

# 新型冠状病毒感染的肺炎

- 个人防护
- 居家防护
- 公共区域防护
- 心理防护



云南省疾病预防控制中心 组编

 云南出版集团  
YNK 云南科技出版社

· 昆明 ·

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

新型冠状病毒感染的肺炎大众读本 / 《新型冠状病毒感染的肺炎大众读本》编委会主编. -- 昆明: 云南科技出版社, 2020.1

ISBN 978-7-5587-2777-1

I. ①新… II. ①新… III. ①日冕形病毒-病毒病-肺炎-基本知识 IV. ①R563.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 020370 号

## 新型冠状病毒感染的肺炎大众读本

XINXING GUANZHUANG BINGDU GANRAN DE FEIYAN DAZHONG DUBEN

云南省疾病预防控制中心 组编

---

出版人: 杨旭恒  
项目统筹: 高亢 刘康 李非  
责任编辑: 李凌雁 洪丽春 杨志能  
封面设计: 秦会仙  
责任校对: 张舒园  
责任印制: 蒋丽芬

书 号: ISBN 978-7-5587-2777-1  
印 刷: 云南出版印刷集团有限责任公司  
云南新华印刷一厂  
开 本: 889mm×1194mm 1/32  
印 张: 3  
字 数: 75 千  
版 次: 2020 年 1 月第 1 版 2020 年 1 月第 1 次印刷  
定 价: 12.00 元

出版发行: 云南出版集团公司 云南科技出版社

地 址: 昆明市环城西路 609 号

网 址: <http://www.ynkjph.com/>

电 话: 0871-64114090

# 新型冠状病毒感染的肺炎 大众读本



## 编写委员会

(按姓氏笔画排序)

主 编：刘 宏 刘春艳 杜映荣

常利涛 黄达峰

副 主 编：马云红 邓淑珍 白劲松

安维维 查 舜 雷园婷

参编人员：韦蝶心 代丽梅 杨云娟

杨 帆 张丽芳 徐晶晶

黄 鑫 谭 敏



# 前言

2019 年底，湖北省武汉市陆续发现了多例以发热、乏力、咳嗽、呼吸不畅为主要症状的不明原因肺炎病例，随着疫情的蔓延，我国其他地区及境外也相继发现了此类病例。疫情发生后，党中央、国务院高度重视，各级政府、卫生健康行政主管部门快速组织疾控机构、医疗单位和科研院所开展调查、救治和协作攻关，迅速确定这类病例的病原为新型冠状病毒。世界卫生组织（WHO）确认并命名为 2019-nCoV，该病原感染所致的肺炎称为新型冠状病毒感染的肺炎。

为了正确引导广大读者对于新型冠状病毒感染的肺炎疫情的关注，更好地传播科学知识，增进大众及有关专业人员对新型冠状病毒感染的肺炎这一新型疾病的认识和理解，指导个人防护，降低传播风险，云南省疾病预防控制中心组织专业人员以及临床一线专家，紧急编写了本书。

本书以图文并茂、通俗易懂的表达方式，为

大众解答在抗击新型冠状病毒感染的肺炎过程中的疑惑。科学认识新型冠状病毒，了解传播风险，早发现早治疗，做好个人防护措施（少出门、不聚会、戴口罩、勤洗手），用积极的态度和科学的防护措施保护自己 and 他人。提供心理防护知识，减轻疫情对大众心理的干扰和可能造成的心理影响，维护大众身心健康。针对广为流传的有关新型冠状病毒感染的肺炎的各种误区，根据医学理论和科学依据进行了解读。增强民众抗击新型冠状病毒肺炎疫情的信心。

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！

由于编写时间仓促，对新型冠状病毒感染的肺炎有关问题认知不足，疏漏之处在所难免，敬请不吝指正！

编者

2020年1月

# 目录

## 第一篇 基础知识



- (一) 新型冠状病毒的概念/1
- (二) 症状及诊断/3
- (三) 易感人群/5
- (四) 传播途径/7
- (五) 预防和治疗/8

## 第二篇 预防控制



- (一) 如何预防新型冠状病毒感染?/10
- (二) 近期到过外地或去过疫情流行区，回到居住地后要注意什么?/11
- (三) 咳嗽和打喷嚏时要注意什么?/12
- (四) 出现发热、乏力、干咳等症状怎么处理? /13
- (五) 去医院就诊时要注意什么? /14
- (六) 如果是新型冠状病毒感染的肺炎病例的密切接触者怎么办? /15

- (七) 如何选择、使用口罩? /16
- (八) 正确洗手你能做到吗? /24
- (九) 消毒知识知多少? /26
- (十) 疫期如何注意营养健康? /28
- (十一) 居家锻炼的几点建议/29
- (十二) 家庭如何防控? /31
- (十三) 办公场所如何防控? /33
- (十四) 社区如何防控? /34
- (十五) 学校及托幼机构如何防控? /40

### 第三篇 心理防护



- (一) 提到疫情我就非常紧张，这正常吗? /46
- (二) 面对疫情，我们常见的心理行为反应有哪些? /48
- (三) 疫情发生后我紧张的心态会一直持续下去吗? /50
- (四) 我的心态好吗? /51
- (五) 在疫情风暴里，我们如何调适自己的压力，安住这颗“心”? /54
- (六) 如果你需要自我居家隔离，应该如何调适自己? /61
- (七) 如果你需要住院隔离，应该如何调适自己? /62
- (八) 如果家人需要住院隔离，你如何帮忙调适? /66
- (九) 如果你或你的家人出现可疑症状，你该做什么? /68
- (十) 如果你的邻居出现可疑症状，你可以做什么? /69



(十一) 如果你或家人因被隔离而遭受排斥，你可以做什么？ /70

(十二) 协助孩子勇敢面对疫情，我们需要知道和做些什么？ /71

## 第四篇 常见认识误区



- 误区1 食醋煮沸能杀灭新型冠状病毒吗？ /76
- 误区2 板蓝根、莲花清瘟胶囊等中成药可以预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？ /77
- 误区3 抗生素可以预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？ /78
- 误区4 吃维生素C能预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？ /79
- 误区5 盐水漱口能预防新型冠状病毒感染吗？ /80
- 误区6 戴多层口罩更安全吗？ /81
- 误区7 喝酒就能预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？ /82
- 误区8 吸烟能预防新型冠状病毒感染吗？ /83
- 误区9 养猫、养狗能抗新型冠状病毒感染的肺炎吗？ /84
- 误区10 来自武汉的快递要拒收吗？ /85



# 第一篇

## 基础知识



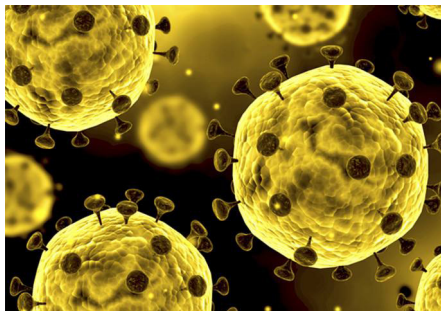
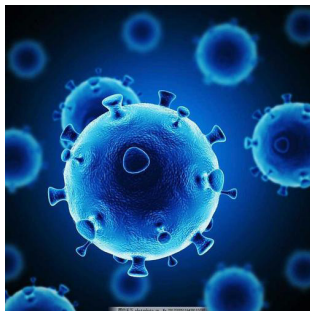


## （一）新型冠状病毒的概念



### 什么是新型冠状病毒？

此次在武汉发现的新型冠状病毒是指之前从未在人类中发现的冠状病毒新毒株。世界卫生组织（WHO）将造成2019年12月以来武汉暴发肺炎疫情中的病毒命名为2019新型冠状病毒（2019-nCoV）。





## (二) 症状及诊断

Q1

新型冠状病毒的潜伏期一般为几天？



目前的流行病学调查显示，新型冠状病毒的潜伏期一般为3~7天，最长不超过14天。

Q2

感染新型冠状病毒后通常会有什么症状？

感染新型冠状病毒的患者主要临床表现为发热、乏力、干咳。少数患者伴有鼻塞、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凝血功能障碍。

值得注意的是重型、危重型病例病程中可为中低热，甚至无明显发热。除以上症状外，还有可能出现症状“不典型”的情况，例如：恶心、呕吐、腹泻、头痛、心慌、胸闷、结膜炎、肌肉酸痛等。



3

## 出现发热、乏力、干咳等症状就一定是感染新型冠状病毒了吗？

许多呼吸道疾病都会有发热、乏力、干咳等症状，需要专业人员根据发病前的活动情况、是否有武汉旅居史、病例或疑似病例接触史、实验室检测结果等信息来综合判断是否感染新型冠状病毒。



4

## 新型冠状病毒感染与流感、普通感冒有什么（症状）区别？

新型冠状病毒感染以发热、乏力、干咳为主要表现，并会出现肺炎。但是，部分早期患者可能不发热，仅有畏寒和呼吸道感染症状，但CT可见肺炎表现，这点必须关注。

流感临床表现为高热、咳嗽、咽痛、肌肉酸痛等，很少引起肺炎。

普通感冒的症状为鼻塞、流涕等，症状较轻且一般不引起肺炎。





### (三) 易感人群



#### 1 哪类人群容易感染新型冠状病毒？

人群对2019-nCoV这种全新的冠状病毒普遍缺乏免疫力，所以，新型冠状病毒具有人群易感性。中老年人、青壮年及儿童均有发病。



#### 2 新型冠状病毒感染的肺炎会人传人吗？

会！虽然新型冠状病毒来源还不明确，但是在医疗机构和社区中存在传播的证据表明其具备在人与人之间传播的能力。





## Q 3

### 什么是新型冠状病毒感染的肺炎病例的密切接触者？



密切接触者指的是在没有任何防护措施（戴口罩等）的情况下跟新型冠状病毒感染的肺炎病例（确诊病例或疑似病例）有过近距离接触（例如：与病例同乘过地铁、大巴、公交；与病例在密闭场所如办公室、房间同处过，与病例有过面对面对话等）的人员。

## Q 4

### 为什么新型冠状病毒感染的肺炎病例的密切接触者要隔离观察14天？

基于目前的研究认为，人从接触新型冠状病毒到发病，最长时间为14天。对密切接触者隔离观察14天之后，如果没有发病才基本可以判定此人没有被感染。这种策略旨在阻断病毒传播，是对公众健康安全负责的做法。







## （四）传播途径



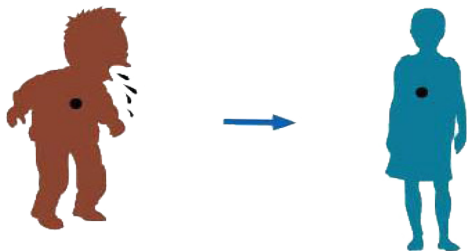
### 新型冠状病毒是如何传播的？

目前研究表明，新型冠状病毒主要通过飞沫传播和接触传播，但并不排除可以通过粪口等途径进行传播。

飞沫传播：病人或病原携带者在呼气、打喷嚏或咳嗽时，经口鼻排出的病毒直接被易感者吸入可引起感染。飞沫混合在空气中形成气溶胶被吸入后也可能导致感染。

接触传播：直接或间接接触带有病毒的分泌物（痰液、鼻涕等）或被病毒污染的物品，可能会引发感染。

· 病原体

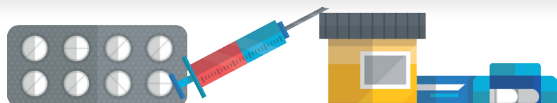




## （五）预防和治疗



目前有预防新型冠状病毒的药物和疫苗吗？



对于新型冠状病毒感染的肺炎，目前暂时还没有特效药物，只能对症支持治疗。相关预防药物和疫苗的研发都在抓紧进行中，同时，相关中药的作用也在进一步的观察、研究中。



感染了新型冠状病毒能治愈吗？

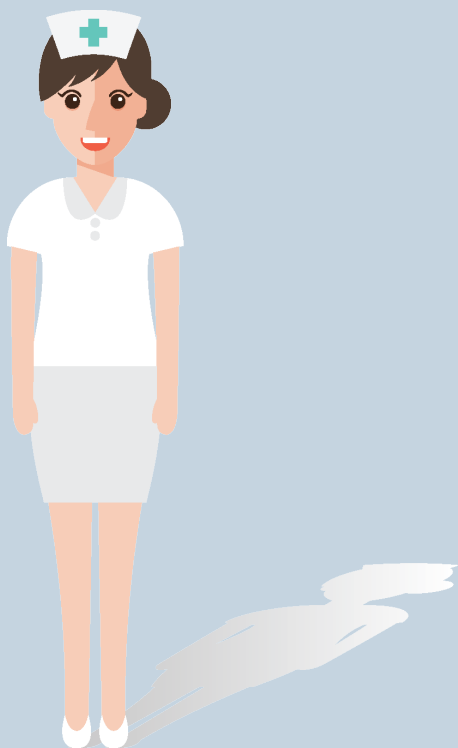
目前来看，感染了新型冠状病毒的多数患者预后良好，少数患者病情危重，死亡病例多见于老年人和有基础疾病者。

已经有部分住院治疗的患者通过积极治疗治愈出院。



# 第二篇

## 预防控制





## （一）如何预防新型冠状病毒感染？

（1）尽可能减少外出，避免到已有病例报告的区域活动，避免与来自疫情流行区的人员近距离接触。

（2）减少到人群聚集、通风不畅的场所和房间活动，特别是儿童、老年人及免疫功能较差的人群。

（3）确实需要外出时，要佩戴医用外科口罩或N95口罩。

（4）接触公共场所的公共物品和部位、从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，要用洗手液或肥皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液进行手消毒。

（5）加强开窗通风。居家每天要开窗通风两次，每次至少30分钟，加强空气流通，可有效预防呼吸道传染病。

（6）加强锻炼、规律作息、合理营养。

（7）如果家中有来自疫情流行区的人员或可能接触过病例的人员，要尽可能避免其与家中的其他人同处一室，家中所有人员要戴口罩、勤洗手，避免共用家居用品。

（8）如果出现发热（特别是高热不退）、咳嗽、气促等呼吸道感染症状，要佩戴口罩及时就医，就医途中，尽量避免使用公共交通工具，就医时要配合医生开展相关调查。

（9）不要接触、购买和食用野生动物（即野味），尽量避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场。

（10）家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。





## （二）近期到过外地或去过疫情流行区，回到居住地后要注意什么？

（1）要如实向居委会、村委会进行登记。减少外出活动，尤其是避免到人员密集的公共场所活动。

（2）从离开疫情流行地区的时间开始，连续14天随时佩戴口罩，并进行自我健康状况监测，每天两次。条件允许时，尽量单独居住或居住在通风良好的单人房间，并尽量减少与家人的密切接触。

（3）若出现可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度厌食、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情及时选择定点医疗机构就诊，就医时佩戴口罩，尽量避免使用公共交通工具，并主动告知医生自己的外出史和可能的接触史。





### （三）咳嗽和打喷嚏时要注意什么？

因新型冠状病毒通过飞沫和接触传播，当咳嗽、打喷嚏时，含有病毒的飞沫可散布到大约1米范围内的空气中。因此咳嗽、打喷嚏时需注意：

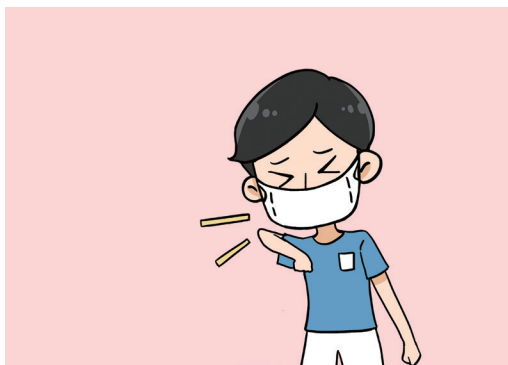
（1）尽量与其他人保持1米以上的距离。

（2）需要佩戴医用口罩，或者用纸巾、手帕将口鼻完全遮住，如果来不及用纸巾或手帕就用弯曲的手肘完全遮掩口鼻，不宜直接用双手捂住口鼻。

（3）不随地吐痰、擤鼻涕。口鼻分泌物、咳出的痰应用纸巾包好，弃置于有盖垃圾桶内。

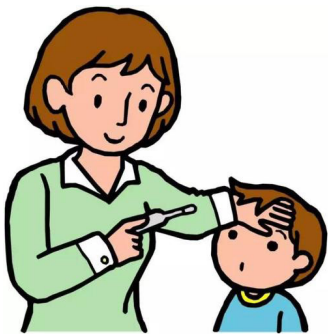
（4）若没做好防护措施就在家打打喷嚏、咳嗽，需立即对所在区域用酒精或含氯消毒剂进行消毒。

（5）避免打完喷嚏后揉眼睛或者挖鼻孔。咳嗽和打喷嚏后应用流动水、洗手液或肥皂洗手20秒以上或立即用75%的酒精（或免洗消毒液）消毒双手。





## （四）出现发热、乏力、干咳等症状怎么处理？



出现发热（平静状态下超过 $37.3^{\circ}\text{C}$ ）、乏力、干咳及胸闷等症状时，不等于就是新型冠状病毒感染的肺炎，请不要恐慌，应前往医院就医，医生会根据发病前的活动情况、接触情况以及实验室结果来综合判断。

若体温低于 $38^{\circ}\text{C}$ ，但曾到过新型冠状病毒感染的肺炎流行地区或与类似病例接触过，目前没有任何不适，须居家单间隔离，密切关注自身症状，可根据说明书选用布洛芬等药物。若自觉严重，出现高热不退（ $38^{\circ}\text{C}$ 以上，持续72小时）或咳嗽、胸闷、乏力，就需要佩戴口罩及时就医。

（1）陪同就诊过程中，家庭其他成员同就医者应全程正确戴好口罩。

（2）对有症状的家庭成员经常接触的地方和物品进行消毒。餐具、洗具要专用。

（3）加强房间通风和清洁消毒：有条件的家庭应每日定时开启空气净化器，每个房间轮流通风3次，每次通风半小时以上。玩具、学习用品、生活用品等能耐高温的可用消毒锅或开水煮沸消毒30分钟，不能耐高温的可选择75%浓度的酒精喷洒或放置阳光下暴晒。马桶清洁后用配制好的84消毒液消毒。



## （五）去医院就诊时要注意什么？



出现发热、乏力、干咳、胸闷等状况的市民请及时去医院就诊，就诊时需要注意以下几点：

（1）就医者和陪同者应全程正确佩戴好一次性医用外科口罩或N95防护口罩。

（2）尽量不乘坐公共交通工具，最好步行、骑行或乘坐私家车（路上打开车窗）至最近的定点医疗机构（戴口罩，尽量不乘坐电梯）。

（3）期间尽量不要用手接触公共物品。

（4）带上免洗手消毒液或75%浓度的酒精，期间咳嗽或打喷嚏后及时消毒手。

（5）就诊回家后，及时洗手、洗鼻，保持手部和呼吸道卫生。





## （六）如果是新型冠状病毒感染的肺炎病例的密切接触者怎么办？

（1）密切接触者（定义见相应部分）在前往医院的途中和医院就诊过程中，尽可能远离其他人（至少1米）。

（2）作为密切接触者，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。

（3）如果出现发热、咳嗽等异常症状，须及时向当地社区医生报告，在其指导下到指定医疗机构进行排查、诊治。

（4）密切接触者应单间隔离，出隔离房间，须正确佩戴医用外科口罩或没有呼吸阀的N95防护口罩。

（5）吃饭前后、如厕后、进出隔离房间前后、当手脏了时需洗手，或者手消毒（手部有明显污渍，先用流动水洗手再进行手消毒）。

（6）咳嗽、打喷嚏时，需要佩戴医用口罩，或者用纸巾及弯曲的手肘掩护，咳嗽和打喷嚏后立即清洁双手。





## (七) 如何选择、使用口罩?

### 1. 口罩的选择

正确佩戴口罩可以有效阻挡飞沫的传播。在众多类型的口罩中，如何挑选合适的口罩呢？常见的口罩主要可以分为三大类：

#### (1) 医用口罩

医用口罩能在一定程度上预防呼吸道传染。医用口罩可以分为两类：一般的医用口罩和医用外科口罩，二者外观差别不大，但在包装上会明确标识口罩类型。公众在非人员密集的公共场所可使用一般的医用口罩。医用外科口罩的防护效果优于一次性使用的医用口罩。推荐疑似病例、公共交通司乘人员、出租车司机、环卫工人、公共场所服务人员等在岗期间佩戴医用外科口罩。





## （2）防护口罩

防护口罩能有效预防呼吸道传染。常见的防护口罩主要有工业用防颗粒物口罩和医用防护口罩。工业用防护口罩是根据不同国家的标准制造的，因此有型号的不同，例如：N95口罩（美国标准）、KN95口罩（中国标准），但都能有效阻挡飞沫颗粒物，工业用防护口罩的数字代表的是过滤能力，数字越大代表过滤性越强。KN95/N95及以上颗粒物防护口罩的防护效果优于一次性使用医用口罩、医用外科口罩，推荐现场调查、采样和检测人员使用，公众在人员高度密集场所或密闭公共场所也可佩戴。



## （3）其他口罩

除医用口罩和防护口罩外，常见的口罩包括纱布口罩、棉布口罩和活性炭口罩等，这些口罩因本身材质的原因，对预防新型冠状病毒感染作用有限。





## 2.口罩的使用场合及更换

佩戴口罩进行个人预防可以结合以下情况来考虑：

(1) 个人到人口较密集的公共场所，或乘坐公共交通工具时，需要戴口罩。

(2) 如果有家人出现了发热或咳嗽、咳痰、打喷嚏等症状，家人和自己都应该戴口罩。年龄较小的婴幼儿不能戴口罩，易引起窒息。

(3) 儿童佩戴口罩建议选用符合国家标准（GB2626-2006 KN95）并标注“儿童或青少年颗粒物防护口罩”的产品。



注：儿童使用口罩需注意：在佩戴前，需在家长帮助下，认真阅读并正确理解使用说明；家长应随时关注儿童口罩佩戴情况，如儿童在佩戴口罩过程中感觉不适，应及时调整或停止使用；因儿童脸型较小，与成人口罩边缘无法充分密合，不建议儿童佩戴具有密合性要求的成人口罩。





(4) 口罩的更换：一般来说，口罩的防护效果是有时效性的。但是对于普通大众来说，口罩不必随时换，不必用一次换一个，可以根据口罩的清洁程度来更换。例如出现以下情况时应该及时更换口罩：

① 口罩被新型冠状病毒感染的肺炎病例或者疑似病例的血液、体液或者鼻腔分泌物污染时；

② 佩戴者与新型冠状病毒感染者或者疑似病例密切接触后；

③ 口罩变湿或被分泌物污染导致口罩变形，或弄脏导致防护性能降低时；

④ 防护口罩呼吸阻力明显增大时。





### 3.正确使用口罩

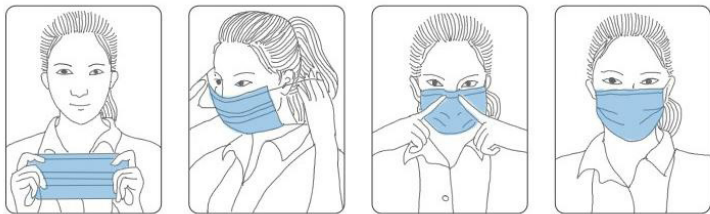
正确选择口罩是有效防止飞沫传播的第一步，但关键还在于正确地使用口罩。

#### (1) 医用口罩的使用

①在使用口罩前，需要分清口罩的内外、上下。医用口罩分正反面、上下面，正面即朝外的一面颜色较深；反面即接触口鼻的一面颜色较浅，仔细观察可见系带与口罩的相接处；口罩的上面有鼻夹金属条。

②洗手。因为口罩是相对无菌的，如果不洗手就接触口罩，会对口罩造成污染，洗手方法参考洗手章节。

③戴口罩。有的医用外科口罩，需要手动系带子，个人根据自身条件进行松紧调整，注意是上面两条带子系在头部，下面两条带子系在颈部。耳挂式口罩将两端的绳子挂在耳朵上即可。最后需要用双手根据鼻梁形状按压鼻梁两侧的金属条，然后向下拉伸口罩，确保更好地覆盖住鼻子、嘴巴。



#### (2) 防护口罩的使用

①正确洗手。

②耳挂式防护口罩：口罩凸面朝外，有金属条的一面朝上，将内面抵住下巴，将耳带拉至耳后，根据自身情况进行耳带的舒适度调整。用双手根据鼻梁形状按压鼻梁两侧的金属条。



头戴式防护口罩：口罩凸面朝外，有金属条的一面朝上，手持口罩扣于面部，先套下系带至颈部，再将上系带套至头部较高处。

③最后检查口罩的气密性：

A.将双手手指并拢，外扣于口罩上。请勿移动口罩的位置；

B.用力吸气，然后屏住呼吸几秒，感觉到口罩有明显地向内塌陷；

C.用力呼气，然后屏住呼吸几秒，感觉到口罩有明显地向外鼓胀；

D.如果检测到漏气，请重新调整金属条或耳带，按A~C步骤重新检查直至同时满足B、C要求；

E.只有完全通过A~C步骤检验的口罩，才符合防护级别口罩的气密性要求。





#### 4.口罩使用后的处理方法

(1) 摘口罩的原则：不要触碰口罩外表面或者内表面。

(2) 摘口罩的方法：摘取耳挂式口罩时，双手抓住系带摘下口罩。摘取头戴式口罩时，手动系带的医用外科口罩先将颈部的系带解开，再拉住系在头部的系带向前取下口罩。摘取头戴式防护口罩时，双手将套在颈部的系带拉住从颈后绕至面部以下后松开，再拉住套在头部的系带向前取下口罩。

(3) 原则上，口罩不能重复使用。但在口罩稀缺的情况下，对于普通大众来说，若无发热，也不存在咳嗽、咳痰、打喷嚏等症状，可以根据口罩的清洁程度重复使用。但一次性口罩使用4小时后，若被分泌物弄湿或弄脏，其防护性能大大降低，建议尽量不要重复长时间使用。防护口罩摘取后最好放在干净的密封袋里，再放在干燥处保存，防护口罩重复使用的次数不得超过5次。







(4) 废弃口罩的处理：如果恰好在医院或相关医疗机构，则将废弃口罩扔至黄色的医疗废物垃圾袋中，专业处理机构会进行集中处理。新型冠状病毒感染的肺炎病例和疑似病例使用过的口罩，必须按照医疗废弃物处置。如果在家，对于存在咳嗽、发热、咳痰、打喷嚏等症状的公众，推荐将口罩先丢至垃圾桶，再使用浓度为250~500mg/L（0.025%~0.05%）的含氯消毒液，洒至口罩上进行处理。对于普通大众，使用过的口罩可按生活垃圾分类丢入相应垃圾桶。

(5) 摘口罩和处置口罩后需要认真洗手。处理存在咳嗽、发热、咳痰、打喷嚏等症状的公众使用过的废弃口罩时，处理人也需要戴口罩做好防护。



## (八) 正确洗手你能做到吗?

### 1. 洗手的作用

新型冠状病毒可通过接触传播，我们做任何事情几乎都离不开手的参与，如果手触碰了污染物，那么我们自己就成为病毒的移动载体，因此手卫生对于新型冠状病毒感染的肺炎的预防至关重要。

戴口罩是一种预防新型冠状病毒感染的有效的措施，但公众很多情况下并没有正确使用口罩。比如戴口罩前不洗手，这就导致了口罩在戴之前就已经被手污染了；又比如戴好后不适应，总是用手去摸口罩的外面；或摘口罩后不洗手，让口罩上沾染的病毒传到手上，手又去摸其他地方，这样使得口罩反而成了一个污染源。

### 2. 该洗手的时间

外出回家；饭前便后；咳嗽或打喷嚏后；触摸口、鼻、眼睛之前；触摸了口罩、钱包、手机、键盘、门把手或其他公共物品后。





### 3. 如何正确洗手

(1) 使用干净流动水配合肥皂洗手，搓手时间不低于20秒。建议采用7步洗手法：①内：掌心对掌心，相互揉搓；②外：掌心对手背揉搓，两手交替进行；③夹：掌心对掌心，十指交叉揉搓；④弓：十指弯曲紧扣呈抱拳状转动揉搓，两手交替进行；⑤大：一手大拇指握在另一手的掌心进行揉搓，两手交替进行；⑥立：一手指尖在另一手掌心转动揉搓，两手交替进行；⑦腕：清洁揉搓双侧手腕。



掌心对掌心，  
相互揉搓；



掌心对手背揉搓，  
两手交替进行；



掌心对掌心，  
十指交叉揉搓；



十指弯曲紧  
扣呈抱拳状  
转动揉搓，  
两手交替进  
行；



一手大拇指握  
在另一手的掌  
心进行揉搓，  
两手交替进  
行；



一手指尖在另  
一手掌心转动  
揉搓，两手交  
替进行；



清洁揉搓双  
侧手腕。

(2) 如果不具备流动水和肥皂洗手的条件，可采用浓度为75%的酒精或等效的免洗洗手液进行快速清洁消毒。



## (九) 消毒知识知多少?

### 1. 家庭消毒

(1) 优先选择通风，尽可能地打开门窗进行通风换气。

(2) 应家庭消毒的物体（如：地面、桌子、门把手、电脑键盘、学习用品、水龙头、手机和玩具等），可以配制浓度为250~500mg/L（0.025%~0.05%）的含氯消毒液进行擦拭，消毒作用时间应不少于15分钟，再用清水擦拭，去除残留消毒剂。也可采用浓度为75%的酒精进行喷洒消毒。

(3) 毛巾、织物等物品可在阳光下暴晒5~6小时进行消毒，或通过蒸汽和煮沸消毒。

(4) 餐具等物品的消毒可以采用家庭消毒碗柜进行消毒，也可采用蒸汽或煮沸15分钟消毒。

(5) 普通家庭可以3~5天一次或根据实际情况进行消毒。





## 2.公共场所消毒

(1) 大型室内公共场所，具有中央空调或其他通风系统的，应保证室内空气不会持续循环使用，即保证从室外送风并且排风至室外。通风系统应该按当地卫生标准与规范进行清洁和消毒。

(2) 公共场所中，人体直接接触较多的物体表面：可用250~500mg/L（0.025%~0.05%）的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭、消毒，作用时间15~30分钟，再用清水洗净。

(3) 公共场所的地面和墙面：可用250~500mg/L（0.025%~0.05%）的含氯消毒剂溶液进行喷洒消毒。

(4) 建议公共场所每日消毒，也可根据人员流动情况进行消毒。



注意：配制含氯消毒剂溶液请认真按照说明书的提示剂量计算配制。





## (十) 疫期如何注意营养健康？

(1) 注意食品安全，购买来源渠道正规的食物和食材，不接触、不购买和不食用野生动物。禽、肉、蛋要充分煮熟后食用，烹饪过程中注意生熟分开。

(2) 保证食物种类丰富多样；不要偏食挑食，荤素搭配。

(3) 保证充足营养，在平时饮食的基础上加量，新型冠状病毒感染的肺炎流行期间不要节食，不要减重。

(4) 每天摄入高蛋白类食物，包括鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果，在平时的基础上加量。

(5) 每天吃新鲜蔬菜和水果，在平时的基础上加量。

(6) 适量多饮水，每天不少于1500mL。

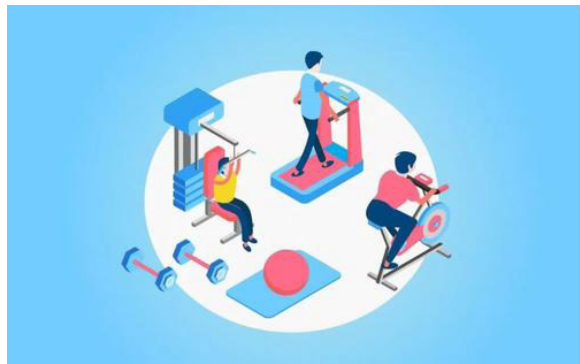
(7) 保证规律作息及充足睡眠，每天睡眠时间不少于7小时，每天锻炼1小时。

(8) 疾病流行期间，可适量补充复方维生素、矿物质及深海鱼油等保健食品。

中国居民平衡膳食宝塔 (2016)



## （十一）居家锻炼的几点建议



（1）开展个人类型体育锻炼，尽量不参加群体性体育活动。

（2）有氧运动：跑步、快走、游泳这类全身性有氧运动，如条件允许，可采用跑步机、动感单车等项目替代；如果没有相应条件，也可以用其他方式，如：在原地慢跑、原地半高抬腿、跳绳、踢毽子、做操等场地需求不大、方便进行的方式替代。

（3）器械力量训练：除了有氧运动以外，还应该每天搭配力量训练进行锻炼。有条件的可使用杠铃、哑铃、壶铃、弹力带等设施设备；如果没有，可用装满水的矿泉水瓶、油桶、书本等有重量的东西作为力量训练的工具。

（4）自重力量训练：也可以利用自重进行一些自重力量训练，如：平板支撑、卷腹、深蹲、俯卧撑、臀桥、山羊挺身等。

（5）拉伸：科学健身程序不能省，即使居家也要做好运动前的拉伸、热身和运动后的拉伸整理。瑜伽、普拉



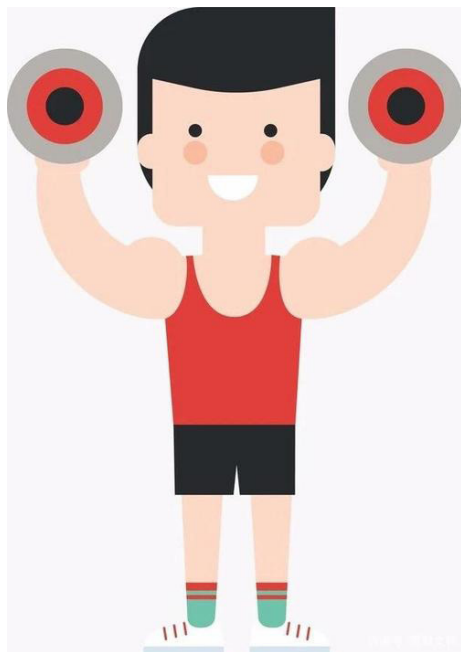
提等运动方式也很适合在家进行。

(6) 家务劳动也有一定锻炼作用，但作用有限。

(7) 运动有道，强度适宜。每天锻炼1小时。运动要循序渐进，不可突然加大运动量，单次运动时间也不是越长越好。

(8) 此外，居家锻炼要注意安全，检查好锻炼环境，做好安全防范，注意预防磕碰，防范运动损伤。如果能通风，在运动中要注意通风。

(9) 善用智能手机和平板电脑上丰富多彩的APP来指导居家锻炼。







## (十二) 家庭如何防控?

### 1. 日常预防

(1) 尽量避免去新型冠状病毒感染的肺炎正在流行的地区。

(2) 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，如：网吧、KTV、商场、车站、机场等。

(3) 不要接触、购买和食用野生动物，避免前往售卖活体动物的市场，禽、肉、蛋要充分煮熟后食用。

(4) 保持居室清洁，勤开窗通风。

(5) 随时保持手部卫生。尽可能避免接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽或打喷嚏手捂之后、饭前便后，用洗手液或肥皂配合流水洗手，或使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时避免手接触口、鼻、眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘内侧衣物遮住口鼻。

(6) 外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医或乘坐公共交通工具时，应正确佩戴医用外科口罩或N95口罩。出现发热、咳嗽等症状时一定要佩戴口罩外出。

(7) 保持良好的卫生和健康习惯。家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃于有盖垃圾桶内。注意营养，勤运动。

(8) 主动做好个人和家庭成员的健康监测。自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要监测其体温。

(9) 准备常用物资。家庭备置体温计、口罩、家用消毒用品等物资。





## 2.家庭成员出现可疑症状时的防控措施

(1) 出现可疑症状(如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、纳差、乏力、精神差、恶心、呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、肌肉酸痛等症状),应根据病情及时就医。

(2) 避免乘坐公共交通工具(地铁、公交等)前往医院。

(3) 就诊时主动告知医生自己的新型冠状病毒感染的肺炎流行地区的旅行、居住史,以及发病后接触过的人员,配合医生进行相关调查。

(4) 出现可疑症状的家庭成员应正确佩戴口罩,与无症状的其他家庭成员保持距离,避免近距离(1米之内)接触。

(5) 若家庭成员中有人确诊,其他家庭成员应积极配合相关部门接受14天医学观察。

(6) 有症状的家庭成员常接触的地方和物品应进行消毒。





## （十三）办公场所如何防控？

（1）所有办公场所的办公人员应进行自我健康监测，如出现可疑症状，不要带病上班，根据病情主动居家隔离或及时就医。

（2）若发现办公人员出现可疑症状，应要求其离开办公场所，居家隔离或及时就医。

（3）公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗、消毒，如电梯按钮、楼梯扶手、门把手、接待登记桌面、指纹刷卡器、公共厕所马桶、垃圾箱表面等。

（4）保持办公场所内空气流通。勤开窗，常通风。如使用空调系统，应保证空调系统或排气扇运转正常，定期清洗空调滤网。

（5）洗手间要配备足够的洗手液，保证水龙头等供水设施正常工作。有条件的可在办公场所配备含酒精成分的免洗手消毒产品。

（6）保持环境卫生清洁，垃圾及时清理。

（7）新型冠状病毒感染的肺炎流行地区，除涉及保障公共事业运行必需行业（供水、供电、油气、通信、公共交通、环保、市政环卫等行业）、疫情防控必需行业（医疗器械、药品、防护用品生产、运输和销售等行业）、群众生活必需行业（超市、卖场、食品生产和供应、物流配送等行业）及其他涉及重要国计民生的相关企业外，提倡远程居家办公，疫情态势严峻时可适当停工。





## （十四）社区如何防控？

### 1.加强组织管理

（1）各城乡社区组织要认真学习掌握疫情防控重大政策、重要信息和重点知识，增强政策意识和防范意识。

（2）根据当地党委、政府的统一部署，在基层党组织领导下，以“两委”成员、社区或乡村医生为骨干，建立健全疫情防控工作机制和网格化工作体系，分类制定并实施社区疫情防控策略，组织落实病例监测追踪、信息报告、科普宣教、健康提示、爱国卫生运动等防控措施。

（3）城乡社区组织要创造条件为基层医疗卫生机构提供必要支持，缓解基层医务人员工作压力；充分发挥居（村）民自治组织体系的组织动员能力，做到全员上阵、责任到人、联系到户，动员全体社区居民共同参与社区防控工作，确保新型冠状病毒感染的肺炎疫情的各项防控措施得到切实落实、不留死角。





勤洗手  
Frequently clean hands

重卫生  
Stress on hygiene



群动员  
Arouse the public to act together

密防控  
Protect everyone meticulously



戴口罩  
Wear protective face mask

防病毒  
Prevent infection



有症状  
Watch for symptoms

必上报  
Report in time

## 2.加大宣传教育力度

(1) 依托城乡社区微信群、社区公众号、社区QQ群、智慧社区客户端等社区信息平台，用好社区黑板报、标语、公示栏、LED电子屏、农村大喇叭等设施，广泛宣传疫情防控知识，引导社区居民自觉养成佩戴口罩等卫生习惯、疫情防控期间不参与各类群体性活动，使最新的、准确的新型冠状病毒感染的肺炎防治知识家喻户晓。

(2) 按照当地党委、政府的统一要求，及时发布动态和更新当地疫情防控动态、联防联控的政策措施，引导社区居民关注权威发布，不信谣、不传谣，消除社区居民的忧虑和恐惧心理。



### 3.做好疫情监测和重点人群管理工作

(1) 城乡社区组织要在疾控等专业公共卫生机构指导下，会同基层医疗卫生机构，按照“追踪到人、登记在册、社区管理、上门观察、规范运转、异常就医”的原则，对来自疫情发生地区的人员、外地返回居住地的人员进行有效管理，加强发热等症状的监测，追踪、督促其居家医学观察14天。

(2) 有条件的城乡社区可在社区、小区出入路口对外来车辆、人员进行登记。

(3) 组织发动社区服务机构和志愿者，为实施居家医学观察的人员提供生活便利。病例较多的社区，可在卫生健康部门的指导下，协调固定场所对相关人员进行就近开展集中医学观察。

(4) 积极做好协调配合工作，为疑似病例就医就诊提供帮助和支持。

(5) 加强对康复患者、疑似病例解除者的关心照顾，协助医疗卫生机构进行回访并配合相关部门落实综合保障政策。





#### 4.做好信息报送

(1) 按照当地党委、政府统一要求，对疫情实行日报和零报告制度，紧急情况随时报告。

(2) 动员居（村）民小组长、楼门栋长等自治组织成员、物业服务企业和志愿者，对居民院落（楼、门、栋）、小区、驻区单位、商业企业等进行细致摸排；城乡社区组织每天按要求实时报送疫情信息，决不允许迟报、漏报、瞒报。

(3) 严格对社区各类活动进行管理，在疫情解除前，不举办各类人员聚集性活动；确因工作需要开展活动的，均要严格按程序报批，并做好相关活动信息报告工作。

(4) 加强社区间信息沟通，实现社区间人口流动信息的及时、有效衔接。

(5) 引导社区居民运用社区信息平台反馈个人健康信息。





## 5.做好环境整治

(1) 大力开展冬、春季爱国卫生运动，加强对社区环境卫生整治和消杀，严格对城乡人群聚集的公共场所进行清洁、消毒和通风，注意加强对城乡社区综合服务设施的日常消毒；基层医疗卫生机构诊疗环境要每日清洁消毒，严格按照有关规定规范处置医疗废物；疫情解除前暂停社区图书室、文体活动室、老年活动室（日间照料中心）等人员聚集型场所服务活动，对于确有需要的，可采取电话预约等一对一服务方式；动员驻区单位和物业服务企业进行环境卫生整治，确保社区环境干净整洁。

(2) 城乡社区组织要积极配合农业农村、市场监管等有关部门加大对集贸（农贸）市场整治力度，对集贸（农贸）市场、便民摊点群等进行环境卫生巡查，根据当地疫情情况和党委、政府要求，参与劝导人群聚集营业场所暂停营业。





## 6.做好困难家庭和人员帮扶

(1) 加强对社区特殊群体和困难家庭的关怀慰问工作，帮助解决疫情防控期间遇到的生产生活问题。

(2) 城乡社区组织要加强对基层医疗卫生机构工作人员的有关支持，主动了解并协调解决其家庭实际困难；对于家庭成员有医务人员且承担隔离治疗任务的，要组织社区服务机构和志愿者，协助做好其共同居住的父母、子女照顾工作。

(3) 对于患有其他慢性疾病的社区居民，要重点加强健康宣传教育，提高其预防交叉感染的意识和能力。

(4) 对于有家庭成员接受隔离治疗的，要督促其他家庭成员做好居家医学观察，同时为其提供必要的心理健康服务和心理危机干预，有效纾解疫情的心理社会影响；对于生活不能自理且子女亲属已接受隔离治疗的老年人，要协调相关养老服务机构为其提供专业服务。





## （十五）学校及托幼机构如何防控？

### 1.放假期间关注师生状况、加大防控知识宣传力度

（1）寒假期间学校要通过校讯通、微信、手机短信等途径，掌握老师、学生的出行情况及健康状况，发现异常要及时报告上级教育行政部门及当地疾控中心。

（2）要通过上述途径向老师、学生及家长提供准确的防控知识：减少外出活动，尽量避免去武汉等疫情较重的地区，尽量避免和来自病例较多地区的人员接触，尽量避免到封闭、空气不流通的公众场所和人员密集的地方；尽量避免接触野生动物。

外出戴口罩，外出回家后，要及时用肥皂和流动水或含有酒精的洗手液洗手；加强居住房间的通风；加强体育锻炼、均衡营养，增强身体抵抗力；一旦出现发热或其他呼吸道感染症状，要及时到医疗机构就诊。

### 2.开学前应做好必要的准备

（1）根据新型冠状病毒感染的肺炎的防控要求、当地疫情状况，修订学校传染病及突发公共卫生事件防控方案及完善晨检、因病缺勤登记、学校环境消毒等卫生制度等。

（2）完成校园环境卫生的整治，配备足量的洗手设施和肥皂（或洗手液）及环境消毒用品等。





(3) 假期曾到过病例较多地区的师生，应要求其居家或在隔离留验场所隔离观察满14天，且14天内无相应症状的方可到校。

### 3.开学后严格落实各项防控措施

(1) 落实晨、午检制度，发现发热、咳嗽等呼吸道症状的学生或幼儿，立即通知其家长领返回家，尽早到医疗机构发热门诊就诊治疗。

(2) 做好因病缺勤及病因登记追踪制度，发现呼吸道传染病病例异常增多时要及时报告上级教育行政部门和当地疾控中心。

(3) 加强各类学习、生活、娱乐、工作场所（如教室、音乐室、舞蹈室、阅览室、保育室、宿舍、教研室）的卫生与通风，保持空气流通，保持室内外环境卫生整洁。公共上课场所（如音乐室、舞蹈室、电脑室）要求进一批学生消毒一次。





(4) 加强师生健康知识教育，教育学生打喷嚏时要主动掩住口鼻，及时洗手，增强防病意识及防病能力。

(5) 落实手部卫生，设置充足的洗手水龙头，配备洗手液或肥皂供师生使用，托幼机构由保育员每日落实幼儿勤洗手，推行七步洗手法。

(6) 在冬、春呼吸道传染病的流行季节，集体性活动尽量安排在室外进行。

#### 4. 师生出现发热、乏力、干咳及胸闷等疑似新型冠状病毒感染病例时应采取以下措施

(1) 出现症状的老师或学生应立即戴上口罩就医。

(2) 尽快向当地疾病预防控制机构报告。

(3) 若被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎患者，其密切接触者应接受14天隔离医学观察。

(4) 避免举办全校或全园性的室内集会等活动。

(5) 实施晨检和午检制度，发现发热、咳嗽等疑似新型冠状病毒感染症状，应立即通知其家长领返，尽早到医疗机构发热门诊就诊。



(6) 学校和托幼机构由专人负责与离校或离园的学生进行家访联系，了解其每日健康状况。

(7) 根据疾病预防控制机构的要求实行日报告和零报告制度，掌握病例学生每日增减情况。

(8) 引导师生假期尽量不要前往疾病正在流行的地区，非去不可的要做好防护措施。

(9) 学校要在当地疾病预防控制机构的指导下加强教室、寝室等区域的消毒与通风工作。配合卫生健康部门做好疫情处理等工作。



注：关于晨、午检、环境消毒等技术问题，如有疑问，可咨询当地疾控中心。





# 第三篇

## 心理防护





每个人面对疫情危机事件的体验是不同的，以下心理防护知识及建议可根据个人情况灵活选用，正如有位智者所言：“如果问题可以解决，烦恼是多余的；如果问题不能解决，烦恼是无用的；所以根本不用烦恼。”因此，让我们不烦恼地、安心地来面对并度过此次危机。

## （一）提到疫情我就非常紧张，这正常吗？

面对疫情，我们可能在认知、情绪、行为和躯体上出现以下反应：

### 1. 认知

注意力不集中，记忆力下降，对身体各种感觉特别关注，并将身体的各种不舒服与“疫情”联系起来。

### 2. 情绪

面对“疫情”，无法控制地紧张、担心、焦虑、恐惧；容易烦躁，容易激惹；对“疫情”信息感到愤怒。

### 3. 行为

逃避、回避一些信息或者场景，反复去查看疫情的进展消息、测量体温，行为冲动等。

### 4. 躯体

食欲差、恶心、腹部不适、腹泻、尿频、出汗、肌肉紧张及发抖、双腿乏力、头痛、胸痛、胸闷、手足无措、坐立不安、睡眠差（入睡困难、睡眠浅、早醒、多梦且多噩梦），甚至出现血压、体温升高等情况。





上述反应都是个体针对意识到的重大变化或威胁而产生的身心整体性调适反应，即通常所说的应激反应。我们每个人都会不同程度出现这种反应，这是面对一个影响我们生活甚至生命的突发事件的正常反应。但如果反应过度，则容易患上“恐惧综合征”，需要及时的心理调适。



心理疏导





## （二）面对疫情，我们常见的心理行为反应有哪些？

### 1.过度轻视（不推荐×）

少数人心存侥幸，不把疫情当回事，认为自己的身体很强壮，肯定不会染上病毒；或者觉得没什么大不了的，没这么严重。于是，表现得满不在乎，对各种官方媒体预防新型冠状病毒感染的宣传不听、不看、不做，依然我行我素……这样的后果可能是不幸被感染新型冠状病毒，还播散病毒给他人，造成极为不良的后果。这种行为是应激反应不足。

### 2.正视（推荐√）

大部分人表现很好，按专家和官方媒体防控新型冠状病毒感染的要求和方法做，比如勤洗手、戴口罩、不去人群密集的地方等，很显然，这些行为是应激反应适当。



### 3.过度重视（不推荐×）

有的人出现严重恐惧心理，总是怀疑别人感染了新型冠状病毒，不敢跟别人正常说话；听到别人说新型冠状病毒感染的事情就自觉嗓子痒，想咳嗽；一进电梯，就觉得呼吸不畅，想赶紧逃出去；还有的人过分关注自己的身体健康，总怀疑自己感染了新型冠状病毒，自觉呼吸、心跳不正常，每天不必要的反复多次洗手，觉得活着太不安全，对自己和社会防控疫情缺乏信心；有的人甚至轻信谣言，到处寻找偏方、秘方，没病乱投医、乱吃药。这些行为是应激反应过度，不仅会影响我们的正常生活，还会直接影响自身免疫能力。如果我们长期处于这种状态下，自身的免疫系统就会衰竭或崩溃，更容易生病，甚至感染上新型冠状病毒。因此，需要调整心态，合理应对。

生活有规律





## （三）疫情发生后我紧张的心态会一直持续下去吗？

一般而言，面对疫情这一突发危机事件，我们每个人都面临严峻考验，如果应对得不好，危机就会成为危险和威胁，造成伤害；如果应对得好，危机就会成为机遇，个人和组织机构就能在应对危机中积累经验，变得成熟，获得新的成长和发展。

人们对危机的心理反应一般会经历4~8周，急性期通常在6周左右，会经历以下三个不同的阶段：

### 1.冲击阶段

发生在危机事件出现后不久或当时。大多数人在听到疫情相关信息或遭受病毒感染后，会表现出惊慌、害怕和震惊，甚至出现眩晕和不知所措等“类休克状态”。

### 2.安定阶段

人们会采取各种措施努力恢复心理上的平衡，控制焦虑和情绪紊乱，恢复受到损害的认识功能。而后采取各种方法试图解决问题，如随着政府一系列强有力的措施出台，疫情得到控制，发病率降低，治愈率增加，个人得到亲人和朋友的支持，媒体及时发布准确的信息，人们的恐慌心理逐渐减少。

### 3.解决阶段

个体将注意力转向产生压力的危机，并努力设法处理它。如果采取提高自己应付技能和直接面对危机或解决困扰的措施，如求助、积极采取预防措施，可能会使自己尽快摆脱不良情绪的困扰，使事态向好的方向发展；如果采取逃避等远离压力的行为，如依赖药物、酗酒等，可能会使自己出现心理问题或精神障碍。



## （四）我的心态好吗？

如果不确定自己是需要专业心理援助，还是只需要自我心理调整就可度过危机，可以进一步完成以下的自评问卷，根据自评表后面的评分标准做出判断。



请仔细阅读以下20道自评题，根据自己最近1周的实际情况，分别对每道题目进行单项选择，使用相应的符合程度数字上计分（0没有，1很轻，2中等，3严重）。



题目	符合程度
听到疫情的信息，我就心跳加快，五脏六腑都不舒服	0—1—2—3
我近来浑身无力	0—1—2—3
我从来没有像现在这样感到头晕眼花	0—1—2—3
我因连日咳嗽担心感染了新型冠状病毒而忧心忡忡	0—1—2—3
我感到胸闷气短	0—1—2—3
我感觉周围充满了新型冠状病毒	0—1—2—3
我心里烦乱，感觉灾难就要降临到自己头上	0—1—2—3
我总是睡得不安稳，为此我很烦恼	0—1—2—3
我十分关注疫情的消息，觉得传染源离我越来越近	0—1—2—3
我为了逃避疫情，整日闭门不出	0—1—2—3
因为担心受到感染，我外出时不敢与人交谈	0—1—2—3
我每天反复洗手多次，每次长达半小时以上	0—1—2—3
我一天要给居室喷洒消毒液3遍以上	0—1—2—3
在人多的地方，我害怕别人与我的距离太近	0—1—2—3
我会因怀疑体温计不准，而多次测量体温	0—1—2—3
我感到情绪沮丧，郁闷	0—1—2—3
我感到活着太不安全，对自己、对社会都缺乏信心	0—1—2—3
我对未来不抱有太高的希望	0—1—2—3
我觉得自己很无用、很渺小	0—1—2—3
我会突然想，若是我因患新型冠状病毒感染的肺炎而死去，也许对他人会更好	0—1—2—3



评分标准：累计自评问卷总分。

①反应不足（1~10分），表明心理警觉系统过于放松，生理免疫功能处于“休眠”状态，人体对外界的细菌或病毒缺乏抵抗力，要提高对疫情的自我防范意识。

②反应适当（11~20分），是正常的应激反应状态，有利于身体调动相应的资源。

③反应过度（21~40分），表明过分地消耗了自己的躯体和心理能量，造成一定程度的情绪波动、认知歪曲和行为异常，需要寻求专业心理援助。

④偏离正常（40分以上），表明受突发疫情灾难的影响，你的生活已经开始偏离正常的轨道，心理出现危机，并且感到无法摆脱痛苦，超出了自己能够控制的范围，建议你立即去寻求专业心理危机干预。





## （五）在疫情风暴里，我们如何调适自己的压力，安住这颗“心”？

### 1.对自己好，好好照顾自己

（1）让自己好过。尽可能维持正常的生活作息，要有适当的休息，尽量保持生活的稳定性。记住，危机事件的发生会令人手忙脚乱，自乱阵脚，因此，让生活作息维持规律，是处理危机的必要条件。

（2）如果你烦躁不安，很难维持生活作息的规律，请寻找一些使自己镇定的方法。如：平日里，你一定知道做什么事情会令自己开心，列出来，执行它；允许自己哭一哭，写出你的想法或感受；玩一些不费脑子的小游戏；运动、深呼吸、抱抱那些可以慰藉你的物体，泡泡热水澡或冲澡，整理房间、阅读、养花草、书法绘画，等。







### （3）学习简单的心身安稳法。

▲腹式呼吸：①我们需要先找到一个舒服的状态，坐着或躺着都行；②然后把手放在肚子上，慢慢地深吸一口气（持续3~4秒），感受肚子在我们吸气时慢慢鼓起来；③再专注地、慢慢呼出这口气（持续3~4秒），让腹部慢慢回缩；④重复这个过程，直到感到紧张情绪有所缓解。

▲着陆技术：①如果你发现自己极度担心或焦虑，请把注意力带回到当下；②感觉一下双脚跟地面的接触，身体跟椅子的接触；③动动手指头和脚趾头，用心感受它们的存在与带给自己的感觉；④环顾一下四周，快速地命名一下你所看到的各种东西，颜色、形状、物品名称都可以；⑤想一想你爱的或者深爱你的人的面容，或者你记忆中让你感觉到轻松或愉快的经历（例如第一次吃炸鸡、吃雪糕，和朋友或家人远行，一个温暖惬意有浓浓咖啡香的下午等）；⑥哼唱你喜欢的歌；⑦腹式呼吸。

▲蝴蝶拥抱：①想象安全或平静地带的景象，同时想象与这个景象相联系的积极词语；②当有安全感后，把双臂在面前交叉，右手放在左肩或胸前，左手放到右肩或胸前；③双手交替慢慢轻拍你的双肩4~6次，持续5秒左右的时间，然后停下来，深吸一口气，体会、感受；④随着积极的感受不断上升，再次交替轻拍双肩4~6次。



▲光流技巧：①自我觉察身体不舒服的感觉，检查它在哪个身体部位，感受并描述这个不舒服的感觉有多大，周围都有什么，它的形状怎样，可以用什么颜色来表现它，它是由什么材料构成的，温度如何……②想象你的头顶有一束具有疗愈作用的彩色光柱，它来自天宇……也许这束光是温暖的，也许是凉爽的……③让这束光照在你身上，并透过皮肤进入身体，觉察它带来的好感觉；④让这束光环绕你身体感到不舒适的部位，并在其周围流动，也许不舒服感觉的形状、颜色也会发生变化，觉察这束光在这个部位流动时带来的好感觉；⑤如果你愿意，可以让这束具有疗愈作用的光充满你的整个身体（持续一会儿）；⑥现在，请让这束光暂时离开，任何时候只要你愿意，你都可以让它回来。也许你希望这束光往下流至你的脚，然后进入大地，或者你想它照耀各个地方。最后结束想象。



## 2. 处理负向情绪

(1) 减少因信息过载带来的心理负担。在面对危机时，尽量控制自己每天接收有关信息的时间不超过1个小时，特别在睡前，不宜过分接收相关信息，不道听途说，避免信息过载带来的心烦意乱。

(2) 不必过于在意他人的反应。在疫情的危机中，或许你已受伤或触痛，对他人的反应也越加敏感，加上你过于在乎他人的反应，更加重了自己的负面感受。面对危机中的信息过载或缺乏等种种不确定因素，任何人都会猜想别人如何想以及如何感受，这时也请你这样想：“有各式各样的影响会作用在别人身上，但你可能不知情。”因此，对他人的反应无须过于敏感。

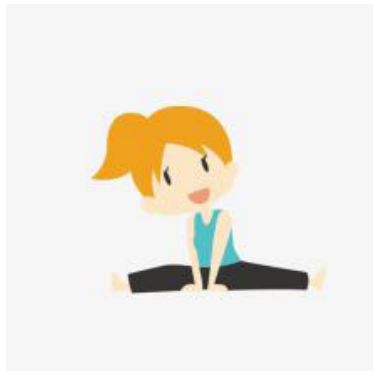




(3) 勉励自己迎接挑战。身为人类，我们都有一种自言自语的特殊能力，不论是大声地还是无声地自言自语，你都能利用这种能力训练自己克服艰难的挑战。因此，你可以这么告诉自己：“它可能不好玩，但我可以应付它”“这将是個很好的学习经历”“这会是一段很重要的经历”“我感到紧张，现在正是放松的时刻”“我不能让焦虑和生气占上风”。

(4) 多做运动。运动的好处在于帮你减少精神上的紧张，增强心血管机能，增强自我效能，提高自信心，降低沮丧感，等。哪怕你被隔离，也可在隔离空间内多做运动，有助于很好地调整心态。

(5) 设定让你生活有趣又有益的目标。①当面对近日无聊或日常作息受到限制时，你可有如下的选择：你可以感谢暂时有个轻松的机会，或者你可以发挥创意，让生活有趣一些。②若设定的目标具有一定的挑战性，但仍你的掌握之中，那么请别犹豫，放手去做！这是你享受成就感的机会。③当面临不能克服的困难、无法完成目标时，你可以将失败视为一段学习经历，不用太在乎结果，而是给自己提供一个成长的机会。





(6) 转换思维方式，正向思考问题。①不要只往坏处看，很多信息也许只是在贩卖焦虑。注意每日的资讯中，其实正面信息是多于负面信息的。留意事实和数据，根据事实，判定自己的担忧是否合理（例如：发病率、死亡率、治愈率、医疗方法的进展、新的药物等）。②多回忆在每一次遇到危机时你曾如何面对，重新肯定自己身为一个个体的能力。③以合理的态度看待事情，尝试从更广阔的角度了解问题的影响。问题会带来短暂的影响，但长远而言，事情最终能改善并成为过去。④保持对前景的盼望。即使在危急时期，也不要忽略我们身边的美好事物。⑤当你很担心自己和家人将会受到感染，感到很大的心理压力时，也建议你继续正向思维：不能肯定将来会怎样，但这一刻……



A.我仍然拥有健康，我可以继续努力生活；

B.我也可以提醒我的亲人，保持个人和家庭卫生，戴口罩，以及认真洗手和消毒。

C.我可以加倍留意自己和家人的身心健康，让自己有开心的时间。

D.即使我真的生病了，也会有很多人跟我一起面对，治愈疾病。

### 3. 寻求专业心理咨询

如果你或周围的人有下列的感受或状况，并持续超过2周以上，请尽快就医或向专业心理咨询师求助。

- (1) 恐惧，无法感觉安全。
- (2) 对自己或是其他任何人失去信心。
- (3) 丧失自尊、感觉羞耻、痛恨自己。
- (4) 感觉无助。
- (5) 感觉空虚。
- (6) 感受变得迟钝、麻木。
- (7) 变得退缩或孤立。
- (8) 睡眠状况恶化。



## （六）如果你需要自我居家隔离，应该如何调适自己？

（1）突然被居家隔离，难免会担心、恐慌，此时，可联系亲朋好友寻求情绪支持，告知生活所需。

（2）按照医疗专业人员的建议，做好健康监测，寻求健康相关的专业知识和建议。

（3）按照自我安心的方法进行心理调适。

（4）隔离后，减轻或解除工作任务和压力，借机处理平时无暇顾及的家庭琐事。

（5）尽量维持正常生活作息，摄取充分的营养，保持运动习惯，可减少心理紧张，增强身体免疫力。





## （七）如果你需要住院隔离，应该如何调适自己？

“隔离”对普通人而言并不寻常。面对一个陌生而且不确定的处境，我们常因自我环境控制力被限制而产生不满情绪，又因空间封闭，隔离容易增强孤立无援的恐惧感。因此，首先要安定自我心绪，告诉自己“它并不可怕，我们只是需要学习如何面对‘隔离’。”

### 1. 隔离期间，会出现哪些扰人的情绪？

（1）突然到来的人身自由限制，可能会造成暂时的慌张、不知所措。这是很自然的反应，不必过分强求自己保持镇定。压抑情绪，反而会影响后续的抗压能力。

（2）接下来可能会出现抱怨、愤怒。这时候，你需要给自己找一个适当的发泄口，比如：打电话给朋友倾诉。

（3）如果感到沮丧、孤独、被抛弃时，应在保证安全的情况下，找到有同样遭遇的朋友，相互鼓励、倾诉、增强信心。

（4）焦虑感来临时，你可以寄托自己的信仰，或者寻找其他可转移注意力的方式，帮助焦虑消退。







## 2.被隔离期间，“患得患失”怎么办？

（1）面对一个不明朗与不确定的处境，各种的担心与忧虑也会出现。这些心情可能会伴随着“患得患失”的念头而来，如：我中断的工作怎么办？要是真的感染了病毒怎么办？此时要尽量转移注意力，不要让这些念头持续扩张。

（2）如果你很难打消这些念头，不必强求，可以一边带着这些念头，一边去做其他的事，虽然会分心，但是还是要让自己“动”起来。

（3）不要总是坐着或躺着，让这些“患得患失”的念头始终围绕在心里。



### 3. 隔离期间，如何增强抗压力和意志力？

给自己做一份规律的作息时间表，保持稳定的生活规律，如：详细列出工作时段、休息时段、娱乐时段、运动时段、进餐时段等，每日照做。稳定感对于应对未知非常重要。

### 4. 隔离期间，如何稳定自己的心理状态？

(1) 保持对他人的关怀。即使在隔离的空间内，你也依然可能成为一个助人者，能够找到帮助其他人的办法。

(2) 不封闭自己，保持与外界的联系。可以倾诉心情，也可以通过写日志记录自己的情绪，都会很有帮助。

(3) 获取正确、权威的信息，避免不必要的恐慌。谣言和耸人听闻的消息都是信心的隐形杀手，要提高警惕。





### 5. 隔离期间，如何适应自己“被隔离者”的新身份？

（1）就像新生入学、新兵入伍一样，刚开始你需要花点时间熟悉新的身份有哪些权利、义务和规范行为。当身份角色清楚了，你就能驾轻就熟，一些不舒服的感觉也会渐渐淡去。

（2）对于被隔离者的邻居或同事们，也需要给他们一点时间适应，短暂的异样眼光或人际关系的微妙变化是避免不了的，你不必把别人的所有行为反应都转变成伤害自尊的工具。



## （八）如果家人需要住院隔离，你如何帮忙调适？

（1）当你的家人出现疑似症状，需要隔离时，你可能会因为觉得帮不上忙而感到焦虑。你可以鼓励他们，倾听感受，让他们减少孤单的感觉，但不要对他们的情绪反应提供太多判断或过度解释。

（2）你也可以分享自己最近的心情，但不要只顾表达自己的情绪与不满，要记得隔离的亲友正处在更不自由的情况下，需要更多的支持和关注。

（3）你需要关注被隔离亲友的物质需求，除了食品、衣物等基本生理需求外，也要提供诸如书、音乐、电影等文艺材料，关注他们的精神需求。

（4）如果你自己本身的情绪已经不太好，记得先关注自己的需求，比如找一个值得信赖的朋友谈谈，宣泄自己的压力，然后再去支持被隔离的亲友。





(5) 对被隔离亲友始终保持“适度”的关心。对他们的需求保持敏感，做到适时关切，但不要太夸张，也不要太忽视，这样会让他们觉得自己被忘记了。有时候，他们会出于好意而掩饰、压抑一些负面情绪，但这种方式会让他们更孤单。所以，你需要在与他们交流的时候保持敏感，或者直接一点，问问他们的心情。如果感觉到了任何不寻常的情况，要及时联系医护人员。

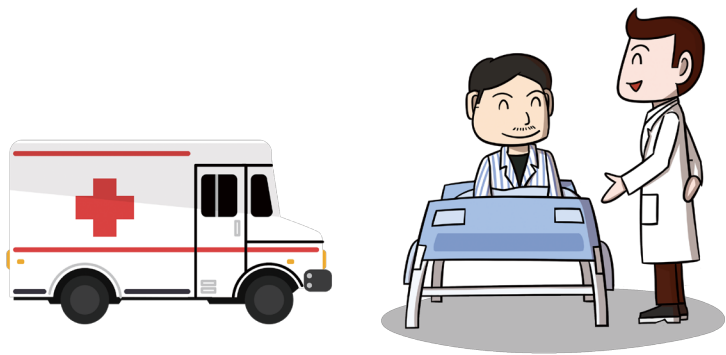


## （九）如果你或你的家人出现可疑症状，你该做什么？

（1）戴口罩，做好防护，立即就近求医，注意不要搭乘公共交通工具。到达医院后，遵从医嘱，配合检查和治疗。

（2）在就医前，应该通知你的相关单位（包括学校、公司、相关亲朋好友、近期曾接触人士），为将来可能的住院、隔离、排查等措施做好准备。

（3）在做上面这几件事的过程中，自我情绪管理相当重要，切记保持冷静。如果你觉察到焦虑、恐惧、担心的情绪强烈且无法消除，一定要及时寻求专业的心理援助，稳定情绪、冷静处理所面临的危机。同时，不要胡思乱想、老往坏处想，尽力做好万全准备，心态上要维持正面思考。





## （十）如果你的邻居出现可疑症状，你可以做什么？

（1）冷静下来，回忆自己或家人是否曾与之有过接触或接近。如果有，请先进行自我隔离、观察，并做好相关生活事宜的准备。记住，此时任何的情绪及烦恼，对你都是没有帮助的。

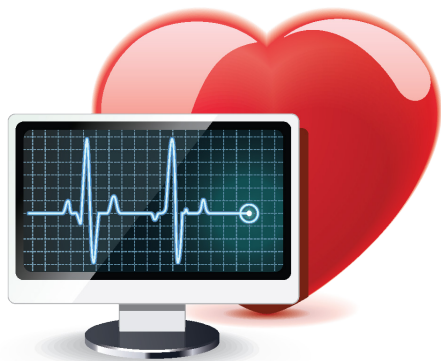
（2）如果你没有接触过，但你周边的人可能接触过病患，你可以友善地提醒他们，最近不要有任何来往，态度要保持尊重、鼓励，避免人际冲突与摩擦。

（3）通知相关社区、单位、公司或学校，采取环境消毒和防疫措施。冷静、关怀、鼓励是避免伤害的良方。





## （十一）如果你或家人因被隔离而遭受排斥，你可以做什么？



你可以试着从这样的角度来思考这个困境，每个人对疫情都会感到害怕、恐慌。如果你的亲友不幸感染上新型冠状病毒，你也可能有害怕等情绪反应，你自然能理解不幸感染的人会受到他人的排斥。这种排斥反应除了害怕受感染之外，也是一种防卫及保护自己的方式。

你不必感到愤怒，因为它于事无补，你要坚定信心，一旦危险过了，一旦危机感淡了，风浪自会平静，不要自乱阵脚。你能做的就是保护自己，按照自我调适的方法先调整好自己的生活和心理状态，这些便是渡过隔离期最好的方法。





## （十二）协助孩子勇敢面对疫情，我们需要知道和做些什么？

### 1. 孩子的反应

孩子们因为年龄不同，他们的语言及对情绪的表达方式都不太一样。一般而言，儿童以语言的方式来表达他们的担心与难过的能力不如成人，因此，通过询问或谈话的方式并不能很好地了解孩子的感受。孩子常通过游戏或一些日常生活行为的改变来呈现他们的情绪。如：儿童会抱怨电视为什么一直播放疫情相关信息，疫情怎么还不离开我们，还会玩与新型冠状病毒、口罩或死亡等相关的主题游戏。如：这个小狗感染了新型冠状病毒，它快死了！这里有新型冠状病毒，我们要戴口罩！甚至抱怨做噩梦梦到新型冠状病毒要来吃掉自己。孩子们对所处环境的变化其实相当敏感，我们要仔细留意并正确解读他们所传递出来的信息。





## 2.如何了解孩子

要了解孩子们的感受其实并不难，我们可以观察他们最近所玩的游戏内容，或是从他们对日常生活中的抱怨来了解。当孩子们透过游戏出现一些情绪化的反应时，我们可以加入他们的游戏当中，也可以在一旁观察，透过孩子自发的游戏过程及内容，来观察并了解他们的感受。

## 3.避免不必要的恐慌

作为家长，过度强调疾病的负面影响及对健康的危害，而没有提供正面信息，如：疾病的治愈情况、疫情有效控制的情况等，会造成孩子们不必要的过分担心和害怕情绪。同时，家长过分紧张的情绪也会传递给孩子，给他们无形的压力。因此，需要告知孩子正面的信息。





#### 4.孩子情绪紧张，我们可以怎么帮助缓解？

对儿童来说，游戏是他们生活中最喜爱也是最常发生的事情，因此，要有效传递给孩子正确的防疫知识而不引起他们过度的紧张，游戏其实是一个很好的方式。我们可以通过和孩子玩游戏的过程，了解孩子对疾病或疫情的了解程度，同时也可以通过游戏的方式修正错误的观念，教导正确的防控知识和措施，在游戏过程中建立正确的自我保护行为，并练习成为日常生活习惯，这样便能在不增加孩子负担的情况下，建立了必要的自我保护行为。



#### 5.如何教导孩子正确的疾病观念？

对于学龄前或小学低年级儿童，家长可以通过说故事、玩角色扮演等游戏来教导孩子正确的疾病知识。如：在游戏过程中，家长可以轮流与孩子玩“医生与病人”的游戏，借着大人假扮病人的角色，逐步将新型冠状病毒的症状等知识呈现在游戏中，并观察儿童的反应及扮演角色的行为方式，以此了解孩子们在掌握预防或



医治等相关知识方面有什么不足。然后大人与孩子互换角色，通过正面示范正确的疾病防疫知识与防控措施，让孩子在游戏中学习并掌握正确的相关知识和技能。对于年龄大一点的孩子，可以直接结合家庭或学校的奖励机制，鼓励孩子们做到勤洗手、保持环境清洁及做好自我保护行为，强化奖励，使孩子们养成一种生活习惯。孩子们对疾病了解得越清楚，自我保护与清洁的行为执行得越彻底，他们紧张与害怕的情绪就越能得到有效的控制。

通过玩游戏、说故事或角色扮演等方式，让我们的心与孩子更接近。其中很重要的一点是在这些方式中做“正面的呈现与示范”，即在游戏过程中，提供正确的信息、做法及行为方式，作为孩子参考、模仿或学习的依据，进而促进孩子们出现我们期待的行为。

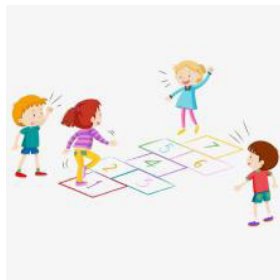


附：

### 云南省公开发布的心理援助热线

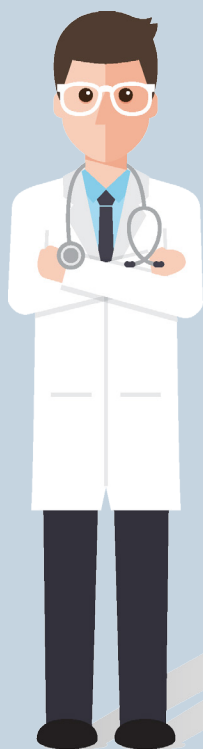
(1) 昆明市心理援助热线：0871-65011111，0871-12320-5（24小时） 昆明市心理危机研究与干预中心

(2) 保山市心理援助热线：0875-2130595（8:00-17:30）保山市第三人民医院



# 第四篇

## 常见认识误区





## 误区 1 食醋煮沸能杀灭新型冠状病毒吗？



醋酸有一定的灭菌效果，但食用醋中醋酸浓度较低，煮沸、熏蒸不但达不到杀灭病毒的效果，反而还会对人的眼睛和呼吸道造成刺激。所以，不建议采用食醋煮沸的方法进行消毒。





误区



板蓝根、莲花清瘟胶囊等中成药可以预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？



目前临床经验显示，对于轻微症状的乏力伴发热等症状可以酌情给予莲花清瘟胶囊（颗粒）进行对症治疗。但是还没有研究表明使用板蓝根可以预防新型冠状病毒感染的相关依据。在没有医嘱的情况下，不建议自行服用任何药物。



## 误区 3

### 抗生素可以预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？



此次新型冠状病毒感染的肺炎的病原体是病毒，而抗生素针对的是细菌。如果单纯为了预防而使用抗生素，可能会造成菌群失调，产生药物不良反应等后果。



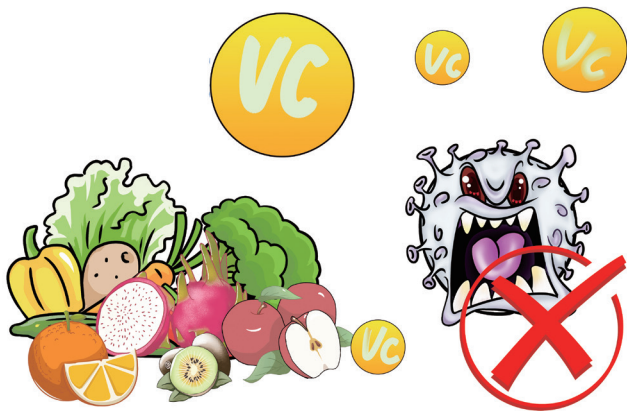




## 误区 4 吃维生素C能预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？



维生素C可帮助机体维持正常的免疫功能，但不能增强免疫力，也并没有抗新型冠状病毒的作用。在疾病治疗过程中，摄入维生素C通常只是辅助性的治疗手段，而且体内维生素C的含量并不是越高越好，如过量，会出现腹泻、皮疹等中毒症状。





## 误区 5 盐水漱口能预防新型冠状病毒感染吗？



新型冠状病毒侵犯的部位在呼吸道，盐水漱口虽有利于清洁口腔和咽喉，但并不能清洁呼吸道，且目前尚无证据表明盐水对新型冠状病毒有杀灭作用。



## 误区 6 戴多层口罩更安全吗？



就普通医用口罩来说，防护效果取决于佩戴方式是否正确，而不是戴得越厚越安全，只要佩戴方式正确，只需戴一个就能达到防护效果，多层口罩反而会增加不适感。





## 误区

# 7

## 喝酒就能预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？



不能。目前证据显示，75%医用酒精能有效杀灭新型冠状病毒，但需要两个条件，一个条件是酒精浓度需为75%，另一个条件是酒精要与病毒直接接触。市面上的饮用酒酒精浓度多低于65%，而且喝酒时酒精是通过消化道进入人体，与呼吸道传播的病毒、细菌等并无直接接触，不会起到抗病毒的作用。过量饮酒还会导致机体抵抗力下降，增加感染病毒的风险。另外，饮用白酒也不能替代75%医用酒精用于环境消毒或手部消毒。





## 误区 吸烟能预防新型冠状病毒感染吗？



目前的研究表明，吸烟只会降低身体抵抗力，并不能预防新型冠状病毒感染，而且，吸烟时口鼻外露只会增加感染病毒的风险。

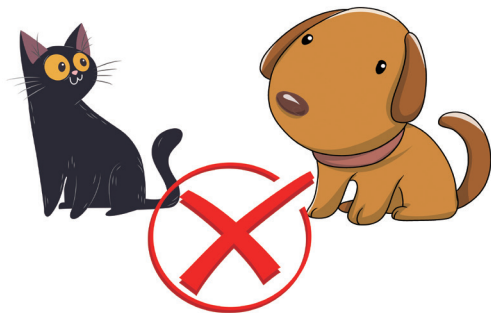




## 误区 养猫、养狗能抗新型冠状病毒感染的肺炎吗？



目前尚没有证据表明猫、狗等宠物会感染新型冠状病毒，并不代表养猫养狗能抗病毒。相反，如果家中有宠物，需要特别加强宠物的卫生管理，避免因为动物携带病菌增加人感染的风险。





## 误区 10

### 来自武汉的快递要拒收吗？



正常快递不用拒收。虽说病毒离开人体后能存活一定时间，但在日常生活中，新型冠状病毒的存活时间是有限的。病毒通过快递传播的风险极低。现在国家要求快递企业严格落实对邮件、快件、运输车辆、生产作业场所采取消毒、通风等措施，严格落实安全查验的制度，严禁收寄野生动物。因此正常的快递不用拒收，但收完快递应及时洗手。



### 体温监测记录

第1天 测量时间	体温	℃
第2天 测量时间	体温	℃
第3天 测量时间	体温	℃
第4天 测量时间	体温	℃
第5天 测量时间	体温	℃
第6天 测量时间	体温	℃
第7天 测量时间	体温	℃
第8天 测量时间	体温	℃
第9天 测量时间	体温	℃
第10天 测量时间	体温	℃
第11天 测量时间	体温	℃
第12天 测量时间	体温	℃
第13天 测量时间	体温	℃
第14天 测量时间	体温	℃