

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
陕西人民教育出版社

新型冠状病毒肺炎

XINXINGGUANZHUANGBINGDUFEIYANFANGHUSHOUCE

防护知识读本

编委会

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 ·

前 言

当前中国人民正在党中央的坚强领导下，与新型冠状病毒感染肺炎疫情进行严肃的斗争，疫情防控是当前最重要的工作。

在此特殊环境背景下，为积极响应党中央、国务院的号召，增强广大人民群众对新型冠状病毒感染的肺炎的科学认识，提高防护意识，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（唐都医院）、陕西省传染病院（西安市第八医院）的专家同志，以高度的使命感和责任感，迅速行动，紧急组织编写了《新型冠状病毒肺炎防护知识读本》。

全书内容分为常识篇、防控篇、答疑篇，通俗易懂、图文并茂，向大众传授科学、系统的防

控知识。本书对新型冠状病毒的相关知识、染病症状、防控措施等进行了详细介绍，对当下大众关注的焦点问题进行了特别解读。同时，书中还收录了《陕西省新型冠状病毒感染的肺炎中医药预防方案》、全省**164**家发热门诊医疗机构名单及联系方式。希望本书的推出，能够增强群众自我防护的意识与信心，提高社会防疫的能力。

我们相信在中国共产党的坚强领导下，国家能够充分发挥中国特色社会主义制度优势，紧紧依靠人民群众、坚定信心、科学防治、精准施策，最终打赢这场疫情防控阻击战。

由于编写时间紧急，且对新型病毒的认知不足，疏漏之处恳请批评指正。

本书编撰组

2020年1月

目 录

常识篇

第一节 认识冠状病毒	/2
一、什么是（新型）冠状病毒？	/2
二、冠状病毒的特征	/3
第二节 新型冠状病毒的来源与传播途径	/5
一、新型冠状病毒的来源	/5
二、新型冠状病毒的传播途径	/7
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	/25

答疑篇

- 1.感染的都是老年人，年轻人、儿童不易感吗？ /34
- 2.戴多层口罩可以预防新型冠状病毒吗？ /34
- 3.一次性口罩不可重复使用，所以使用后可以直接丢进垃圾桶吗？ /35
- 4.N95口罩也需要4个小时一换吗？ /35
- 5.普通人出门一定要佩戴护目镜，否则新型冠状病毒会侵入体内吗？ /36
- 6.打开家里的空调和取暖器，室温增高到30℃以上就能抵抗新型冠状病毒肺炎吗？ /36
- 7.喝高度白酒、蒸桑拿，可以抵抗新型冠状病毒吗？ /37
- 8.吸烟可以预防新型冠状病毒吗？ /38
- 9.喝板蓝根可以预防新型冠状病毒吗？ /38
- 10.吃维C可以预防新型冠状病毒吗？ /39
- 11.抗病毒药物（奥司他韦、利巴韦林）可治疗新型冠状病毒肺炎吗？ /39
- 12.吃抗生素可以预防新型冠状病毒吗？ /40
- 13.小磨香油滴在鼻孔，可以阻断一切流感和瘟疫传染吗？ /40
- 14.在人中涂风油精可有效预防呼吸道疾病吗？ /41
- 15.熏醋或用醋拖地可以预防新型冠状病毒吗？ /41
- 16.盐水漱口可以预防新型冠状病毒吗？ /42
- 17.新型冠状病毒抗体能治疗和预防肺炎吗？ /42
- 附件1 /43
- 附件2 /45
- 后记 /48

常识篇

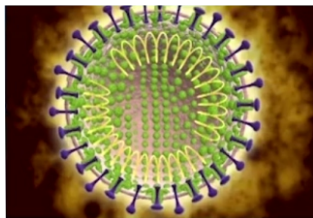




第一节 认识冠状病毒

一、什么是（新型）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，因该病毒在电镜下形态观察类似王冠而得名。目前为止发现，冠状病毒仅感染脊椎动物，可引起人和动物呼吸道、消化道和神经系统的疾病。

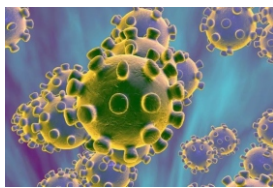


冠状病毒

除本次发现的新型冠状病毒外，已知感染人的冠状病毒还有6种，其中4种在人群中较为常见，致病性较低，一般仅引起类似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(严重急性呼吸综合征相关病毒)和MERS冠状病毒(中东呼吸综合征相关病毒)。



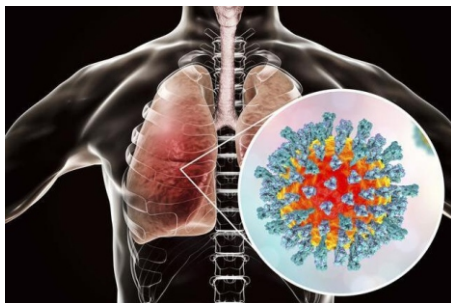
SARS冠状病毒



电镜下的MERS病毒



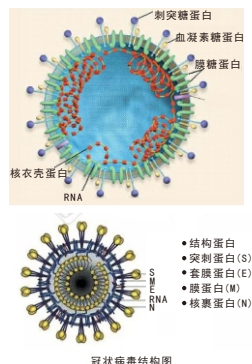
新型冠状病毒是以前从未在人体中发现的**冠状病毒新毒株**，如2019年末在中国武汉发现的**新型冠状病毒**。2020年1月12日，世界卫生组织（WHO）正式将造成武汉肺炎疫情的**新型冠状病毒**命名为“2019新型冠状病毒（2019-nCoV）”，由于人群缺少对**新型冠状病毒**的免疫力，所以引起疾病的流行。



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，经常为多形性，直径在50-200nm，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。对冠状病毒理化特征的认识多来自对SARS-CoV和MERS-CoV的研究。





2. 致病性与抵抗力

冠状病毒对人群普遍易感，引起普通感冒和咽喉炎，某些毒株还可引起成人腹泻。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（2019-nCoV）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病毒，处于可防、可治状态。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病毒的区别

新型冠状病毒（2019-nCoV）与目前已知感染人的6种冠状病毒（ α 属的229E、NL63， β 属的OC43、HKU1，MERS-CoV、SARS-CoV）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-CoV。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-CoV（中东呼吸综合征相关病毒）、SARS-CoV（严重急性呼吸综合征相关病毒）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，都是呼吸道传染病，发病急。但又有区别，在传播速度上，“2019-nCoV”、“SARS-CoV”明显快于“MERS-CoV”。在传染性上，“2019-nCoV”、“SARS-CoV”可在人与人之间迅速传播，“MERS-CoV”在人与人之间不容易传播。在致死率方面，在确诊的病例中，“MERS-CoV”病人的死亡率接近40%，远高于“SARS-CoV”（致死率10%）和“2019-nCoV”。

第二节 新型冠状病毒的来源与传播途径

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-CoV”病毒在2002年从中国的果子狸传播给人类，“MERS-CoV”病毒在2012年从单峰骆驼传播到沙特阿拉伯人，而本次爆发于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。

这里也奉劝大家不要吃未经检疫的野生动物、生鲜等食品。



部分野生动物及病毒携带

野猪

蜱虫：体外携带多种蜱虫种类，
可传播传播回归热、Q热和出血热



携带众多体内寄生虫，包括蛔虫、
线虫、人体旋毛虫、细颈囊尾蚴等，
可损伤肠胃大脑等多个脏器。

野兔

携带众多体内寄生虫，包括弓形虫、
脑炎原虫、肝毛细线虫、肝片吸虫、
日本血吸虫、囊尾蚴、连续多头蚴等，
可损伤肠道肝脏等身体器官。



蜱虫：体外携带多种蜱虫种类，
可传播传播回归热、Q热和出血热

野生土拨鼠

体内含有鼠疫杆菌，
鼠疫的罪魁祸首



携带多种体内寄生虫，
蠕虫、微丝蚴、弓形虫、
棘球蚴等，可损伤肠道、
肝脏大脑的等多个器官。

果子狸

易成为SARS病毒等多种病毒
传播的中间宿主

携带多种体内寄生虫，
包括旋毛虫、
斯氏狸殖吸虫等，
可损伤肺部及中枢神经。



携带狂犬病病毒



蝙蝠

身上能携带超过 100 多种病毒，
是真正的高致病性病毒“蓄水池”。



这些都是最早在蝙蝠体内发现，
蝙蝠也作为唯一会飞行的哺乳动物，
让很多野生动物成为了病毒的中间宿主。

浣熊

是狂犬病毒的自然宿主



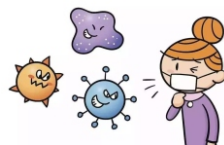
携带众多体内寄生虫，
包括蛔虫、钩虫、洗熊贝蛔虫等，
可造成肠胃等脏器严重损伤。

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、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、共同聚餐等容易将病毒传播给身边的人。



冬春季受气候和人员大流动等因素的影响，易发生呼吸道传染病的局部大爆发。因此，我们需要采取做好个人卫生习惯、环境消毒、外出戴口罩、少去公共场所等措施来减少感染病毒的机会。





第三节 新型冠状病毒感染的早期症状 与临床表现

病人在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、发烧等典型症状，但从目前已确诊新型冠状病毒感染的肺炎案例来看，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。约半数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。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。

常见体征



防控篇



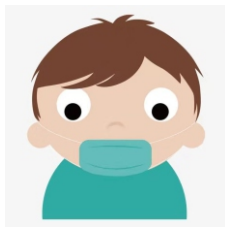


第一节 如何预防

一、主要场所预防指南

1. 社区预防

(1) 停止参加社区公共活动，如广场舞，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，请戴好口罩；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烧、咳嗽等症状的人；外出归来应立即用肥皂水或者消毒水、含酒精成分的免洗洗手液，用流动水冲洗手。

(3) 加强社区管理，非小区居住者严格核实情况，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。利用大数据联网监测小区住户行程，有进入疫区者需





重点关注。

(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. 家中预防

家庭是我们生活的主要场所，家中预防新型冠状病毒肺炎就显得尤为重要。



(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消毒液等进行卫生消毒。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进行冲刷，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖肘遮住口





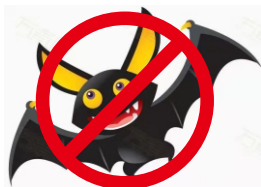
鼻。

(3) 充分注意饮食安全。对于食物的选择，不可食用未经检测的野生动物。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。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，定期对宠物及其用具、环境进行消毒，推荐气味、毒性较小的宠物专用消毒液。



3. 医院预防

(1) 医务人员应遵循标准预防原则，做好个人防护、手卫生、病区管理、环境通风、物体表面的清洁消毒和医疗废弃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（急）





诊时，应按照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、鼻子或口；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，在校园防止新型冠状病毒传染不能有丝毫松懈。



(1) 加强宣传教育。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的预防知识宣传教育，让学生明白防治的重要性，学会正确洗手，不乱摸公共区域物品等；明白新型冠状病毒肺炎也是可以治愈的，消除不必要的紧张和恐惧心理。要注意勤洗手，搞好个人卫生，养成良好的卫生习惯，加强营养，按时休息，防止过度紧张和疲劳，并注意防寒保暖。

(2) 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。

(3) 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，及时送到医院检查治疗。



(4) 经医院诊断为新型冠状病毒肺炎病例或疑似病例的学生、教职员工，要按有关规定进行隔离治疗。

(5) 对新型冠状病毒肺炎病人的密切接触者（同班、同室）要加强观察，凡有可疑病症（发热、咳嗽、头痛）者，要及时送至医院检查治疗。在寄宿学校，对病人的同宿舍人员要隔离，医学观察14天。观察期间不能参加集体活动，隔离场所要选定在相对独立、通风良好的房间或区域。



(6) 家庭成员中有新型肺炎病人的学生、教职员工，建议学校动员其留家观察14天，待未出现发热、咳嗽等呼吸道症状后再回校上课。



5. 其他公众场所预防



尽量不到人流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封闭式垃圾桶内，防止病菌传播。

二、个人防护指南

1. 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、鼻或口。

（2）勤洗手。使用肥皂或洗手液，用流动水洗手，不用污浊的毛巾擦手。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，避免疲劳过度，增强自身免疫力。



(4) 尽可能避免与有呼吸道疾病症状如发热、咳嗽或打喷嚏的人密切接触；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。

洗手正确步骤



小贴士 咳嗽、打喷嚏时不要用手捂，因为罹患流感等呼吸道传染病时，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来，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，但仅限在普通医疗环境使用，可以防粉尘、花粉、飞絮等较大颗粒物，对新型冠状病毒防护效果也无保障。

（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微米颗粒，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微米颗粒的过滤效率大于95%，与面部有良好贴合。



对于预防新型冠状病毒感染，选择后两种口罩均可。如果是去公共场所，不与病人接触，佩戴医用外科口罩即可，不必过度防护；但如果会接触病人，则要佩戴防护性能更强的N95口罩。

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。

3. 佩戴口罩注意事项

(1) 配戴口罩前要洗手，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，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，一次性口罩不可重复使用；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自身状况各异，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，这些人需遵守医生的嘱咐。



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。信息网络、自媒体普及，消息层出不穷，很多网站只为赚取点击率，真假难辨。过度阅读，可能会徒增自己的焦虑恐慌情绪。要学会放一放，可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恐惧情绪。新型冠状病毒是全新的病毒，存在很大的不确定性，焦虑、恐慌属于正常情绪反应，人们应该发挥情绪的正面价值，理性认识新型冠状病毒。



(3) 保持正常生活规律，制定作息时间表，适当休息，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：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. 如遭住院隔离，如何调节自己的情绪？

(1) 首先清楚察觉自己的情绪。遭受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，努力自己调试，克服负面情绪。

(2) 隔离但不能隔断联系。通过通讯工具向亲友倾诉，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、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。

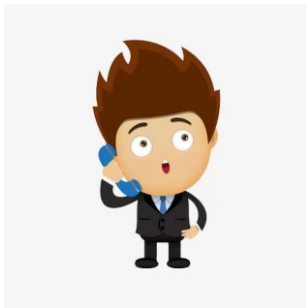
时间	内容
7:00-8:00	起床 洗漱 吃早饭
8:00-9:00	晨练 读书
9:00-10:00	上课
10:00-11:00	休息
11:00-12:00	午饭
12:00-13:00	午休
13:00-14:00	上课
14:00-15:00	休息
15:00-16:00	运动 娱乐
16:00-17:00	洗澡 换衣服
17:00-18:00	晚饭

最后，如果您觉察到焦虑、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、咳嗽、咳痰、气促、呼吸困难等症状，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武汉旅行和居住史、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。

2020年1月26日，陕西省卫生健康委员会公布了全省设置发热门诊的医疗机构（共164家）。详情见附件2。

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：在发病前两周内有武汉或其他有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武汉或其他有本地病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。

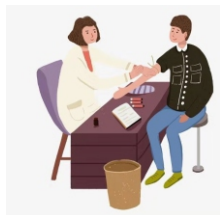


- 临床表现：发热，部分早期患者可以不发热，仅有畏寒和呼吸道症状；具有病毒性肺炎影像学特征；发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。



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。

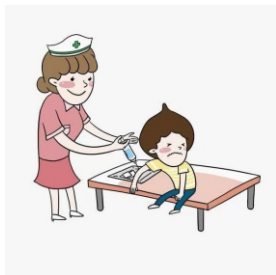


4. 危重病例诊断方法

危重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？

- (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) 抗病毒治疗：目前无有效抗病毒药物。

- (5) 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。

- (6) 中医药治疗：根据证候辨证施治。



6. 病人的密切接触者应该怎么做？

所有跟确诊病例及疑似感染病人（包括医护人员）可能有接触的人都应该进行14天隔离观察。观察期从和病人最后一天接触算起。一旦出现任何症状，特别是发热、咳嗽、呼吸短促或腹泻，马上就医。在观察期间，需要全程与医护人员保持联系。

7. 医院解除隔离和出院的标准



- (1) 病情稳定，体温保持正常3天。
- (2) 呼吸道症状明显缓解。
- (3) 肺部影像学明显好转，没有脏器功能障碍。
- (4) 连续两次呼吸道疾病原核酸监测阴性（间隔至少1天）。

二、我们在行动

1. 自觉主动隔离

如我们自身出现感染的可疑症状，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) 佩戴一次性医用外科口罩或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，使室内空气直接与室外空气交流，保持室内空气流动，降低室内致病菌的浓度，减少疾病传播风险。

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



家属防护应注意：

(1) 最好固定一个身体健康状况好的家属来负责照看。



(2) 与病人共处一室戴好口罩，口罩贴面部，禁止触碰和调整。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、床头桌、卧室家具等台面，被观察者的床单、被罩、衣物应以60℃到90℃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、乏力等症状时，特别是伴有呼吸困难时，请及时就诊。



2. 发现疑似人员及时上报

防控病毒，人人有责。我们可以拨打各个省市卫生健康局或者疾病预防控制中心的电话进行举报，每个省市的卫生健康局或者疾病预防控制中心的电话号码可通过网上查询得到。



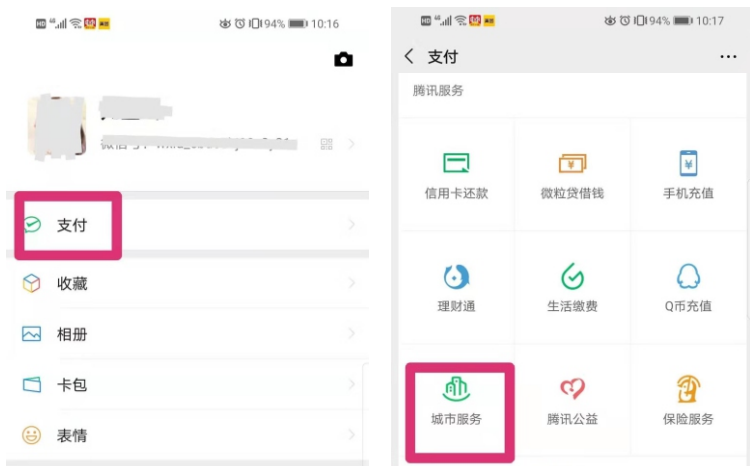
2020年1月24日，国务院办公厅发出公告，当日起面向社会征集当地疫情信息，以及改进和加强防控工作的意见建议，国务院办公厅将对收到的问题线索和意见建议进行整理，并督促有关地方、部门及时处理。随后，微信开通了“疫情督查”新功能。若发现任何有关疫情传播的情况，可以通过微信直接举报，以下是详细步骤。

第一步，进入微信界面，点击右下角“我”，再点击“支付”。





第二步，进入支付界面，点击腾讯服务下方“城市服务”。



第三步，进入城市服务界面，点击热门服务下方“疫情督查”。





第四步，进入疫情督查界面，点击“征集疫情防控线索”。

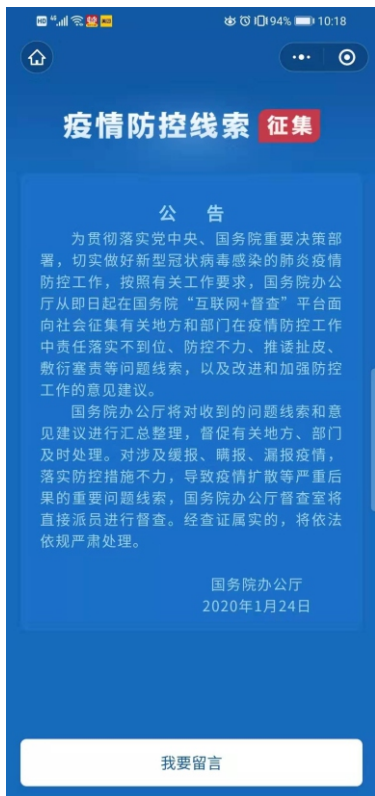
The screenshot shows a mobile application interface titled "疫情防控线索征集" (COVID-19 Prevention Clue Collection). The interface is divided into three main sections:

- 个人信息 (Personal Information):** This section includes a link "留言须实名登录" (Leave a message requires real-name login). It contains two input fields: "我的昵称" (My Nickname) with the placeholder "请输入昵称" (Please enter nickname), and "我的职业" (My Occupation) with the placeholder "请选择职业" (Please select occupation) and a "选择" (Select) button.
- 选择问题归属 (Select Problem Belonging):** This section includes a label "问题归属" (Problem Belonging) with the placeholder "地方或部门" (Place or Department) and a "选择" (Select) button.
- 留言内容 (Leave Message Content):** This section includes a label "标题" (Title) with the placeholder "请填写标题" (Please fill in the title), and a label "详细内容" (Detailed Content) with the placeholder "请填写内容 (最多可输入400字)" (Please fill in the content (maximum input 400 characters)).

At the bottom right of the form, there is a character count "0/400".



第五步，进入疫情防控线索征集界面，点击“我要留言”。输入相关信息，在留言内容下填写标题和详细内容，点击“提交留言”即可。





3. 不信谣、不传谣，科学认知、听从指挥

改革开放以来，各类突发事件一次次严峻地考验着我们党和全国人民抵御风险的能力。在应对由重大突发事件带来的各种困难的斗争中，中国共产党和全国人民曾谱写了一曲曲壮丽凯歌。习近平总书记在1月25日中共中央政治局常务委员会会议上做出重要讲话，发出了打赢疫情防控阻击战的号召。党的坚强领导，成为人民群众应对此次灾害的定海神针。因此，面对这次疫情事件，我们应该一如既往相信党，相信政府，通过官网、官媒等渠道进行科学认知，不造谣不传谣，听从党的指挥，早日夺取抗击病毒战的全面胜利！

**只要坚定信心、同舟共
济、科学防治、精准施
策，我们就一定能打赢
疫情防控阻击战。**

——习近平

答疑篇





1. 感染的都是老年人，年轻人、儿童不易感吗？

说法错误。感染几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？



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。

说法错误。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，这里不推荐。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



3. 一次性口罩不可重复使用，所以使用后可以直

接丢进垃圾桶吗？

说法错误。一次性口罩的确不可以重复使用。但其沾满唾液、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个小时一换吗？

不完全正确。N95口罩的使用时间，国内外并没有严格的标准要求。美国CDC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，口罩供不应求，N95口罩隔4小时



一换，很快会造成口罩供应的紧张。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，否则新型冠状病毒会侵入体内吗？

说法错误。由于病毒主要通过飞沫微粒被吸入人体，后经呼吸道粘膜侵入，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。

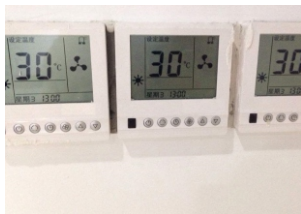
180°大视角

可同时佩戴近视眼镜



6. 打开家里的空调和取暖器，室温增高到30℃以上就能抵抗新型冠状病毒肺炎吗？

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，如果认为环境中有病毒存在，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？

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。二是因为对于冠状病毒，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，很快被吸收入入血液，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。

桑拿室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吗？

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几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。这不但支持“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吗？



不可以。板蓝根适用于对风热感冒等热性疾病的治
疗，对冠状病毒无效，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C可以预防新型冠状病毒

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（奥司他韦、利巴韦林）可治疗新型冠状病毒肺炎吗？



不可以。常见的抗病毒药物和奥司他韦治疗多种流感病毒有效，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、鼻病毒等呼吸道感染的常见病毒有抑制作用，但对新型冠状病毒没有疗效。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

毒吗？

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，错误的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，其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。但这种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）。

醋里的醋酸含量较低，最多能抑制细菌不生长，杀菌效果较差。此外，醋经过挥发，提升空气酸度的能力有限，空气中处于芽孢状态的细菌对酸不敏感。醋酸“消毒”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吗？



不可以。冠状病毒主要是通过呼吸道粘膜侵入人体，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效果。



17. 新型冠状病毒抗体能治疗和预防肺炎吗？

目前，对于新型冠状病毒没有特效抗病毒药物，也无针对性疫苗。治疗以对症、支持为主。钟南山院士表示，已有几种药物准备用于临床治疗，且已经确认是安全的，但具体疗效还需要进一步观察。

附件1

陕西省新型冠状病毒感染的肺炎 中医药预防方案

一、预防方药

（一）成人处方

1. 组成：生黄芪15g、炒白术10g、防风6g、炙百合30g、石斛10g、梨皮30g、桔梗10g、芦根30g、生甘草6g。
2. 用法：药物用凉水浸泡30分钟，大火熬开后改为小火熬15分钟，煎煮两次，共取汁400ml，早晚两次服用，连服3~5天。

（二）儿童处方

1. 组成：生黄芪9g、炒白术6g、防风3g、玄参6g、炙百合9g、桔梗6g、厚朴6g、生甘草6g。
2. 用法：药物用凉水浸泡30分钟，大火熬开后改为小火15分钟，煎煮两次，共取汁50~100ml，每日分2~3次口服，连服3~5天。

二、食疗方案

可适量食用荸荠、百合、莲藕、雪梨、银耳、山药、山楂等；可适量饮用白茶、茉莉花茶、金银花等。

三、生活调摄

（一）饮食

1. 避免暴饮暴食，忌食生冷油腻食物；

2. 忌过食温补类，如牛羊肉、油炸食品、辛辣等食物；
3. 避免食用野生类动物食品。

（二）起居

1. 避免熬夜，保证充足睡眠；
2. 注意室内通风换气，室温不宜过高；
3. 少去人群聚集、空气污浊的场所；
4. 戴口罩、勤洗手。

（三）运动

1. 注意保持心态平和；
2. 可选八段锦、太极拳、广播体操等小幅度有氧运动；
3. 不宜剧烈运动，避免过汗耗气。

附件2

陕西省公布164家发热门诊医疗机构名单

序号	地级	医疗机构名称	定点医院	联系人	办公电话
1	西安市 (共37家)	唐都医院	省级定点医院	连建奇	029-84778347
2		西安交通大学第一附属医院	省级定点医院	王瑞君	029-85324150
3		西安交通大学第二附属医院	省级定点医院	同艳妮	029-87678432
4		西安医学院第二附属医院	县(区)级定点医院	张婷	17792767953
5		陕西省人民医院		李作彬	85251331-3423
6		陕西省第二人民医院		李瑞琮	029-87421356
7		陕西省第四人民医院		宋炳军	029-82626314
8		陕西省结核病防治院		王亚梅	029-85899217
9		西京医院		王九萍	13992888388
10		西安医学院第一附属医院		宋晓阳	029-84277352
11		西电集团医院		朱俊	029-84226765
12		西安市第八医院	省、市定点医院	赵玲	029-85331586
13		西安市中心医院	市级定点医院	刘超	029-62812785
14		西安市第三医院		孙利	029-61816167
15		西安市儿童医院		屈妍杰	029-87692141
16		西安市第一医院		郑军梅	029-87630761
17		西安市第四医院		赵立群	029-87480889
18		西安市中医医院		任晓芳	029-89626682
19		西安市胸科医院		蒋亚娟	029-62500268
20		西安市第五医院		洪舟	029-88611701
21		长安医院		唐华	029-2986186511
22		西安国际医学中心医院		宋运	029-68302991
23		西安大兴医院	县(区)级定点医院	李勇年	86249088转8182
24		兵器工业五二一医院	县(区)级定点医院	郑绪旦	029-81113505
25		西安高新医院有限公司	县(区)级定点医院	许瑾	029-88333013
26		西安市第九医院	县(区)级定点医院	张晨	029-82323257
27		陕西省友谊医院	县(区)级定点医院	王景叶	029-84646020
28		西安医学高等专科学校附属医院	县(区)级定点医院	李新房	029-89015200
29		阎良区人民医院	县(区)级定点医院	王秋菊	029-86868439
30		西安市高陵区医院	县(区)级定点医院	王锋	029-86926245
31		西安市鄠邑区人民医院	县(区)级定点医院	张振华	029-84812533
32		蓝田县人民医院	县(区)级定点医院	刘定喜	029-82738692
33		通用环球中铁西安医院	县(区)级定点医院	杨增强	029-87865777
34		临潼区人民医院	县(区)级定点医院	马秀丽	029-83827608
35		通用环球西安西航医院	县(区)级定点医院	王敏甲	029-86617494
36		周至县人民医院	县(区)级定点医院	于海潮	029-85166200
37		陕西航天医院	县(区)级定点医院	张伟	029-83605654
38	宝鸡市 (共14家)	宝鸡市人民医院	市级定点医院	景富春	0917-3272770
39		宝鸡市中心医院	市级定点医院	张琼	0917-3397943
40		宝鸡市中医医院		刘兴	0917-3652810
41		千阳县人民医院	县(区)级定点医院	王佩军	0917-4241861
42		太白县医院(中医院)	县(区)级定点医院	苟智科	0917-4951195
43		陇县人民医院	县(区)级定点医院	王保焕	0917-4604695
44		宝鸡市陈仓医院	县(区)级定点医院	胡红霞	0917-8906403
45		眉县人民医院	县(区)级定点医院	杜鹏刚	0917-5549002
46		扶风县人民医院	县(区)级定点医院	兰宏科	
47		凤翔县医院	县(区)级定点医院	刘斌	0917-7218004
48		金台医院	县(区)级定点医院	宋有林	0917-3516270
49		宝鸡高新人民医院	县(区)级定点医院	高越尼	0917-3532534
50		凤县医院	县(区)级定点医院	候卫庆	0917-4806289
51		麟游县医院	县区级定点医院	刘发栋	0917-7960400

序号	地级	医疗机构名称	定点医院	联系人	办公电话
52	咸阳市 (共21家)	咸阳市传染病院（咸阳市中心医院东郊分院）	市级定点医院	赵文轩	029-33416406
53		咸阳市中心医院		刘小莹	029-33284681
54		咸阳市第一人民医院		郭瑾	029-33257434
55		陕西中医药大学附属医院		岳黎明	029-32087568
56		陕西中医药大学第二附属医院		杨永康	029-33572257
57		核工业二一五医院		王瑛	029-33577929
58		延安大学咸阳医院		由军宁	029-33784552
59		咸阳彩虹医院		田德红	029-33325787
60		武功县人民医院	县（区）级定点医院	王创国	13087685966
61		武功蓝天医院	县（区）级定点医院	陈景辉	15667299568
62		三原县医院	县（区）级定点医院	周红	029-32260244
63		彬州市中医医院	县（区）级定点医院	郑惠萍	029-32040960
64		彬州市人民医院	县（区）级定点医院	田小龙	029-34929416
65		乾县人民医院	县（区）级定点医院	陈莉	029-35521323
66		泾阳县医院	县（区）级定点医院	管永利	029-36220130
67		长武县人民医院	县（区）级定点医院	罗雄	029-34202282
68		淳化县医院	县（区）级定点医院	魏技颖	029-32772768
69		礼泉县人民医院	县（区）级定点医院	王亚茹	029-35618060
70		永寿县人民医院	县（区）级定点医院	齐拉锋	029-37666038
71		旬邑县医院	县（区）级定点医院	周晓芹	029-34422043
72		兴平市人民医院	县（区）级定点医院	金银岭	029-38829712
73	渭南市 (共12家)	渭南市中心医院	市级定点医院	李卿	2168587
74		华阴市人民医院	县（区）级定点医院	吴彩丽	0913-4625065
75		澄城县医院	县（区）级定点医院	菊向红	0913-6866342
76		华州区人民医院	县（区）级定点医院	景振荣	0913-4734090
77		富平县医院	县（区）级定点医院	任荣	0913-8219702
78		潼关县人民医院	县（区）级定点医院	郭永涛	3305905/3305901
79		合阳县医院	县（区）级定点医院	王丽萍	0913-5518338
80		白水医院	县（区）级定点医院	张建武	0913-6155222
81		蒲城县医院	县（区）级定点医院	王俊启	0913-7208030
82		渭南市第二医院	县（区）级定点医院	李建玲	0913-3037352
83		渭南市第一医院	县（区）级定点医院	杨小玲	0913-2556018
84		大荔县医院	县（区）级定点医院	石江莲	0913-3657004
85	韩城市	韩城市人民医院	市级定点医院	孙学勤	0913-5216422
86	铜川市 (共6家)	铜川市人民医院（北院）		陈春红	0919-2159812
87		铜川矿务局中心医院	市级定点医院	应桂花	0919-2102017
88		铜川市人民医院（南院）	市级定点医院	靳巧玲	0919-3582557
89		铜川市中医医院（南院）		肖江梅	0919-8181273
90		宜君县人民医院	县（区）级定点医院	田慧	0919-5997391
91		耀州区人民医院	县（区）级定点医院	宋瑶	18700682269
92	延安市 (共16家)	延安大学附属医院		郭青平	0911-2881292
93		延安市第二人民医院	市级定点医院	李建梅	0911-2660222
94		延安市人民医院		曹耀章	0911-2888291
95		延安市中医医院		苗迎春	0911-2183696
96		延长县人民医院	县（区）级定点医院	马玉花	0911-8610121
97		洛川县医院	县（区）级定点医院	陈翠	0911-3622559
98		黄陵县人民医院	县（区）级定点医院	田佳	0911-5213252
99		宜川县人民医院	县（区）级定点医院	王玉霞	0911-8372165
100		子长县人民医院	县（区）级定点医院	王生虎	0911-7124753
101		甘泉县人民医院	县（区）级定点医院	常文森	0911-4225171
102		延川县人民医院	县（区）级定点医院	高志勇	0911-8119776
103		吴起县人民医院	县（区）级定点医院	项鹏飞	0911-8398075
104		延安市宝塔区人民医院	县（区）级定点医院	张明芹	0911-8015999
105		富县医院	县（区）级定点医院	李芳	0911-2627394
106		志丹县人民医院	县（区）级定点医院	高振珍	0911-6625583
107		黄龙县人民医院	县（区）级定点医院	王亮	0911-3317133

序号	地级	医疗机构名称	定点医院	联系人	办公电话
108	榆林市 (共16家)	榆林市第一医院	市级定点医院	张启龙	0912-3593500
109		榆林市第二医院		张长山	0912-3362120
110		榆林市第三医院		高斌	0912-3549378
111		榆林市星元医院		张鹏辽	0912-3361908
112		榆林市中医医院（南郊园区）	市级定点医院	张凌	0912-3230347
113		定边县人民医院	县（区）级定点医院	张少雄	
114		靖边县人民医院	县（区）级定点医院	马彙今	0912-4643352
115		靖边县中医医院	县（区）级定点医院	蒋贵东	0912-8060911
116		横山区人民医院	县（区）级定点医院	陈静	0912-7619078
117		榆阳区人民医院	县（区）级定点医院	曹艳莉	15091023858
118		绥德县医院	县（区）级定点医院	马向前	0912-5646999
119		子洲县人民医院	县（区）级定点医院	白万祥	
120		清涧县人民医院	县（区）级定点医院	王晶	
121		佳县人民医院	县（区）级定点医院	曹晓辉	0912-6721261
122		米脂县人民医院	县（区）级定点医院	杭美	0912-6221999
123		吴堡县医院	县（区）级定点医院	辛建军	0912-6510013
124	神木市	神木市医院	市级定点医院	李政伟	0912-8329908
125		府谷县医院	市级定点医院	樊文静	0912-8811773
126	汉中市 (共14家)	三二〇一医院	市级定点医院	兰少川	0916-2383750
127		汉中市中心医院	市级定点医院	徐晓利	0916-2680191
128		汉中市人民医院		何菊英	0916-2706882
129		汉中市传染病医院	市级定点医院	陈宏斌	0916-2515555
130		南郑区人民医院	县（区）级定点医院	张纪元	0916-5518445
131		城固县医院	县（区）级定点医院	黄嘉武	0916-7281106
132		洋县人民医院	县（区）级定点医院	张涛	0916-8221825
133		西乡县人民医院	县（区）级定点医院	李日发	0916-6324325
134		勉县医院	县（区）级定点医院	郑新杰	0916-3232142
135		宁强县天津医院	县（区）级定点医院	张睿	18992641882
136		略阳县人民医院暨略阳县天津中医医院	县（区）级定点医院	徐红娟	0916-4834010
137		镇巴县人民医院	县（区）级定点医院	廖大发	0916-6716532
138		留坝县医院	县（区）级定点医院	魏利民	0916-3921187
139		佛坪县人民医院	县（区）级定点医院	赵建丽	
140	安康市 (共13家)	安康市中心医院	市级定点医院	晏显兴	0915-3284365
141		安康市中医医院		王道军	0915-8183628
142		安康市人民医院		吴荣	0915-3360132
143		汉滨区第三人民医院	县（区）级定点医院	罗为	0915-3912183
144		汉阴县人民医院	县（区）级定点医院	欧圣卫	0915-5211232
145		石泉县医院	县（区）级定点医院	吴安平	0915-6311499
146		宁陕县医院	县（区）级定点医院	强永成	0915-6826377
147		紫阳县人民医院	县（区）级定点医院	成小云	0915-4429766
148		岚皋县医院	县（区）级定点医院	杨发波	0915-2516395
149		平利县医院	县（区）级定点医院	潘纪玲	0915-8412125
150		镇坪县医院	县（区）级定点医院	衡春惠	0915-8820706
151		旬阳县医院	县（区）级定点医院	李怀娟	0915-8201967
152		白河县人民医院	县（区）级定点医院	徐宏永	0915-7828253
153	商洛市 (共8家)	商洛市中心医院	市级定点医院	陈青芳	0914-2333524
154		商洛市中医医院		彭延珍	0914-2332829
155		洛南县医院	县（区）级定点医院	郭振强	0914-7383764
156		丹凤县医院	县（区）级定点医院	彭清霞	0914-3385930
157		商南县医院	县（区）级定点医院	陈永国	0914-6321911
158		山阳县人民医院	县（区）级定点医院	黄英	0914-8383200
159		镇安县中医医院	县（区）级定点医院	徐敏	0914-5321191
160		柞水县人民医院	县（区）级定点医院	田林	18710692859
161	杨凌	杨凌示范区医院		白莉	029-87019791
162	西咸 (共3家)	西咸新区永安医院		吴育涛	029-36212120
163		西咸新区沣东新城泰和医院		白昭娣	
164		秦汉胸科医院		李巧英	33111618转802

后 记

给广大读者的一封信

亲爱的读者，近日，新型冠状病毒感染事件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一名老医生，当然会责无旁贷地坚守好这份光荣而艰巨的防控工作，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，气管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抵抗力下降的人群等。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，加之自己的抵抗力下降，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，加之各种谣言满天飞，给人民群众造成了严重的心理负担，从而导致恐慌。所以，现在请大家稍微冷静一下，听听我讲几个问题：

一是如果你有发烧、疲乏无力等全身不适，也并不代表你就是新型冠状病毒感染。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。所以你如果最近发热，先不要紧张，如果没有我上面讲的传染病流行环节，你就不必惊慌。

二是如果你有发热，症状比较严重，虽没有传染病流行的环节，但一定要去医院发热门诊排查一下，防止耽误了其他病情，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比较轻，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。

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，此时，可能会出现交通事故等意外，给个人、家庭和社会带来危害。最可怕的是，你很可能稀里糊涂的就真被传染了。

冬季是各种流感的发病季节，尤其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就一定生病了（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烧）；

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）；

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

五是即便你感染了新型冠状病毒肺炎也不用恐慌，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，只需要按国家标准去隔离和留观就可以了；

六是到医院就诊一定要遵守医院的规章制度和就医秩序，避免发生殴打其他就诊人员或医务人员的恶性事件；

七是不要被公布的死亡数字吓倒。生老病死是自然规律，那些因病毒肺炎去世的主要是老年人和有基础疾病的人。他们对于病毒的免疫能力较差，无法抗住新型冠状病毒感染的攻击。事实上，就算是普通流感，每年也能导致很多人去世，甚至流感导致的病毒性心肌炎还常常导致年轻人去世。况且，还有我们全国的医务工作者在

呢！对我们来说，你们的生命安全和身体健康始终是第一位的，请你们放心。

习近平总书记指出，疫情是魔鬼，我们不能让魔鬼藏匿。所以请大家相信，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，只要我们坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策，就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（网络电子版）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，仅用于公益传播，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，在此对作者表示感谢。同时烦请著作权人与我社联系，以便领取稿酬。

联系方式：029-88167823