者需在医生指导下使用防护口罩。年龄极小的婴幼儿不能戴口罩，易引起窒息。



怎样正确佩戴口罩？



戴口罩前应洗手，或者在戴口罩过程中避免手接触到口罩内侧面，减少口罩被污染的可能。佩戴口罩时，分清楚口罩的内外、上下，浅色面为内，应该贴着嘴鼻，深色面朝外；金属条（鼻夹）一端是口罩的上方。要将折面完全展开，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。口罩要定期更换、不可戴反，更不能两面轮流戴。



使用后的口罩如何处理？

根据谨慎原则，从最大限度保护公众的生命和健康角度，建议把用过的口罩单独放在塑料袋等密封袋里丢进垃圾桶。如果是疑似病例或患者佩戴的口罩，不可随意丢弃应视作医疗废弃物处理，在医院可以丢入医疗废弃物垃圾桶中，在家中建议用酒精喷雾消毒后装在袋子里密封再丢弃。



怎样洗手？

在餐前便后、外出回家、接触垃圾、抚摸动物后，要记得洗手。洗手时，要注意用流动的水和使用洗手液（肥皂）洗手，认真揉搓双手至少15秒。为了方便记忆，揉搓步骤简单归纳为七字口诀：内-外-夹-弓-大-立-腕。

1. 掌心相对，手指并拢相互揉搓
2. 手心对手背沿指缝互相揉搓，交替进行
3. 掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓
4. 弯曲各手指关节在另一只手掌心旋转揉搓，交换进行
5. 一手握另一手大拇指旋转揉搓，交换进行
6. 将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行
7. 清洁手腕



内
掌心对掌心，
相互揉搓



外
掌心对手背，
两手交叉揉搓



夹
掌心对掌心，
十指交叉揉搓



弓
十指弯曲紧扣，
转动揉搓



大
拇指握在掌心，
转动揉搓



立
指尖在掌心揉搓



腕
清洁手腕





家居环境怎么消毒？

家里最重要的要做好通风换气，建议每天不少于2次，每次15-20分钟；同时，可每周进行清理和消毒。

室内地面每天至少湿拖1-2次；

经常接触的物体表面，如门把手、桌椅等可每天至少消毒一次，玩具至少每周消毒一次，可用250-500mg/L含氯消毒液或100mg/L二氧化氯消毒液擦拭消毒，作用15-30min；

卫生间地面、墙面可用500mg/L含氯消毒液拖地或擦拭消毒，作用15-30min。



在家怎样配制消毒剂？

到正规药店买一瓶84消毒液，就可以在家配制消毒剂了。

配好的消毒剂可以用于居家预防性消毒，如对桌面、台面等各物体表面进行擦拭，还可用来拖地。我们一般使用浓度为250mg/L-500mg/L的含氯消毒剂。下面以居家常用的84消毒液（5%）为例，来配制终浓度为250mg/L的含氯消毒剂，配比为1: 200。配置方法如下：

物品准备：橡胶手套，矿泉水瓶（500ml），84消毒液（5%），脸盆，抹布。

消毒液配制：用矿泉水瓶取2升水，也就是4瓶自来水放入盆中，再加入1满盖（10ml）84消毒液，带着手套的手适当均匀搅拌，这样就配置好了。

用毛巾或抹布浸湿后擦拭台面，作用15-30分钟以后，再用清水擦拭即可。

特别提醒：配制好的消毒液不可再与其他消毒或清洁用品（比如酒精、洁厕灵等）混用，这样既不能增强功效，更可能会导致严重的毒副作用。



密切接触者如何居家隔离？

在居家隔离期间的具体建议如下：

（一）将密切接触者安置在通风良好的单人房间，如条件不允许，和密切接触者至少保持1米距离，拒绝一切探访。限制密切接触者活动，确保共享区域（厨房、浴室等）通风良好（保持窗户开启）。哺乳期母亲可继续母乳喂养婴儿。

（二）其他家庭成员进入密切接触者居住空间时应佩戴口罩，在居住空间中不要触碰和调整口罩，摘下并丢弃口罩之后，进行双手清洗。

（三）与密切接触者有任何直接接触，或离开密切接触者居住空间后，需清洁双手。准备食物、饭前便后也均应清洁双手。洗手后最好使用一次性擦手纸；如果没有，用洁净的毛巾擦拭，毛巾变湿时需要更换。

（四）咳嗽或打喷嚏时用来捂住口鼻的材料可直接丢弃，或者使用之后正确清洗（如用普通的肥皂/洗涤剂 and 清水清洗手帕）。

（五）家属应尽量减少与密切接触者及其用品接触。如避免共用牙刷、香烟、餐具、饭菜、饮料、毛巾、浴巾、床单等。餐具使用后应使用洗涤剂和清水清洗。

（六）推荐使用含氯消毒剂和过氧乙酸消毒剂，每天频繁清洁、消毒家庭成员经常触碰的物品，如床头柜、床架及其他卧室家具。至少每天清洁、消毒浴室和厕所表面一次。

（七）使用普通洗衣皂和清水清洗密切接触者衣物、床单、浴巾、毛巾等，或者用洗衣机以60-90摄氏度和普通家用洗衣液清洗，然后完全干燥上述物品。将密切接触者使用的床品放入洗衣袋。不要甩动衣物，避免直接接触皮肤和自己的衣服。

（八）戴好一次性手套和保护性衣物（如塑料围裙）再去清洁和触碰被密切接触者的分泌物污染的物体表面、衣物或床品。戴手套前、脱手套后要进行双手清洁及消毒。

（九）若确诊病例的密切接触者出现可疑症状，包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力等，应立即与社区联系，并在社区指导下就医。

