

2022版

新型冠状病毒肺炎

XINXINGGUANZHUANGBINGDUFEIYANFANGHUZHISHIDUBEN

防护知识读本

主编单位 陕西省卫生健康委员会
陕西新华出版传媒集团
主 编 金发光 郭雅玲 许 优



陕西新华出版传媒集团
陕西人民出版社

2022版

新型冠状病毒肺炎

XINXING GUANZHUANG BINGDU FEIYAN FANGHU ZHISHI DUBEN

防护知识读本

主 编 金发光（空军军医大学第二附属医院）

郭雅玲（陕西省传染病院）

许 优（陕西省传染病院）

编写人员（按姓氏笔画排序）

王宏利 王黑豆 权晓娟 刘 伟 许 优

杜遵宪 李 瑛 李飞宇 李王平 李春春

李燕平 杨明博 杨喜荣 杨璞叶 何 萍

张 静 金发光 赵 玲 袁西霞 顾 兴

郭雅玲 康 立

陕西新华出版传媒集团

陕西人民教育出版社

· 西安 ·

图书在版编目(CIP)数据

新型冠状病毒肺炎防护知识读本 / 金发光, 郭雅玲,
许优主编. -- 西安: 陕西人民教育出版社, 2020.2 (2022.1重印)
ISBN 978-7-5450-7289-1

I. ①新… II. ①金… ②郭… ③许… III. ①日冕形
病毒—病毒病—肺炎—预防(卫生)—基本知识 IV.
①R563.101

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第020450号

新型冠状病毒肺炎防护知识读本

XINXING GUANZHUANG BINGDU FEIYAN FANGHU ZHISHI DUBEN

主编 金发光 郭雅玲 许优

总策划 李晓明 田和平
责任编辑 徐纪厂 张 锋 余 瑶
装帧设计 张 彬 郝钟娜

出版 陕西新华出版传媒集团
陕西人民教育出版社
发行 陕西人民教育出版社
地址 西安市丈八五路58号
经销 各地新华书店
印刷 西安天成印务有限公司
开本 880mm×1230mm 1/32
印张 2
字数 50千字
版次 2020年2月第1版
2022年1月第2版
印次 2022年1月第2次印刷
书号 ISBN 978-7-5450-7289-1
定价 12.00元

前 言

自2019年12月新冠疫情爆发以来，全球疫情形势不容乐观，大有越演越烈的态势。中国发挥自己的制度优势，对内抗疫毫不松懈，对外施援不遗余力，为国际社会抗击疫情提供了巨大支持和坚强保障，在抗疫“大考”中交出了一份令世界瞩目的“中国答卷”。

今年以来，我国的总体疫情形势相对平稳，但局部疫情仍时有爆发，如河北、黑龙江、江苏、内蒙古等地都不同程度出现了新冠疫情。2021年12月以来，陕西尤其是西安的疫情快速发展，存在隐匿传播和社区传播，已经外溢到多个省份，疫情形势复杂严峻，全省人民在省委、省政府的领导下，正在进行一场坚决的抗疫斗争。

在此特殊背景下，为积极响应党中央、国务院和省委、省政府的号召，增强全体防疫人员和广大人民群众对新型冠状病毒的全面认识，陕西新华出版传媒集团、陕西人民教育出版社与陕西省卫生健康委员会联合空军军医大学第二附属医院、陕西省传染病院的专家，以高度的使命感和责任感，根据此次陕西省新冠肺炎疫情的

特点，紧急组织修订了《新型冠状病毒肺炎防护知识读本》。

此次修订对一些过时和陈旧的内容做了删除，同时增加了一些新的内容，如在“常识篇”中增加了对新冠病毒变异毒株的介绍，在“防控篇”中增加了疫苗接种、核酸检测等相关知识。另外，针对疫情期间出现的违法违规行为，增加了相关方面的法律知识；针对疫情下出现的大众心理问题，增加了心理疏导方面的内容。希望本书的出版，能够增强人民群众自我防护的意识和信心，提高全社会的防疫能力。

我们相信，在中国共产党的坚强领导下，充分发挥中国特色抗疫优势，牢记习近平主席“人民至上、生命至上”的谆谆教导，紧紧依靠人民群众，坚定信心、科学防控、精准施策，我们一定能打赢这场疫情防控阻击战。

由于编写时间仓促，且对新型冠状病毒的认知不足，难免存在疏漏之处，恳请读者批评指正。

本书编写组
2021年12月

目 录

常识篇

第一节 认识冠状病毒	/ 2
一、什么是冠状病毒	/ 2
二、冠状病毒的特征	/ 3
第二节 新型冠状病毒的传播与变异	/ 5
一、新型冠状病毒的来源	/ 5
二、新型冠状病毒的传播途径	/ 6
三、新型冠状病毒的变异	/ 6
第三节 新型冠状病毒感染的早期症状与临床表现	/ 8

防控篇

第一节 如何预防	/ 10
一、主要场所预防指南	/ 10
二、个人防护指南	/ 15
第二节 如何控制	/ 22
一、早发现 早就医	/ 22
二、我们在行动	/ 27
第三节 疫情防控中违法违规行为及法律后果	/ 32

答疑篇

1.大多数感染者都是老年人，年轻人、儿童不易感吗？	/39
2.戴多层口罩可以预防新型冠状病毒吗？	/39
3.口罩使用之后，可以直接丢进垃圾桶吗？	/40
4.N95口罩也需要4个小时更换一次吗？	/40
5.普通人出门一定要佩戴护目镜吗？	/41
6.打开家里的空调和取暖器，室温增高到30℃以上就能防止新型冠状病毒感染吗？	/41
7.喝高度白酒、蒸桑拿，可以抵抗新型冠状病毒吗？	/42
8.吸烟可以预防新型冠状病毒感染吗？	/43
9.喝板蓝根可以预防新型冠状病毒感染吗？	/43
10.吃维生素C可以预防新型冠状病毒感染吗？	/44
11.抗病毒药物（如奥司他韦、利巴韦林）可治疗新型冠状病毒肺炎吗？	/44
12.吃抗生素可以预防新型冠状病毒感染吗？	/45
13.小磨香油滴在鼻孔，可以阻断一切流感和瘟疫传染吗？	/45
14.在人中穴位涂风油精可有效预防呼吸道疾病吗？	/46
15.熏醋或用醋拖地可以预防新型冠状病毒感染吗？	/46
16.盐水漱口可以预防新型冠状病毒感染吗？	/47
 附录1 陕西省疫情防控咨询电话汇总表	 /48
附录2 疫情期间心理疏导小贴士	/52
 致广大读者的一封信	 /56

常识篇

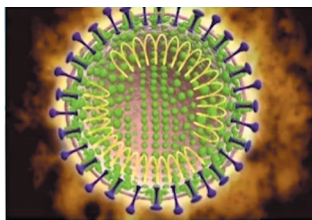




第一节 认识冠状病毒

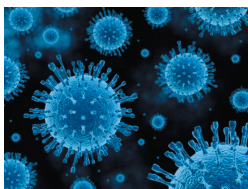
一、什么是冠状病毒

冠状病毒是自然界广泛存在的一类病毒，也是一个大型病毒家族，因在电子显微镜下观察其形态类似王冠而得名。截至目前，冠状病毒仅被发现感染脊椎动物，可引起人和动物呼吸道、消化道和神经系统的疾病。

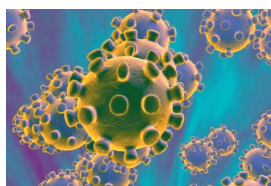


冠状病毒模式图

除2019年年末在我国武汉发现的新型冠状病毒外，已知可感染人的冠状病毒还有6种，其中4种在人群中较为常见，致病性较弱，一般仅引起类似普通感冒的轻微呼吸道症状；另外两种是我们熟知的SARS冠状病毒(SARS-CoV)和MERS冠状病毒(MERS-CoV)。



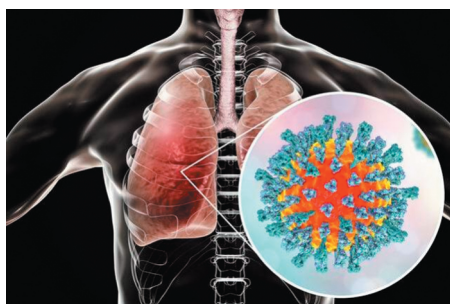
SARS冠状病毒模式图



MERS冠状病毒



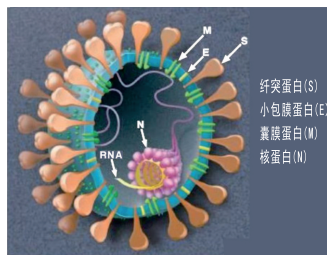
新型冠状病毒是以前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株，如本次发现的新型冠状病毒。2020年1月12日，世界卫生组织（WHO）正式将造成本次肺炎疫情的新型冠状病毒命名为“2019新型冠状病毒（2019-nCoV）”（以下简称“新型冠状病毒”）。由于人体缺少对它的免疫力，所以引起新型冠状病毒疾病的流行。



二、冠状病毒的特征

1. 形态与结构

冠状病毒颗粒呈现圆形或椭圆形，有包膜。在结构上，S蛋白位于病毒表面，形成棒状结构，作为病毒的主要抗原蛋白之一，是用于分型的主要结构。N蛋白包裹病毒基因组，可用作诊断抗原。



冠状病毒结构图



2. 致病性与抵抗力

人群对冠状病毒普遍易感，从而引起普通感冒和咽喉炎，甚至腹泻。病毒经飞沫、接触、空气等途径进行传播，主要在冬春季流行。



新型冠状病毒对人类已具备致死性，病毒感染者在未发病前亦可传播病毒。但整体高危性或许低于SARS冠状病毒，处于可防、可治状态。注射疫苗可在人体内产生病毒抗体，大幅度降低患者重症率和死亡率。冠状病毒对紫外线和热敏感，保持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。

3. 新型冠状病毒与其他冠状病毒的区别

新型冠状病毒与目前已知感染人的6种冠状病毒在基因组序列上几乎完全一致。从基因序列同源上来看，新型冠状病毒更接近SARS冠状病毒。新型冠状病毒目前可以归属到 β 属冠状病毒种，该种属在演化树上与MERS冠



状病毒和SARS冠状病毒接近，但不完全一样。

以上三种冠状病毒爆发特征具有相似性，都可引起呼吸道传染病，发病急，但又有区别。在传播速度上，新型冠状病毒和SARS冠状病毒明显快于MERS冠状病毒；在传染性上，新型冠状病毒和SARS冠状病毒可在人与人之间迅速传播，MERS冠状病毒在人与人之间不容易传播；在致死率方面，在已确诊的病例中，MERS冠状病毒病人的死亡率接近40%，远高于SARS冠状病毒和新型冠状病毒。

第二节 新型冠状病毒的传播与变异

一、新型冠状病毒的来源

冠状病毒的主要传染源为动物。如SARS冠状病毒在2002年从果子狸传播给人类，MERS冠状病毒在2012年从单峰骆驼传播给人类。而本次爆发于我国武汉的新型冠状病毒的原生宿主很有可能是蝙蝠。其实，许多冠状病毒的天然宿主都是蝙蝠，病毒经过演化变异，完成了蝙蝠—中间宿主—人的传播。新型冠状病毒可以在动物与人、人与人之间进行传播。

因此，奉劝大家不要吃未经检疫合格的野生动物、生鲜等食品。

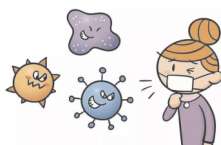


二、新型冠状病毒的传播途径

新型冠状病毒以呼吸道传播为主。主要传播途径有飞沫传播、粪口传播和接触传播（包括手污染导致的自我传播）以及大小不同的呼吸道气溶胶近距离传播。就目前的感染情况来推断，飞沫传播应该是传播的主要途径，病人通过咳嗽、打喷嚏、共同聚餐等途径将病毒传播给身边的人。

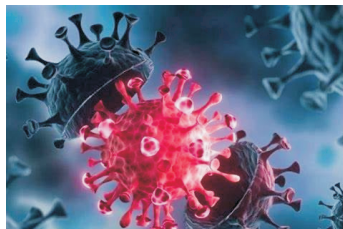


冬春季受气候和人员流动等因素的影响，易发生呼吸道传染病的局部大爆发。因此，我们需要采取保持良好卫生习惯、环境消毒、外出戴口罩、少去公众场所等措施来减少感染病毒的机会。



三、新型冠状病毒的变异

“变异”是生物界普遍存在的规律，新型冠状病毒属于RNA病毒，结构简单，没有独立的生命系统，只有寄生在活细胞内才能存活。在新型冠状病毒进入细胞内复制的过程



中，病毒可能会随机出现复制错误，导致核苷酸序列改变，这就是我们说的“突变”。当“错误”累计到一定程度时，一种新的变异毒株就产生了。



德尔塔变异毒株（Delta）

德尔塔变异毒株最早于2020年10月在印度被发现，2021年5月，世界卫生组织将此变异毒株（B.1.617.2）命名为“德尔塔（Delta）”。

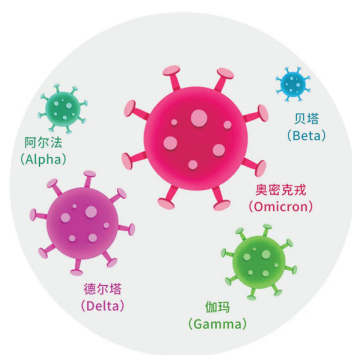
德尔塔毒株具有亲和人类，耐热性强等特点，其传染性和传播能力显著增强。“德尔塔”病毒的临床表现主要是：发烧、干咳、乏力、味觉减退或消失等。

奥密克戎变异毒株

2021年11月，英国专家称，在非洲南部国家博茨瓦纳发现的新冠病毒变种B.1.1.529很可能是“超级变种”，其毒性和传播性很可能比现有的变异毒株德尔塔（Delta）更可怕。世界卫生组织举行紧急会议，讨论B.1.1.529变异毒株。会后世界卫生组织发布声明，将其列为“需要关注”的变异株，并命名为奥密克戎（Omicron）。

与新冠变异病毒德尔塔毒株相比，奥密克戎毒株拥有更多的刺突蛋白突变，这些变异多样化，且大部分位于与人体细胞相互作用的区域。

虽然新型冠状病毒存在诸多变异，但病毒生物学特征和传播途径并未发生颠覆性变化。加强疫苗接种、正确佩戴口罩、勤洗手、保持社交距离、避免人群聚集等，仍然是应对病毒传播十分重要的防护措施。





第三节 新型冠状病毒感染的早期症状 与临床表现

在病人感染新型冠状病毒至发病期间为病毒潜伏期，最长约为14天。部分人在潜伏期没有咳嗽、发热等典型症状，但从目前已确诊的新型冠状病毒感染的肺炎案例来看，病毒在潜伏期没有任何典型症状的时候已具备传染性。不同的人感染新型冠状病毒后的病程发展、临床症状表现可能会有很大的差异。

新型冠状病毒肺炎起病以发热为主要表现，可伴有轻度干咳、乏力、呼吸不畅、腹泻等症状，流涕、咳痰等症状少见。部分患者在一周后出现呼吸困难，严重者病情发展迅速，数日内即可出现急性

常见体征



呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和凝血功能障碍。部分患者起病症状轻微，可无发热。多数患者预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。值得注意的是，重症、危重症患者病程中可为中低烧，甚至无明显发热。

防控篇





第一节 如何预防

一、主要场所预防指南

1. 社区预防

作为聚居在一定地域范围内的人们所组成的社会生活共同体，社区因涵纳一定数量的人口且居民之间通常有着较密切的社会交往，在此特殊时期，需注意下列预防措施。

(1) 防止聚集性疫情的发生。停止参加社区聚集活动，如广场舞、集体晨练运动等；停止聚众打麻将、聚餐等活动。



(2) 尽量减少外出，如果必须外出，戴好口罩，建议随身带上消毒纸巾；尽量不要触摸公共设施、宠物、家禽和流浪动物等，避免近距离接触任何有发热、咳嗽等症状的人；外出归来应立即用肥皂水、消毒水或者含酒精成分的免洗洗手液洗手。



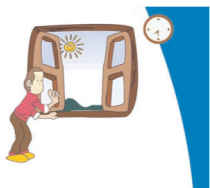
(3) 加强社区管理。对非小区居住者严格核实进出情况，非必要情况下禁止入内（如快递服务）；小区居住者每次进出需测量体温，并登记出入时间。建立社区疫情搜索专班，地毯式搜索疑似病例，严格落实医学观察制度，并建立好档案。

(4) 社区公共场所，如座椅、运动器材等定期用含氯消毒剂（如84消毒液等）予以消毒，电梯、楼道等亦应消毒。



2. 家庭预防

家是我们生活的主要场所，在家中预防新型冠状病毒肺炎非常必要。



(1) 保证家中空气质量。尽可能打开门窗进行通风换气。每日通风2~3次，每次不少于30分钟。

(2) 保证家里的卫生质量。居家环境消毒的方法：可选用含氯消毒剂，如漂白粉、84消毒液等对家里的家具和地板进行卫生消毒。要注意的是：因为存在粪口传播的风险，所以要留意卫生间、厨房、洗衣房等的地漏，必要时可注入消毒水消毒。如厕时，不要使用手机。对于耐热物品，可采用煮沸15分钟的方法进行消毒。另外，在家中吐痰时将痰液吐到马桶并立刻冲刷，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖肘遮住口鼻。



(3) 充分注意饮食安全。对于食物的选择，不可食用未经检疫合格的野生动物。烹饪时，必须生熟分开并煮熟、煮透。



(4) 要随时关注自己及家人的健康状况,亲戚、朋友之间不走访、不串门。在家时，保证充足的睡眠、合理的营养、规律的生活，进行适度的体育锻炼。每天早晚各测量一次体温。

(5) 避免接触野生动物和家禽家畜。养宠物的家庭还需注意避免或尽量减少家庭宠物对外接触的机会，定期对宠物及其用具、居住环境进行消毒，推荐使用气味、毒性较小的宠物专用消毒液。



3. 医院预防

医院是最容易发生交叉感染的场所，因此要格外加强医院预防。

(1) 医务人员应遵循标准预防原则，做好个人防护、病区管理、环境通风、物体表面的清洁消毒和医疗废物管理等医院感染控制工





作，最大可能避免医院感染发生。医务人员进入或者离开发热门诊（急）诊时，应按要求正确穿脱防护用具。



（2）去医院看病、探望病人

时，尤其是去医院的发热门诊或呼吸科就诊时应戴上口罩；尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人密切接触；用肥皂水或含酒精洗手液清洗双手，不用脏手触摸眼睛、鼻子和口；将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内。

4.校园预防

校园是青少年人群聚集的地方，加上青少年的抵抗力相对较弱，因此，在校园防止新型冠状病毒传染不能有丝毫松懈。



（1）返校前，认真核实教职工与学生的健康状况，筛查其外出史。对于符合医学隔离14天条件者，严格按照相关规定执行。对于留观或者需要治疗的教职工，学校应多给予人文关怀；对于留观或者需要治疗的学生，教师可通过视频授课等方式帮助其补习功课，并多给予关爱和鼓励。



(2) 返校后，加强校内宣传和教育。可利用墙报、校内广播、上卫生课等多种形式进行呼吸道传染病预防知识的宣传，让学生明白防治的重要性；教师应教授正确洗手的方法，并要求学生勤洗手，做好个人卫生，不乱摸公共区域物品等。

(3) 合理安排学生在校期间的学习和生活。帮助学生提高免疫力，如合理安排学生在校期间的营养，有条件的学校认真执行午休制度，安排适当的体育锻炼等；注意教室内外温差，叮嘱学生注意外出教室时要防寒保暖；尽量少组织或者不组织大型集体活动。

(4) 认真做好校园内的环境卫生工作。及时对教室、午休室和其他活动场所进行通风换气，保持室内空气清新。在没有洗手池的地方，多摆放免洗洗手液；尽量不使用空调，确定需要使用空调设备的场所，必须确保空调设备擦拭干净并定期换气。

(5) 建立晨检制度。每天进行晨检，及时掌握学生健康状况，一旦发现学生、教职员工有发热、咳嗽、头痛等症状，及时送到医院进行检查、治疗。





5. 其他公共场所预防

尽量不到人员密集和空气流通不畅的公共场所（如



商场、超市、网吧等），尽量不乘坐公共交通工具，特别是儿童、老年人及其他免疫力低下的人群。如必须外出应戴口罩，做好自身防护工作；在自己咳嗽或打喷嚏时，用纸巾将口鼻完全遮住，并将用过的纸巾立刻扔进有害垃圾桶内，防止

病菌传播。

二、个人防护指南

1. 讲究个人卫生

（1）保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或胳膊肘掩住口鼻，不用脏手触摸眼睛、鼻子和口。



（2）勤洗手。使用肥皂或洗手液，用流动水洗手，用干净的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物（如打喷嚏或咳嗽）后，应立即洗手。





(3) 适量运动，规律作息，均衡饮食，增强自身免疫力，避免疲劳过度。



(4) 尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人密切接触；密切关注发热、咳嗽等状况，如出现此类症状一定要及时就医。



小贴士 咳嗽、打喷嚏时不要用手捂，因为罹患呼吸道传染病时，咳嗽、打喷嚏，会释放大量病毒，病毒数量常常以万计。病毒污染手之后，人们往往不能及时洗手，导致手接触的地方也会被病毒污染，如门把手、电梯按钮、桌面等物体表面，很容易导致其他人感染。



2. 正确选择口罩

口罩能够将环境中的细菌、空气中的雾霾和灰尘与人的呼吸道隔离开，对防止呼吸道感染病菌有很好的保护作用。目前市面上较为常见的口罩主要分为以下四类：普通棉布口罩、一次性口罩、医用外科口罩和防护口罩（如N95口罩）。

（1）普通棉布口罩的优点是可重复清洗使用，但防护效果无法保障。其鼻孔两侧漏气太大，口罩内面接触口鼻的部分会留有唾液，若不勤于清洗，容易滋生细菌，不符合卫生要求；棉布口罩的纤维一般都很粗，无法有效过滤较小的微粒，且大多未通过国际安全认证，防护效果并无保障。



（2）一次性口罩以无纺布为主要材质，过滤效果比棉布口罩稍强，通常在普通医疗环境使用；在疫情高发地区，对新型冠状病毒防护效果并无保障。

（3）医用外科口罩用于隔离飞沫，有阻水、过滤、吸湿功能，过滤效果好于一次性口罩，可阻隔大于 $5\mu\text{m}$ 的颗粒，但密合度不如防护口罩。





(4) 防护口罩（如N95口罩）是在美国职业安全与健康研究所制定的9种标准中，感染防护的最低标准，价格便宜，易于被医疗机构等采用。它对非油性 $0.3\mu\text{m}$ 颗粒的过滤效率大于95%，与面部有良好的贴合性。



另外需注意，N95不是特定的产品名称，而是一种标准，所以只要符合N95标准，并且通过美国职业安全与健康管理局审查的产品就可以称为N95型口罩。

对于预防新型冠状病毒感染，如果是去人流量不大的公共场所，不与病人接触，佩戴一次性医用口罩、医用外科口罩或医用防护口罩都可以；如果会接触到病人，或去疫情高发区人员密集的公共场所则要佩戴防护性能更强的N95口罩。

3. 佩戴口罩注意事项

- (1) 佩戴口罩前要洗手，去除手上的细菌、病毒。这一点往往被人们忽视。



- (2) 佩戴口罩时，一般浅色面朝内，深色面朝外。为更好地发挥口罩的防护作用，在佩戴口罩时尽量收紧口罩的松紧带，压紧鼻子两侧的铝片，检查鼻部和下颌是否能



与口罩完全贴合。如果贴合不紧密，病毒可能会趁虚而入。

(3) 戴上口罩后，由于被过滤的物质都吸附在口罩外侧，因此，尽量不要触摸口罩外侧。

(4) 摘口罩时，也尽量不要触碰口罩外侧，用手摘掉耳朵或头部的松紧带即可。摘下口罩后要洗手并将不用的口罩消毒或单独密封后，扔进有害垃圾桶里。

(5) 口罩要专人专用，一次性口罩最好不要重复使用；棉质口罩要及时清洗消毒，以防滋生细菌。

4. 特殊人群如何佩戴口罩？

(1) 老年人及慢性病患者身体状况各异，有些患心肺疾病的人佩戴口罩后会感到不适，甚至会加重原有病情，这些人需遵从医生的嘱咐。



儿童防护口罩

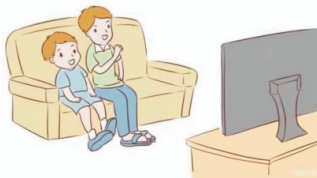
(2) 儿童处在生长发育阶段，其脸型较小，建议选择正规厂家生产的儿童专用防护口罩。

(3) 孕妇佩戴防护口罩时，应注意结合自身条件，选择舒适性好的产品。佩戴前咨询医生，确保自身身体状况适合。



5. 正常无症状者或轻症要求居家隔离者，如何调节自己的压力？

(1) 有节制地获取信息。随着网络、自媒体的普及，消息层出不穷，真假难辨。过度阅读，可能会徒增自己的焦虑、恐慌情绪。要学会选择地获取信息，如每日定时关注权威专业机构发布的客观信息，以此来判定自己的担忧是否合理。



(2) 正视并接纳自己的焦虑情绪。新型冠状病毒是全新的病毒，存在不确定性，焦虑、恐慌属于正常情绪反应，大家应该客观、从容面对，理性认识新型冠状病毒感染的肺炎。



(3) 保持正常生活节奏、作息规律，制订作息时间表，早睡早起，保持充足睡眠。

(4) 可适量进行室内运动。体育运动不仅可增强体质，提高免疫力，还可减轻焦虑、保持良好心态。



(5) 通过看电影、阅读书籍、跟朋友聊天等方式转移注意力；听轻松、愉快的音乐，缓解压力，保持身心健康。



(6) 进行放松训练，如深呼吸、做瑜伽、冥想、打太极等。

(7) 正向思维、积极关注。告诉自己：不能肯定将来会怎样，但这一刻我仍然拥有健康，我可以继续努力生活。即使我真的生病，也会有很多人陪伴我一起面对。



6. 如遇住院隔离，如何调节自己的情绪？

(1) 首先清楚察觉自己的情绪。受到突如其来的人身自由限制，个人有可能出现不满、恐慌、不知所措甚至愤怒等负面情绪。暂时的情绪波动是自然反应，不必过度紧张，努力自己调节，克服负面情绪。

(2) 隔离但不能隔断联系。通过通信工具向亲友倾诉，让自己有发泄情绪的渠道。与遭遇同样境况的朋友倾诉、互相鼓励。保持对他人的关怀，保持与外界的联系。



(3) 通过深呼吸、做运动、听音乐、阅读、写日记等转移注意力，帮助减轻焦虑。

(4) 制订作息时间表。

可以制作工作、休息、娱乐、运动、进餐等的详细时间表，保持规律的生活。

作息时间安排表

起床	07:00-07:30
洗漱	07:30-08:00
早饭	08:00-08:30
运动	08:30-09:00
看书	09:00-10:30
娱乐	10:30-11:30
午饭	11:30-12:30
散步	12:30-13:00
午休	13:00-14:30
运动	14:30-16:30
学习	16:30-18:30
晚饭	18:30-19:30
散步	19:30-20:00
娱乐	20:00-21:00
洗漱	21:00-21:30
睡觉	21:30

最后，如果你觉察到焦虑、恐惧、担心、无助无望的情绪强烈且无法消除，或出现明显的睡眠问题，请及时找专业医生咨询。

第二节 如何控制

一、早发现 早就医

如果出现发热、乏力、肌肉酸痛、干咳、气促、呼吸困难、腹泻等症状，应及时就医。同时告知医生发病前两周的出行史，以便医生快速做出诊断。





1. 怀疑自己感染了新型冠状病毒，如何就医？

如果认为自己感染了新型冠状病毒，应及时到当地指定医疗机构进行排查、诊治。就医时，应如实、详细讲述患病情况，尤其是应告知医生近期的旅行和居住史、与肺炎或者与疑似患者的接触史、动物接触史等。需要特别注意的是，就诊过程中应全程佩戴口罩，以保护自己 and 他人。

2. 怎样判定疑似病例？

疑似病例应同时符合以下两条。

流行病学史：在发病前两周内有无在本地病例持续传播地区的旅行史或居住史，或发病前14天内曾经接触过来自有本地病例持续传播地区



例持续传播地区的发热伴呼吸道症状患者，或者有聚集性发病。

临床表现：发热，部分早期患者不发热，仅有畏寒和呼吸道症状；具有病毒性肺炎影像学特征；发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。



3. 临床上如何诊断新型冠状病毒肺炎病例？

在符合疑似病例标准的基础上，对痰液、咽拭子、下呼吸道分泌物等标本行实时荧光RT-PCR检测新型冠状病毒核酸阳性，或病毒基因测序，与已知的新型冠状病毒高度同源，可确诊为新型冠状病毒感染。



4. 什么是危重症病例？

危重症病例是指患者生命体征不稳定，病情变化迅速，两个以上的器官系统功能不稳定（减退或衰竭），病情发展可能会危及患者生命。

5. 如何治疗新型冠状病毒肺炎？

（1）卧床休息，加强支持治疗，适度饮水。

（2）根据病情监测各项指标。

（3）根据氧饱和度的变化，及时给予有效氧疗措施。

（4）抗菌药物治疗：
加强细菌学监测，有继发细菌感染证据时及时应用抗菌药物。

（5）中医药治疗：根据证候辨证施治。





6. 治疗新型冠状病毒肺炎有特效药吗？

2021年12月8日，我国首个自主知识产权、中国制造的新冠病毒药物，获批上市。据国家药品监督管理局网站信息显示，新冠单克隆中和抗体安巴韦单抗/罗米司韦单抗



联合药物获得中国药品监督管理局的应急批准应用，用于治疗新型冠状病毒（SARS-CoV-2）检测结果为阳性，同时伴有进展为重型COVID-19危险因素的成人和青少年（ ≥ 12 岁，体重 ≥ 40 kg）患者。

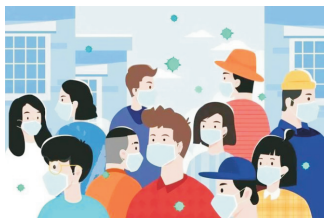
这种新冠特效药可显著降低患者住院和死亡风险。目前有报道将国家药监局应急批准的安巴韦单抗及罗米司韦单抗称为“新冠特效药”。三期临床试验显示该抗体组合药物具有较好的安全性和抗病毒疗效。

7. 如何判定密切接触者、次密切接触者和一般接触者？

如果与疑似病例和确诊病例症状出现前5天开始，或无症状感染者标本采样前5天开始曾有过近距离接触且无有效防护措施，比如共同生活、同乘汽车、飞机、高铁、轮船等交通工具，或在办公室、车间、教室、食堂、电梯等同一场所有近距离接触，或在密闭环境下共餐、娱乐等情



况，可能会被判定为密切接触者。



密切接触者与病例或无症状感染者首次接触至该密切接触者被隔离管理前，与密切接触者有共同居住生活、同一密闭环境工作、聚餐和娱乐等近距离接触但未采取有效防护

的人员，特别是与密切接触者接触频繁的家属和同事等人群就是我们所说的次密切接触者，也叫密接的密接。

一般接触者是与疑似病例、确诊病例和无症状感染者在乘坐飞机、火车和轮船等同一交通工具、共同生活、学习、工作以及诊疗过程中有过接触，以及共同暴露于商场、农贸（集贸）市场、公交车站、地铁内等公共场所，但不符合密切接触者判定原则的人员。

8.病人的密切接触者、次密切接触者和一般接触者应该怎么做？

当被判定为以上三类人员特别是密切接触者和次密切接触者，首先不要慌张，这并不意味着一定会感染新冠病毒。对密切接触者和次密切接触



触者开展集中医学观察可以有效阻止密切接触者和次密切接触者的潜在感染者与其他人群接触，有效控制疫情扩散，同时还可以对密切接触者和次密切接触者的发病人



员早发现、早治疗。其次，请积极配合调查人员核实相关信息，听从工作人员指引，携带好个人生活用品和个人必备药品，正确佩戴口罩，做好个人防护措施，按规定转运至指定隔离点，配合体温监测和定时核酸采样工作，如期间出现发热、干咳、乏力等症状，应立即告知隔离点工作人员，并配合医护人员诊治。

9.什么是新型冠状病毒灭活疫苗？



新型冠状病毒灭活疫苗是将新型冠状病毒用理化方法灭活处理后制成的生物制品。该制品无致病性，但保留新型冠状病毒的免疫原性，接种后可产生保护性抗体，并有效预防感染新型冠状病毒。新型冠状病毒灭活

疫苗于2020年年底获批附条件上市，目前各地有关部门正按重点人群、高危人群和普通人群“三步走”策略，规范疫苗管理，实施全民免费接种。

二、我们在行动

1.自觉主动隔离

如果我们自身出现感染的疑似症状，或与感染新型冠状病毒肺炎的人有过接触，应尽快就医，主动隔离，接受14天医学观察，防止传染他人。





在此期间被隔离人员应注意：

(1) 不得随意外出，主动接受当地医疗卫生机构的定期询问。

(2) 佩戴医用外科口罩或N95口罩，使用过的口罩应用塑料袋或保鲜膜严密包裹后丢入有害垃圾桶。佩戴新口罩前、处置完使用过的口罩后，均需及时洗手，洗手时要用肥皂或洗手液正确洗手，避免经手污染其他物品，造成二次传播。



(3) 开窗通风，使室内空气流通，降低室内病原体的浓度，从而降低疾病传播风险。

(4) 拥有独立房间，尽可能减少与其他家庭成员的接触。生活用品与其他家庭成员完全分开，避免交叉污染。餐具应单独清洗，可用消毒剂清洗，也可用开水蒸煮方式进行餐具消毒。换洗衣物、毛巾等可用消毒剂浸泡后再清洗，也可采用蒸煮消毒。

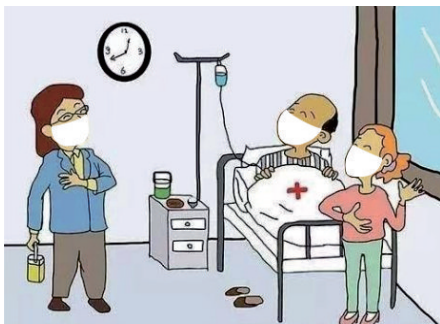
(5) 以静养为主。食物要清淡、多样化，保证营养充足。心态要平和，不能着急、害怕。保证睡眠充足，减少上网、长时间看视频等。



(6) 如果病情加重，应及时前往医院就诊。要全程戴口罩，尽量避免乘坐公共交通工具，以免传染他人。

家属防护应注意：

(1) 最好固定一个身体状况好的家属负责照看。



(2) 与病人共处一室时，戴好口罩，口罩应完全贴合面部，禁止随意触碰和调整。口罩变湿、变脏，必须立即更换。摘下口罩后，清洗双手。

(3) 与病人有任何直接接触或进入病人隔离空间后，清洗双手。在准备食物前后、吃饭前、如厕后均应清洗双手。

(4) 不要直接接触被观察者的分泌物，特别是痰液和粪便。使用一次性手套处理被观察者的尿便和其他废物，摘掉手套后也需要洗手。



(5) 做好室内消毒，用消毒剂清洁餐桌、床头柜、卧室家具等台面，被观察者的床单、被罩、衣物应用 $60^{\circ}\text{C} \sim 90^{\circ}\text{C}$ 的水浸泡清洗并彻底烘干。

(6) 观察自身健康状况，出现发热、咳嗽、乏力等状况时，特别是伴有呼吸困难时，请及时就诊。

2. 自觉主动接种疫苗

接种前的注意事项

- (1) 提前预约；
- (2) 携带身份证；
- (3) 接种当天适当进食，避免空腹、饱腹；
- (4) 接种前3天不喝酒；
- (5) 接种前3~7天不吃消炎药、止痛药、退烧药等。



接种后的注意事项

- (1) 留观至少30分钟以便出现过敏反应时可以及时进行抢救；
- (2) 接种后24小时内尽量避免洗澡造成针口感染；
- (3) 避免接触既往过敏原；



(4) 接种后1周内避免进食辛辣刺激食物、饮酒、剧烈运动等容易导致不适的因素；

(5) 接种前2周内避免接种其他疫苗等等。

如果必须在接种24小时内洗澡，需要避免过度按压、刺激接种部位。

3. 积极配合核酸检测

(1) 核酸检查前需要注意清洁口腔卫生，检查前两小时不能进食，避免在检查的过程中，棉签触碰至扁桃体部位，从而出现恶心、呕吐的现象，影响检查的结果。



其次在检查前半小时不要抽烟、酗酒，吃口香糖等。检查后可以适当增加饮水量。核酸检测是用于诊断新冠病毒感染的标准，如果核酸检测为阳性，则说明体内存在新冠病毒，需要在医生的指导下积极进行抗病毒治疗，并且增强自身的抵抗力以及免疫力。

(2) 疫苗接种后48小时内不要进行核酸检测。



第三节 疫情防控中违法违规行为及法律后果

1.乘坐公共交通工具，出入小区、超市、菜市场、酒店等公共场所，拒不配合管理人员的劝导佩戴口罩的，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的，可能涉嫌违反《刑法》，构成妨害传染病防治罪。

2.出入小区、超市、菜市场、酒店等有关场所，拒不配合健康信息核查，拒绝配合身份登记规定的，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的，可能涉嫌违反《刑法》，构成妨害传染病防治罪。

3.经过疫情防控卡点的车辆和人员，以冲卡或者其他方法，拒不配合、接受卡点工作人员检查的，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重



危险的，可能涉嫌违反《刑法》，构成妨害传染病防治罪。

4.纳入核酸检测范围的人群，不参加统一组织的核酸检测的，涉嫌违反《突发公共卫生事件应急条例》，有关单位和个人不配合调查、采样、技术分析和检验，可能触犯《治安管理处罚法》，构成违反治安管理行为的，将由公安机关依法予以处罚；涉嫌构成犯罪的，将依照《刑法》以涉嫌妨害传染病防治罪追究刑事责任。

5.封控、封闭小区的居民拒不配合封控管理，违反《健康管理指引》的规定，擅自外出、聚集的，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的，可能涉嫌违反《刑法》，构成妨害传染病防治罪；确诊病人、病原携带者，隐瞒病情、瞒报行程信息，进入公共场所或者乘坐公共交通工具，造成新型冠状病毒传播的，可能涉嫌构成以危险方法危害公共安全罪。

6.健康码为黄码、红码的人员，不按照规定居家健康监测或者集中隔离观察的，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的，可能涉嫌违反《刑法》，构成妨害传染病防治罪。



7.疫情防控期间，居民违反规定外出参加打牌、餐饮、娱乐等聚集活动，经劝阻无效的，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的，可能涉嫌违反《刑法》，构成妨害传染病防治罪。

8.疫情防控期间，在家庭住所开设辅导班、棋牌档、麻将室，违规售卖感冒发热药品等，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的，可能涉嫌违反《刑法》，构成妨害传染病防治罪。

9.集中隔离结束后，不按照规定接受健康监测和管理，经劝阻无效的，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的，可能涉嫌违反《刑法》，构成妨害传染病防治罪。

10.隐瞒病情、瞒报行程信息(尤其是重点地区旅居史)、隐瞒与确诊病例或者疑似病例有密切接触史的，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重



危险的，可能涉嫌违反《刑法》相关规定，构成妨害传染病防治罪。

11.居民和企业不配合开展疫情防控相关的消毒工作，经劝阻无效的，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的，可能涉嫌违反《刑法》相关规定，构成妨害传染病防治罪。以暴力、威胁方法阻碍国家机关工作人员(包括在国家机关中从事疫情防控公务的人员)依法开展疫情调查工作的，可能涉嫌构成妨害公务罪。

12.疫情期间，恶意囤积、哄抬物价、牟取暴利的，将由市场监督管理部门依法依规予以处理。对于违法所得数额较大或者有其他严重情节，严重扰乱市场秩序的，涉嫌违反国家在预防、控制突发传染病疫情等灾害期间有关市场经营、价格管理等规定，哄抬物价、牟取暴利，严重扰乱市场秩序，违法所得数额较大或者有其他严重情节的，可能涉嫌违反《刑法》，构成非法经营罪。

13.根据《刑法》相关规定，违反传染病防治法等疫情防控规定，随意处置含新型冠状病毒病原体的医疗防护用品、器材、医疗生活废物以及其他有毒有害物质，严重污染环境的，可能涉嫌污染环境罪。故意投放新冠肺炎病原体，严重危害公共安全，致人重伤、死亡或者使公私财产遭受重大损失的，可能涉嫌以危险方法危害公共安全罪。



14.对拒绝或者擅自脱离隔离治疗的病人、疑似病人应如何处理。根据《传染病防治法》第三十九条第一款规定，拒绝隔离治疗或者隔离期未满擅自脱离隔离治疗的，可以由公安机关协助医疗机构采取强制隔离治疗措施。

15.在疫情期间，故意传播新冠肺炎病原体，危害公共安全的，可能涉嫌构成以危险方法危害公共安全罪，没有造成严重后果的，将处以三年以上十年以下有期徒刑；造成严重后果的，将处以十年以上有期徒刑、无期徒刑或死刑。

16.具有发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状的人员，未按照疫情防控要求，到发热门诊就医，经劝阻无效的，涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以警告或者200元以下罚款；情节严重的，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。引起新型冠状病毒传播或者有传播严重危险的，可能涉嫌违反《刑法》，构成妨害传染病防治罪。

17.违反国家相关规定，哄抬疫情防控急需的口罩或者其他涉及民生的物品价格，牟取暴利，违法所得数额较大或者有其他严重情节，严重扰乱市场秩序的，可能涉嫌违反《刑法》第二百二十五条的规定，具有其他严重扰乱市场秩序的非法经营行为的，构成非法经营罪。



18.疫情防控期间，编造虚假疫情信息，在网络等公众场合散布的，或者明知是虚假信息还帮助散布和传播的，涉嫌违反《突发事件应对法》，将处以责令改正，给予警告；造成严重后果的，将依法暂停业务活动或者吊销执业许可证。涉嫌违反《治安管理处罚法》，将处以5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款；情节较轻的，将处以5日以下拘留或者500元以下罚款。严重扰乱社会秩序的，可能涉嫌违反《刑法》，构成编造、故意传播虚假信息罪。

答疑篇



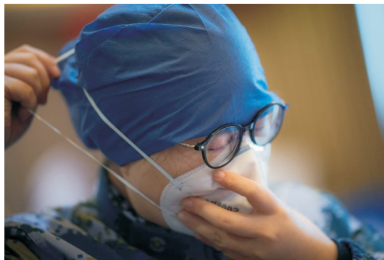


1. 大多数感染者都是老年人，年轻人、儿童不易感吗？

说法错误。感染概率主要与接触病毒量多少、自身抵抗力强弱等有关，老年人、孕妇、婴幼儿等免疫功能较差的群体，一旦感染，发病反而可能更快、更严重，需要重点预防。



2. 戴多层口罩可以预防新型冠状病毒吗？



普通棉布口罩、纸口罩由于与面部贴合度低，过滤病毒效率低，并不能有效预防，不推荐使用。就推荐的医用口罩而言，只要正确佩戴合格产品，一个就能达到防护效果。多个叠戴虽然理论上能增加一些防护效果，但也会增加通气阻力和佩戴的不适感，得不偿失。



3. 口罩使用之后，可以直接丢进垃圾桶吗？

不可以。使用过的口罩沾满唾液、细菌甚至病毒，所以不要随意丢弃，喷上消毒液或者医用75%酒精喷雾，单独密封后再扔进“有害垃圾”桶里，避免造成二次污染。



4. N95口罩也需要4个小时更换一次吗？

不完全正确。对于N95口罩的使用时间，国内外并没有严格的标准。美国CDC(美国疾病控制与预防中心)的现行指南建议在可接受的情况下延长或有限重复使用N95口罩。而且在传染病大爆发的特殊时期，口罩需求量大，N95口罩隔4小时一换，很快会造成口罩供不应求。N95口罩安全、重复使用的关键在于口罩必须保持适宜性和其应有的功能，当口罩出现毁坏，无法完整贴合脸部，或遭到污染、浸水等，一定要及时丢弃。





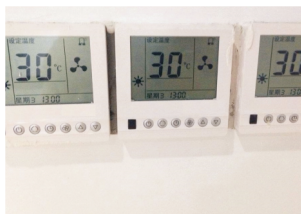
5. 普通人出门一定要佩戴护目镜吗？

由于病毒主要通过飞沫微粒被吸入人体，后经呼吸道黏膜侵入，因此，理论上飞沫如果进入眼内，也可以通过睑结膜等处侵入人体。当别人对你咳嗽时，护目镜可以挡住对着眼睛直接飞过来的那一部分飞沫，但是患者咳出的飞沫是放射状的，仍然有大量的微粒悬浮在空气中。真正密切接触患者的医务人员都应当佩戴泳镜式的专用防护眼镜，而普通人在一般生活场景中只需戴口罩就可以了。



6. 打开家里的空调和取暖器，室温增高到30℃以上就能防止新型冠状病毒感染吗？

有一定道理。从阻断病毒传播来说，30℃会比冬天的低气温要有利一些。所以，如果认为环境中存在病毒，把家里温度增高到30℃，可能会有一定的效果，但



是需要以人体的感觉来作为参考，千万不要让身体觉得难受。事实上，从一般规律来看，不管在30℃还是在比较低的气温里，新型冠状病毒都会慢



慢失去活性。在较低的温度失活比较缓慢，在30℃会快一点儿，在56℃失活的速度最快。

7. 喝高度白酒、蒸桑拿，可以抵抗新型冠状病毒吗？

不可以，喝白酒不能抵抗新型冠状病毒。一是因为能够有效杀灭病毒的是“75%医用酒精”。而通常说的“高度白酒”，酒精浓度在50%到60%之间，对于病毒的杀灭能力并不强。二是因为冠状病毒是通过呼吸道侵入感染，而喝酒是通过消化道进入。酒进胃里，很快被吸收进入血液，然后被代谢分解，并没有跟病毒接触的机会，不可能具有“抗病毒”的作用。

蒸桑拿对抵抗身体表面的病毒是有效的，但人体感染的病毒是在体内。蒸桑拿不可能杀灭人体内的病毒。





8. 吸烟可以预防新型冠状病毒感染吗？

不可以。网上流传“烟油保护层”的理论，在这里需要说明：首先，吸烟不能预防病毒感染。吸烟者和非吸烟者感染病毒的概率在统计上没有明显的区别。其次，吸烟者在病毒感染后，病情会更加严重。这并不支持“烟油保护层”的理论，反而证明这种理论会让人误入歧途。最后，预防通过呼吸道进入人体的病毒，一个有效的手段就是戴口罩。吸烟不仅不是一个抵御病毒的办法，反而会带来更多感染病毒的机会。



9. 喝板蓝根可以预防新型冠状病毒感染吗？



不可以。板蓝根适用于对风热感冒等热性疾病的治疗，对新型冠状病毒无效，板蓝根性寒、味苦，健康人过多服用板蓝根还有可能出现副作用，危及人体健康。



10. 吃维生素C可以预防新型冠状病毒

毒感染吗？

不可以。维生素C可帮助人体维持正常免疫功能，但不能增强免疫力，也没有预防和抗病毒的作用。相反，长期、大剂量服用维生素C会增加肾脏负担。



11. 抗病毒药物（如奥司他韦、利巴韦林）可治疗新型冠状病毒肺炎吗？



不可以。常见的抗病毒药物如奥司他韦可有效治疗多种流感病毒引起的疾病，但不能治疗新型冠状病毒感染。利巴韦林（病毒唑）对呼吸道合胞病毒、鼻病毒等

引起的呼吸道感染的常见病毒有抑制作用，但对新型冠状病毒肺炎没有疗效。相反，过多使用该药物，有导致病毒产生耐药性突变的可能，因此千万不能滥用。



12. 吃抗生素可以预防新型冠状病毒感染吗？

不可以。新型冠状病毒感染的肺炎病原体是病毒，而抗生素针对的是细菌。若以预防为目的，错误地使用抗生素可能会增强病原体的耐药性。



13. 小磨香油滴在鼻孔，可以阻断一切流感和瘟疫传染吗？



不可以。流感和瘟疫由病毒侵染所致。鼻孔里滴香油既阻止不了它们进入人体，也影响不了它们的复制，对流感和瘟疫没有作用。



14. 在人中穴位涂风油精可有效预防呼吸道疾病吗？

不可以。无论是感冒、流感、非典还是本次的新型冠状病毒感染，都是通过空气和飞沫传播。风油精的主要成分是薄荷脑、樟脑、桉油等，没有证据表明这些化学成分可以预防或杀灭病毒。



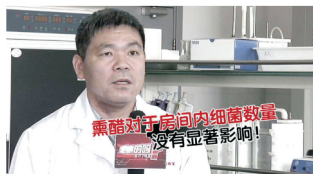
15. 熏醋或用醋拖地可以预防新型冠状病毒感染吗？

不可以。醋酸是一种弱酸，部分细菌在酸性环境难以生长，所以纯度较高的醋酸对杀灭和抑制细菌有一定的作用；但它对灭杀病毒无效，且醋酸的杀菌效果一般仅限于擦拭物体表面，能够减少附着细菌的数量（许多消毒剂比醋酸效果更好）。

而醋里的醋酸含量较低，最多能抑制细菌不生长，杀菌的实际效果十分有限。相反，熏醋还可能会给家人身体健康带来负面影响，挥发的酸性气体会刺激人体的呼吸道黏膜，诱发咳嗽、哮喘等，一旦呼吸道的屏障防



御能力变弱，感冒病毒更容易趁虚而入。老人、儿童，以及有哮喘和慢性支气管炎等病史的人群尤其需要注意，建议直接开窗通风。



16. 盐水漱口可以预防新型冠状病毒感染吗？



不可以。冠状病毒主要是通过呼吸道黏膜侵入人体，漱口预防不了病毒的侵入。此外，冠状病毒是由RNA分子和蛋白质包膜构成的，并不具有细菌那样的完整细胞结构，盐水对其起不到灭杀的作用。

附录1

陕西省疫情防控咨询电话汇总表						
序号	行政区划代码	省（自治区、直辖市）	市（地、州、盟）	电话归属	疫情防控咨询电话	服务时间
1	610000	陕西省		省本级	029-12320	全天 24 小时
2	610100	陕西省	西安市	市本级	029-12345	全天 24 小时
3	610102	陕西省	西安市	新城区	029-87389738	全天 24 小时
4	610103	陕西省	西安市	碑林区	029-87606857	全天 24 小时
5	610104	陕西省	西安市	莲湖区	029-87408732	全天 24 小时
6	610113	陕西省	西安市	雁塔区	029-89353633	全天 24 小时
7	610111	陕西省	西安市	灞桥区	029-62739000	全天 24 小时
8	610112	陕西省	西安市	未央区	029-89572210	全天 24 小时
9	610114	陕西省	西安市	阎良区	029-86203166	全天 24 小时
10	610115	陕西省	西安市	临潼区	029-83981689	全天 24 小时
11	610116	陕西省	西安市	长安区	029-89058849	全天 24 小时
12	610117	陕西省	西安市	高陵区	029-86092997	全天 24 小时
13	610118	陕西省	西安市	鄠邑区	029-84822345	全天 24 小时
14	610122	陕西省	西安市	蓝田县	029-82732522	全天 24 小时
15	610124	陕西省	西安市	周志县	029-85198150	全天 24 小时
16		陕西省	西安市	西咸新区	029-33585591	全天 24 小时
17		陕西省	西安市	高新区	029-81150215	全天 24 小时
18		陕西省	西安市	经开区	029-83663228	全天 24 小时
19		陕西省	西安市	曲江新区	029-68660120	全天 24 小时
20		陕西省	西安市	浐灞生态区	029-83332730	全天 24 小时
21		陕西省	西安市	港务区	029-83332106	全天 24 小时
22		陕西省	西安市	航空基地	029-89083668	全天 24 小时
23		陕西省	西安市	航天基地	029-87560613	全天 24 小时
24		陕西省	西安市	机场指挥部	029-33736527	全天 24 小时
25		陕西省	西安市	火车站指挥部	029-87415050	全天 24 小时
26		陕西省	西安市	火车北站指挥部	15309233100	全天 24 小时
27	610300	陕西省	宝鸡市	市本级	0917-3260523	全天 24 小时
28	610300	陕西省	宝鸡市	市本级	12345	全天 24 小时
29	610300	陕西省	宝鸡市	市本级	0917-3263253	08:30-17:30
30	610302	陕西省	宝鸡市	金台区	0917-3659100	全天 24 小时
31	610303	陕西省	宝鸡市	渭滨区	0917-3128480	全天 24 小时
32	610304	陕西省	宝鸡市	陈仓区	0917-6220145	全天 24 小时
33	610322	陕西省	宝鸡市	凤翔区	0917-7799099	全天 24 小时
34	610303	陕西省	宝鸡市	高新区	0917-3780162	全天 24 小时
35	610323	陕西省	宝鸡市	岐山县	0917-8212087	全天 24 小时
36	610324	陕西省	宝鸡市	扶风县	0917-5215208	全天 24 小时
37	610326	陕西省	宝鸡市	眉县	0917-5541779	全天 24 小时
38	610327	陕西省	宝鸡市	麟游县	0917-7961905	全天 24 小时
39	610328	陕西省	宝鸡市	陇县	0917-4603191	全天 24 小时
40	610329	陕西省	宝鸡市	千阳县	0917-4242216	全天 24 小时
41	610330	陕西省	宝鸡市	凤县	0917-4762711	全天 24 小时

序号	行政区划代码	省（自治区、直辖市）	市（地、州、盟）	电话归属	疫情防控咨询电话	服务时间
42	610331	陕西省	宝鸡市	太白县	0917-4951132	全天 24 小时
43	610400	陕西省	咸阳市	市本级	综合协调组	029-33652650
44					医疗救治组	029-33652605
45					疫情防控组	029-33652607
46					新闻宣传组	029-33652651
47					交通运输组	029-33652656
48					市场监管组	029-33652658
49					社区防控组	029-33652659
50					执法监督组	029-33652603
51					涉外协调组	029-33652601
52	610402			秦都区	029-33352553	
53	610404			渭城区	029-33188950	
54	610422			三原县	029-32262917	
55	610423			泾阳县	029-36223599	
56	610424			乾县	029-35521454	
57	610425			礼泉县	029-35623261	
58	610426			永寿县	029-37763266	
59	610428			长武县	029-34200631	
60	610429			旬邑县	029-34613034	
61	610430			淳化县	029-32775193 029-32779150	
62	610431			武功县	029-38933610	
63	610481			兴平市	029-38820338	
64	610482 (610427)			彬州市	029-34922397 029-34963521	
65	610501	陕西省	渭南市	市本级	0913-2931800	全天 24 小时
66	610502	陕西省	渭南市	临渭区	0913-2884236 0913-2115736 (高新区) 0913-2656859 (经开区)	全天 24 小时
67	610503	陕西省	渭南市	华州区	0913-4711762	全天 24 小时
68	610522	陕西省	渭南市	潼关县	0913-3866800	全天 24 小时
69	610523	陕西省	渭南市	大荔县	0913-8322999	全天 24 小时
70	610524	陕西省	渭南市	合阳县	0913-5515966	全天 24 小时
71	610525	陕西省	渭南市	澄城县	0913-6866281	全天 24 小时
72	610526	陕西省	渭南市	蒲城县	0913-7261603	全天 24 小时
73	610527	陕西省	渭南市	白水县	0913-6155906	全天 24 小时
74	610528	陕西省	渭南市	富平县	0913-8218446	全天 24 小时
75	610582	陕西省	渭南市	华阴市	0913-4616476	全天 24 小时
76	610201	陕西省	铜川市	市本级	0919-3181881	全天 24 小时
77	610202	陕西省	铜川市	王益区	工作日白天： 0919-2188383 晚上及节假日： 0919-2188181	全天 24 小时

序号	行政区划代码	省（自治区、直辖市）	市（地区、盟）	电话归属	疫情防控咨询电话	服务时间
78	610203	陕西省	铜川市	印台区	0919-4180405	全天 24 小时
79	610204	陕西省	铜川市	耀州区	0919-6285626	全天 24 小时
80	610222	陕西省	铜川市	宜君县	0919-5286354	全天 24 小时
81	610204	陕西省	铜川市	新区	0919-3180659	全天 24 小时
82	610600	陕西省	延安市	市本级	0911-7090831	工作日 9:00-17:00
83	610600	陕西省	延安市	宝塔区	0911-8819002	工作日 9:00-17:00
84	610600	陕西省	延安市	吴起县	0911-7859801	工作日 9:00-17:00
85	610600	陕西省	延安市	志丹县	0911-6622451	工作日 9:00-17:00
86	610600	陕西省	延安市	安塞区	0911-6212633	工作日 9:00-17:00
87	610600	陕西省	延安市	子长市	0911-7118773	工作日 9:00-17:00
88	610600	陕西省	延安市	延川县	0911-8113601	工作日 9:00-17:00
89	610600	陕西省	延安市	延长县	0911-8615693	工作日 9:00-17:00
90	610600	陕西省	延安市	甘泉县	0911-4222443	工作日 9:00-17:00
91	610600	陕西省	延安市	富县	0911-3212407	工作日 9:00-17:00
92	610600	陕西省	延安市	洛川县	0911-8380568	工作日 9:00-17:00
93	610600	陕西省	延安市	黄陵县	0911-5212084	工作日 9:00-17:00
94	610600	陕西省	延安市	宜川县	0911-4622087	工作日 9:00-17:00
95	610600	陕西省	延安市	黄龙县	0911-3313186	工作日 9:00-17:00
96	610800	陕西省	榆林市	市本级	0912-3828772	
97	610802	陕西省	榆林市	榆阳区	0912-3525064	
98	610803	陕西省	榆林市	横山区	0912-7615031	
99	610822	陕西省	榆林市	府谷县	0912-8712936	
100	610824	陕西省	榆林市	靖边县	0912-4617882	
101	610825	陕西省	榆林市	定边县	0912-4215409	
102	610826	陕西省	榆林市	绥德县	0912-5622118	
103	610827	陕西省	榆林市	米脂县	0912-6222367	
104	610828	陕西省	榆林市	佳县	0912-7961118	
105	610829	陕西省	榆林市	吴堡县	0912-6521367	
106	610830	陕西省	榆林市	清涧县	0912-5222103	
107	610831	陕西省	榆林市	子洲县	0912-7223070	
108	610881	陕西省	榆林市	神木市	0912-8405110	
109	610700	陕西省	汉中市	市本级	0916-2626441 0916-2626985 0916-2251630	全天 24 小时
110	610702	陕西省	汉中市	汉台区	0916-2268273	全天 24 小时
111	610703	陕西省	汉中市	南郑区	0916-5514183	全天 24 小时
112	610722	陕西省	汉中市	城固县	0916-7212305	全天 24 小时
113	610723	陕西省	汉中市	洋县	0916-8224909	全天 24 小时
114	610724	陕西省	汉中市	西乡县	0916-6225067	全天 24 小时
115	610725	陕西省	汉中市	勉县	0916-3239980	全天 24 小时
116	610726	陕西省	汉中市	宁强县	0916-4228713	全天 24 小时
117	610727	陕西省	汉中市	略阳县	0916-4832118	全天 24 小时
118	610728	陕西省	汉中市	镇巴县	0916-6734725	全天 24 小时
119	610729	陕西省	汉中市	留坝县	0916-3921473	全天 24 小时

序号	行政区划代码	省（自治区、直辖市）	市（地级市、盟）	电话归属	疫情防控咨询电话	服务时间
120	610730	陕西省	汉中市	佛坪县	0916-8912138 0916-8912216	全天 24 小时
121	610900	陕西省	安康市	市本级	0915-3319794	
122	610901	陕西省	安康市	汉滨区	0915-3115299	
123		陕西省	安康市	高新区	0915-8181585	
124		陕西省	安康市	恒口示范区	0915-3613886	
125	610921	陕西省	安康市	汉阴县	0915-5215705	
126	610922	陕西省	安康市	石泉县	0915-6321274	
127	610923	陕西省	安康市	宁陕县	0915-2113277	
128	610924	陕西省	安康市	紫阳县	0915-4412105	
129	610925	陕西省	安康市	岚皋县	0915-2521118	
130	610926	陕西省	安康市	平利县	0915-8424955	
131	610927	陕西省	安康市	镇平县	0915-8822747	
132	610928	陕西省	安康市	旬阳县	0915-7771199	
133	610929	陕西省	安康市	白河县	0915-7822259	
134	611000	陕西省	商洛市		0914-2313650	
135	611000	陕西省	商洛市	商州区	0914-2366907	
136	611000	陕西省	商洛市	洛南县	0914-7382057	
137	611000	陕西省	商洛市	丹凤县	0914-3322295	
138	611000	陕西省	商洛市	商南县	0914-6320955	
139	611000	陕西省	商洛市	山阳县	0914-8321918	
140	611000	陕西省	商洛市	镇安县	0914-5322158	
141	611000	陕西省	商洛市	柞水县	0914-4323211	
142	611000	陕西省	商洛市	高新区	0914-2331369	
143	611000	陕西省	杨凌示范区	杨凌示范区	029-12316	全天 24 小时
144	611000	陕西省	杨凌示范区	杨凌示范区	029-87031577	8:30-18:00
145	611000	陕西省	杨凌示范区	杨凌区	029-87012050	8:30-18:00
146	610581	陕西省	渭南市	韩城市	0913-5302178 0913-5301286	

疫情期间心理疏导小贴士

1. 我收到防疫办的短信，通知我曾处在风险场所，让我做好防护措施，自行去做核酸检测。心里挺恐惧的，不敢去，担心检测结果为阳性。怎么办？

（1）接纳恐惧，承认自己有恐惧是在这种情况下再正常不过的感受。

（2）增加勇气，恐惧是没有办法消减的，但是勇气可以增加。直接去做核酸检测，这是自己能控制的事情，正因为这点控制感，可以减少慌乱、焦虑等情绪。这是克服恐惧的关键。

※ 一句话：面对纠结：接纳恐惧，增加勇气，拥有控制感，减少焦虑。

2. 我确诊了，我不怕治疗，我更在乎给别人传染后大众的指责，觉得自己犯了错误，很羞愧。

（1）停止自我指责。这种指责无异于自我伤害，会让你觉得自己很渺小，反而更容易愤怒，更有攻击性。

（2）学会自我同情，就像同情朋友一样同情自己。自我同情是一种非常重要的复原力。

要做到自我同情，很重要的一点，就是聚焦在自己的行为上，而不是人格，也就是“对事不对人”。它能让我们带着关心和理解去处理自己的错误，而不是自责和羞愧，也不是认命。

※ 一句话：帮助自己走出羞愧的是自我同情，它是一种非常重要的复原力。

3. 我是学生，被隔离在校，很恐慌，只想抱怨。

（1）试着做一段时间的“祥林嫂”吧。对，请继续抱怨，能向别人倾诉表明自己并不孤单。把感受变成语言能帮人们发

泄情绪，并且克服因情绪带来的负面影响。

（2）给负面情绪贴上标签，能让人更容易处理负面情绪。标签越具体，效果就越好。比如，“我觉得很孤独”就比模糊的“我感觉很糟”的效果更好。把感受变成文字，更能让人战胜那些负面情绪。在一项研究中，研究人员找了一些害怕蜘蛛的人，其中一组人只是想了一下蜘蛛是无害的，另一组人则要把对蜘蛛的恐惧写出来。结果，当蜘蛛出现时，那些把恐惧写出来的人的生理反应更小。

※ 一句话：反复讲述，表明自己并不孤单。

4. 我一个人在西安，很孤单无助。

（1）拥抱自己。双臂在胸前交叉轻抱自己或用自己感觉合适的轻重和速度轮流轻拍自己，左右各拍一次为一轮，4~12轮为一组。这就如同在自己孤独时妈妈的轻抚。这个方法会增强安全感。

（2）寻求社会支持，多与亲友进行网络联系。你可以给亲朋好友打个电话或发条微信，这是一种天然的链接力量。良好的社会支持可以减轻压力和应激对免疫功能产生的影响。当与人连接的关系越亲密，心理状态也会越积极健康。

（3）表达感恩。发个短信表达自己的感恩，爱、感恩、满足感都会刺激催产素的生成，使神经系统逐渐放松，压力得到缓解。同时体内组织的供氧量大幅增加，复原速度进一步提高。此外，人在感恩时脑活动与心活动都趋于和谐。在这种状态下，大脑与心脏的工作效率最高。

※ 一句话：学会自我调节和寻求社会支持，感恩帮助过自己的人，让无力变有力。

5. 在家里上网课，妈妈特别唠叨，总觉得我不好好上课，

一天都在玩手机，导致我们的矛盾升级。

（1）妈妈因为不能掌握你的学习而产生焦虑。人在不确定的情况下反复诉说，会减轻自己的压力。这反映了你们还是缺乏学习上的沟通。建议你把父母变成你的支持者，多和他们沟通自己的学习计划，如让他们帮忙打印复习资料、倒杯水……这样也会缓解他们的焦虑。

（2）运用逆向思维。想想我怎样做能让妈妈唠叨得更厉害？如果你能想到让父母唠叨更多的方法，也能想到让父母少唠叨的方法了。

※ 一句话：理解妈妈，唠叨也是缓解焦虑的一种方法。

6. 隔离在家，一天做三顿饭，还被老公挑三拣四的，很烦恼。

（1）要知道，爱做饭的人，心理更健康且死亡率更低。一项发表于“Health Education & Behavior”的研究发现，做饭对心理健康有很大好处：烹饪可能会提供“快乐的回忆”，给做饭的人带来被治愈的感觉。由于烹饪是一件每天都可以参与并掌握的事情，因此它给人们带来了自我效能感和自尊的提升。作为烹饪的结果，一个人营养状况的改善可能对情绪产生积极的影响。喜欢烹饪的人很可能会和别人一起做饭，这时，与朋友的互动也会带来积极的心理体验。

（2）换位思考。先冷静下来，告诉自己有这样的烦恼是正常的，然后将烦恼写在纸上，将纸条扔掉。这样可以改善自己的情绪。然后与对方进行沟通，先讲述自己对对方的关爱，然后讲述自己希望得到的肯定。

（3）聊点儿爱人的八卦。发表在“Current Biology”的一项研究指出了“聊八卦”的两个好处：既能加深感情，又能增进人际合作。

※ 一句话：做饭、聊八卦有利健康。

7. 宅在家抑郁了怎么办？

（1）回忆美好。回忆美好往事，可以进行自我心理抚慰。比如，可以翻阅过去美好的照片、信件等，激发内在力量，调动内在资源，增进积极情绪，提升心理弹性，获得大脑“快乐激素”。

（2）体会微小的成功。有研究表明，每天花 5~10 分钟写下当天发生的好事以及原因。三周后，这些人的压力水平降低了，心理和身体上的不适也减少了。这些小成功、小贡献之所以管用，是因为贡献是主动的，它提醒我们：我们可以做到。从而帮我们建立自信。

※ 一句话：唤起美好回忆，体验微小成功。因为它们提醒：我可以，我能行。

达尔文说过：“在漫长的人类史上，占优势的永远是那些能够学会合作和即兴发挥的物种。”

陕西师范大学心理学院导师 杜娟
西安树洞教育科技有限公司心理咨询师

致广大读者的一封信

亲爱的读者，最近西安疫情牵动着全国人民的心，也引起了全社会的高度关注，疫情防控是当前最重要的工作。作为呼吸与危重症医学科的一名老医生，当然会责无旁贷地坚守好自己的工作岗位。同时，我谈谈自己的看法，以便大家能正确做好防控工作，从而消除恐慌心理。

一种传染病要流行起来，必须同时具备三个环节。一是传染源，二是传播途径，三是易感人群。易感人群就是年老体弱者，或有其他基础疾病（如糖尿病，肿瘤，慢性心、肝、肾、肺等疾病，免疫缺陷，器官移植或长期使用免疫抑制剂等）的人群，或是因过度劳累、受凉感冒等导致机体免疫力下降的人群等。在这些情况下，人体易受病毒侵袭。

如果一个人和病人近距离接触，加之自己的免疫力下降，此时可能会被感染。但如果周围没有这样的病人（病毒是离不开载体的，如病人的痰液、尿液、血液等），就不必担心自己会被新型冠状病毒感染。

我的感觉就是，当前疾病是一分，而恐慌却是十分，给人民群众造成了严重的心理负担。所以，现在请大家稍微冷静一下，听我讲几个注意事项：

一是如果你有发热、疲乏无力等症状，并不代表你就感染了新型冠状病毒。大家想想，难道你这辈子都没发过热吗？大多是休息一下或吃点药就好了。所以如果你最近发热，但没有我上面讲的传染病流行环节，就不必惊慌。

二是如果你出现发热，症状比较严重，虽没有传染病流行的环节，但一定要去医院的发热门诊排查一下。防止发生隐匿性感染及传播，或耽误了其他病情，千万不要讳疾忌医。

三是正确认识新型冠状病毒感染。这个病毒感染的疾病症状多为轻型，主要表现是发热，可能会伴有咳嗽、咳痰、全身乏力、食欲下降等症状。大多数人经过正确诊治后均可痊愈，最后发展成呼吸衰竭合并多脏器功能衰竭而死亡的只是极少数人。但新冠病毒经过两年的发展，已经有很多变异株。它们的传播力更强。本次西安疫情涉及的新冠病毒“元凶”属于德尔塔变异株，表现出病毒载量高、传播速度快、发病较为隐匿、传染性强等特点，短时间内感染人数较多，密接和次密接排查难度较大。所以，大家一定要保持警惕。

四是人如果长期处于一种恐慌状态，就会失眠、紧张、焦虑不安，甚至导致免疫系统紊乱，抵抗力下降。所以面对疫情，应该保持良好的心理状态，做好和病毒长期共存的准备。

冬季是各种流感的发病季节，尤其是对老年人和小孩来说是高危季节，有以下几点请注意：

一是体温升高不代表你一定就生病了（生理性原因也会有体温变化，不要风声鹤唳）；

二是生病了也不代表你是肺炎（有数不清的疾病可能导致你发热）；

三是患了肺炎也不代表你是病毒性肺炎（细菌性感染的肺炎其实很多）；

四是即使你患了病毒性肺炎，也不代表是本次新型冠状病毒肺炎（普通的甲流、腺病毒感染都是病毒所致）；

五是即便你感染了新冠肺炎也不用恐慌，因为大多是轻型的，大部分轻型病人经过正确的诊治都可痊愈。你只需积极遵循新冠肺炎各项防治政策，按规定去隔离和治疗就可以。

六是不要被公布的确诊数字吓到。确诊者都已经有序收入指定医院进行隔离治疗，而且大部分是轻型。另外，我们前期已经接种了新冠疫苗，在一定程度上对于防御本次病毒感染也会起到一定作用。

新冠肺炎疫情发生以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视，要求尽最大努力做到不遗漏一个感染者，不放弃一个病患者，切实尊重每个人的生命价值和尊严。所以敬请大家相信，在党中央，国务院，陕西省委、省政府的坚强领导下，在全体抗疫人员及广大群众的共同努力下，我们一定能打赢这场疫情防控阻击战，早日还大家一个祥和、安定的生活。

空军军医大学第二附属医院（唐都医院）

金发光

版权声明

本书是陕西人民教育出版社在全国多地启动对新型冠状病毒疫情进入一级响应情况下编写的，目的是普及相关知识，以更好地应对疫情。本书中部分图片及文章来源于网络，由于编写时间仓促，我们未能逐一与相关作者取得联系，敬请谅解。同时烦请作者在看到此声明后与我社联系。

联系方式：029-88167823