

新型冠状病毒感染症 市民预防手册

[第2版]

发行：2020年2月25日
改订：2020年3月15日
本手册是根据2020年3月15日的各方信息，
整理更新而成。



前言

2019年12月31日，中国首次向世卫组织驻中国代表处报告了发生在武汉的原因不明的肺炎。

2020年1月30日，疫情被认定为国际突发公共卫生事件。随后，在2020年3月11日，世卫组织将COVID-19列为大流行病。

关于新型冠状病毒及其引发的疾病等许多事情，现阶段仍不能确定。

可以肯定的是新型冠状病毒肺炎感染症可以人传人，但是传染速度有多快也不可知。

编写此手册的目的是为了能够让大家在正确认识新型冠状病毒肺炎的基础上，做好有效预防，并能安心生活。希望能帮助各家庭预防包含新型冠状病毒在内的呼吸系统感染疾病。

本手册是根据2020年3月（现在）的各方信息整理编写而成，今后也会根据最新信息随时更新。

2020年3月16日

东北医科药科大学 医学部感染症学教室特任教授

东北大学名誉教授

贺来 满夫

INDEX

什么是新型冠状病毒？	3
新型冠状病毒流行的国家或地区？	4
新型冠状病毒的感染症状有？	5
新型冠状病毒是怎样传播的？	6
出现疑似症状时，如何应对？	8
彻底预防感染传播	9
守·咳嗽礼仪！	10
勤·洗手！	12
环境消毒·换气	14
预防感染Q&A	16

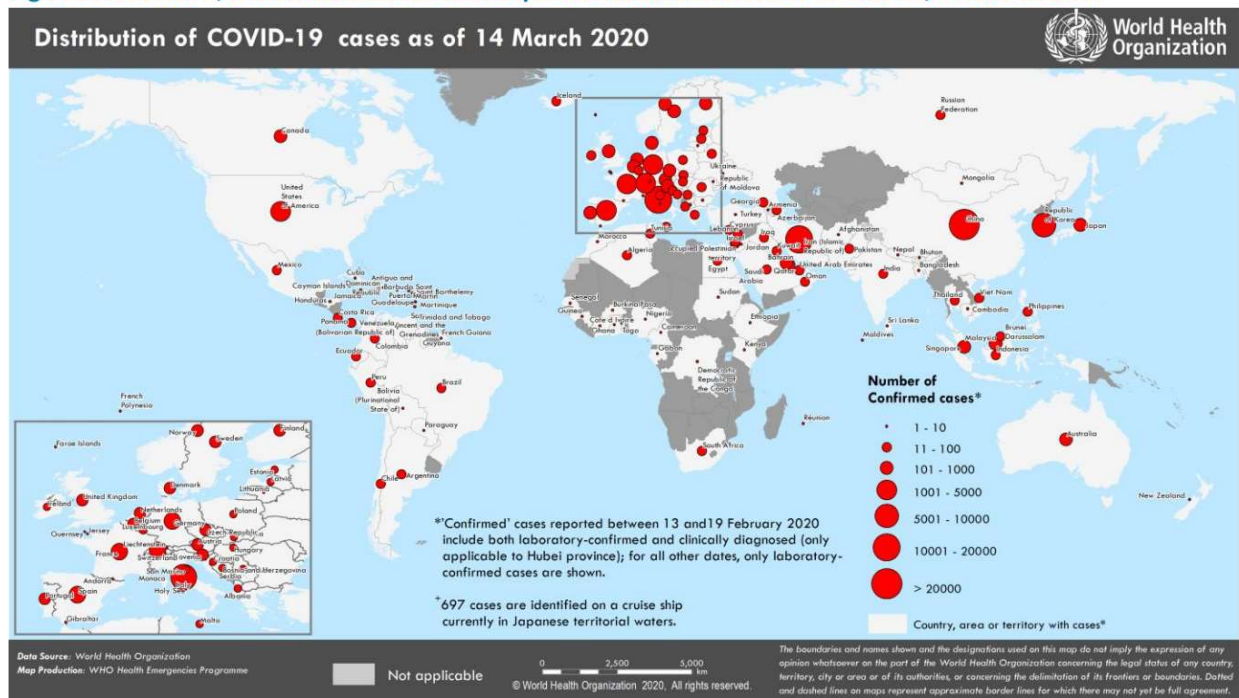
什么是新型冠状病毒（SARS-CoV-2）？

- 新型冠状病毒主要是在野生动物中传播，如蝙蝠、骆驼等动物可能携带病原体，有时这些野生动物也可能成为感染人的传播源。
- 新型冠状病毒与2012年发生在沙特阿拉伯的中东呼吸器症候群（MERS）病毒，以及2002年 - 2003年的以中国为中心感染扩散的重症急性呼吸器症候群（SARS）病毒，同属于冠状病毒组。
- 新型冠状病毒的具体感染源尚未确定。目前初见病例是2019年12月末发生在武汉市内的原因不明的肺炎发病。因为多数发病者曾去过武汉市内进行鱼类及动物肉类制品贩卖的生鲜市场，新型冠状病毒也被认为是与在该市场内所贩卖的动物有关。（该市场已于2020年1月1日被封锁）。
- 新型冠状病毒具有人传人的特性。据世界保健机关称：平均1名感染者可能将病毒传播给2人左右。此传播程度与季节性流感相比略低。
- 现阶段，并没有针对新型冠状病毒的疫苗及特效药。主要是根据患者症状进行对症治疗。

新型冠状病毒（COVID-19）流行的国家或地区？

- 最早的已知病例被报告发现于2019年12月中国湖北省武汉市，截至2020年3月15日，全世界已有超过15万人感染新型冠状病毒。
- 据报告，疫情已经蔓延到了全世界包括中国、日本、新加坡、泰国、美国、澳大利亚、加拿大、法国等在内的140多个国家。

Figure 1. Countries, territories or areas with reported confirmed cases of COVID-19, 14 March 2020



疫情世界图（2020年3月14日）
引用：世界保健机关

新型冠状病毒的感染症状有？

- 主要症状为，发热・干咳・头疼・疲倦感（身体乏力）。症状与一般的感冒症状相似，但是具有久病不愈的倾向。
- 也存在无症状感染者及轻症患者。
- 现阶段，该病毒虽然重症率不高，被诊断为肺炎的人身上，也呈现出呼吸困难等症状。
- 特别是老年人，患有糖尿病・慢性肺部疾病以及免疫力不全等基础疾病的人，感染病毒后有发展为重症的倾向。
- 目前的潜伏期* 是2～12.5天。

* 潜伏期即指从病毒侵入体内到开始显现症状为止的期间。



新型冠状病毒是怎样传播的？



新型冠状病毒可以人传人。

- 虽然在此之前，由于中国武汉市的感染者数最多，且感染者大多去过武汉市华南海鲜市场，所以武汉华南海鲜市场被认为是感染源。但是现阶段，并不能确定具体感染源头。
- 现在已有人传人感染的报告。
综观世界各国的感染报告，感染者大多都是与发病的家庭（成员）或同事等有过密切接触后被感染。
- 密切接触者是指与疑似感染者或确诊感染者有过以下接触情形之一。
 - ✓ 与新型冠状病毒疑似感染者或确诊感染者同居。
 - ✓ 曾与新型冠状病毒疑似感染者或确诊感染者处于同一封闭空间。
 - ✓ 直接接触过新型冠状病毒疑似感染者或者确认感染者的咳嗽·喷嚏产生的飞沫及鼻涕等体液。

※咳嗽、打喷嚏的飞沫可飞散到1.5~2米的距离。

新型冠状病毒是怎样传播的？



目前主要是飞沫感染和接触感染2种途径。

什么是飞沫感染？

- 感染者的咳嗽·喷嚏·唾沫·鼻涕等飞沫中含有的病毒等分泌物，通过口鼻吸进呼吸道而被感染。

什么是接触感染？

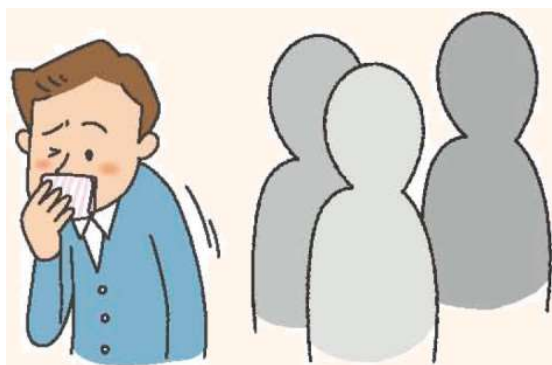
- 用附着病毒的手触摸鼻、口、眼之后，病毒通过粘膜进入人体而被感染。
- 感染者用手遮住喷嚏和咳嗽之后，感染的手碰到门把手，开关以及电车和巴士的吊环等周围的物品及场所时就会附着病毒。他人触摸到附有病毒的物体或场所后，病毒就附着在手上，之后其手触摸口、鼻、眼、病毒就从粘膜进入人体感染。



出现疑似感染症状时，如何应对？

过去14天内有去过包含中国在内的其他国家的人；曾与有这些有出国经历者或确诊感染者有过密切接触的人，如果在这之后的几天~12天内出现发热・咳嗽等症状，且症状持续时，请注意以下事项：

- （1）如出现发热・咳嗽等症状，尽可能减少外出。与人接触或外出时请务必戴口罩，尽量不要去人群密集的地方。



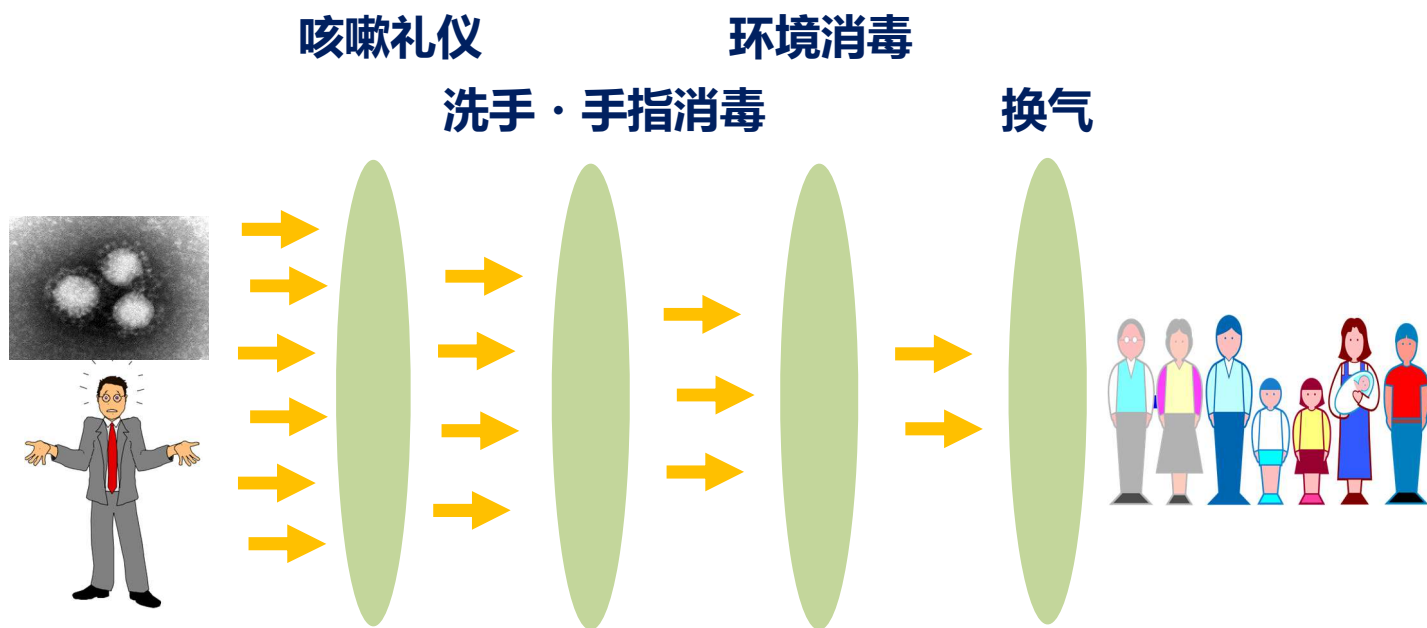
- （2）每天2次（早、晚）测量体温。
 - 如果体温超过37.5度，或出现剧烈咳嗽，呼吸困难等症状，请向位于最近的保健所咨询；
 - 因为有感染其他人的可能性，所以，在得到保健所就诊指示之前，请务必不要擅自直接去医疗机关就诊。
- （3）如有出现感染症状的家庭（成员），请隔离房间。并注意房间的通风和换气。

※详见对策说明页。

彻底预防感染传播

家庭应对感染的基本措施包括：经常洗手、正确使用口罩、出现感染症状时控制外出等。

结合多种措施来预防感染及传染是重中之重。



基于「尽可能降低感染的风险」这一理念
确保每一项措施得到实施。



措施 1.

守 · 咳嗽礼仪！

**口罩可以有效防止咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫
以及其中包含的病毒的飞散。**

- 如果有出现咳嗽 · 打喷嚏等症状的人，请尽量不要外出。
- 如果一定要外出时，请正确使用口罩。



**咳嗽或打喷嚏时，用手帕或纸巾遮住口鼻，
背对他人，并保持1米以上的距离。**

- 请立即将使用过的纸巾丢进垃圾桶并洗手。
- 如果没有纸巾，请用衣服的袖子遮住口 · 鼻。

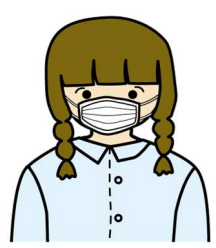


**如果自己出现咳嗽的症状，为了不传染给周围的人，请戴口罩。
请劝告咳嗽的人戴口罩。**

措施 1.

守·咳嗽礼仪！

践行咳嗽礼仪



①有咳嗽症状的时候，请务必戴口罩



②咳嗽·打喷嚏时用纸巾遮住口和鼻



③咳嗽·打喷嚏时，背对周围的人，保持1米以上的距离



④将带有鼻涕·痰的纸巾扔进垃圾箱



⑤用液体肥皂和流水充分洗手

*：将塑料袋套在垃圾桶上。使用可以不接触桶盖就能丢垃圾的垃圾桶。

正确使用口罩

佩戴方法



确认口罩的正反面



要贴合鼻子的形状，不留缝隙



向上向下调整口罩的褶皱部，向上要确实地遮住鼻口，向下要紧紧地盖住下颚

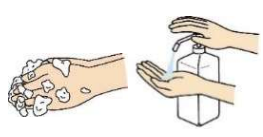
取下方法



不要触碰口罩外面，两手拿着两端线绳取下口罩



直接将取下的口罩扔进垃圾桶



洗手·对手部进行充分消毒

措施 2.

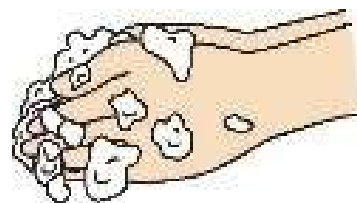
勤·洗手！

为了不把感染症带回家，

外出时，极有可能触摸到很多人触碰过的地方。因此，回家之后，请务必用肥皂和流水充分洗手，用酒精消毒液进行手部消毒。

家中洗手的时机：

- 外出回家之后
- 触碰过很多人触摸过的地方之后
- 咳嗽·打喷嚏，擤鼻子之后
- 看护过感染者之后
- 做饭前
- 吃饭前
- 处理过家庭或动物的排泄物之后
- 自己上厕所之后



外出时洗手的时机和在家中一样。

处于洗手台没有酒精消毒液的情况下的成人，或是幼儿以及双手活动不便的老人，请用含酒精的湿纸巾充分仔细擦拭双手。

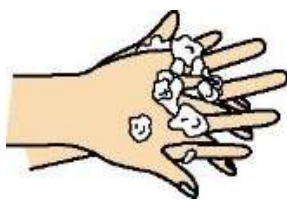
措施 2.

勤・洗手!

用流水和肥皂充分洗手



①双手用水淋湿，两手充分打上肥皂并揉搓



②清洗手掌时，手背要伸直



③要充分清洗指尖和指甲之间



④充分清洗手指与手指之间



⑤握住大拇指并旋转手掌清洗



⑥不要忘记清洗手腕



⑦在流水下充分冲洗双手



⑧用纸巾充分擦干双手（并用擦过手的纸巾关闭水龙头）

用酒精消毒液进行手指的消毒



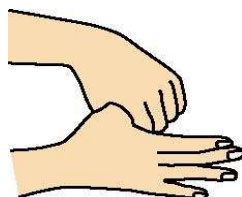
①取适量消毒液于手心



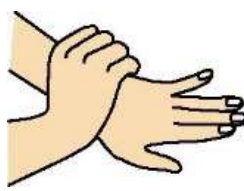
②伸直手掌和手背，揉搓消毒液



③充分揉搓指尖，指根和手指



④握住大拇指并旋转手掌充分揉搓



⑤手掌攥住手腕旋转揉搓



⑥双手充分揉搓直到手干为止

措施 3.

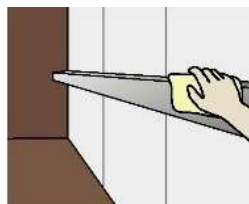
环境消毒・换气

当有咳嗽或打喷嚏等症状的人，用手捂住鼻或嘴时，病毒就已附着在他的手上。如果用附着病毒的手碰触扶手、桌子、门把手等地方时，病毒则会附着在环境表面。此时，如果其他人在不知情的情况下触摸了附着有病毒的地方，并触碰了自己的嘴、鼻、眼睛的时候就会被感染。

< 环境消毒 >

- 对家庭成员经常触摸的地方（房间门把手、照明开关、遥控器、洗手台、马桶把手等）进行消毒。
- 1天1~2次、对门把手、桌子、扶手、开关等手经常触摸的地方，用稀释的漂白剂（0.05%的次氯酸钠水溶液）或者是含有酒精的纸巾进行擦拭。

※使用漂白剂（次氯酸钠水溶液）进行擦拭的时候，被擦拭的地方容易发生腐蚀，所以请在消毒后用水再擦一遍。



措施 3.

环境消毒 · 换气

< 换气 >

- 为了防止感染症的传播，请保持房间充分通风换气以减少房间内的病毒数量。白天每隔1~2小时大开一次门或窗，并保持5~10分钟，以此来保持房间内空气清新。



< 空间 >

- 与出现感染症状的家庭（成员），尽可能将居住房间分开。将出现感染症状的家庭（成员），安置于有窗户、可以通风换气的房间。
- 出现感染症状的家庭本人以及同住的人要勤用肥皂和流水洗手，如果在同一房间相距在1~2米以内时，双方都请佩戴口罩。

预防感染Q&A

※由于现阶段关于新型冠状病毒肺炎感染者的相关信息并不充分，所以以下问答将基于同属冠状病毒组的中东呼吸综合症（MERS）的注意事项进行说明。

Q1. 在对感染者（疑似感染者）看护时的注意事项？

A. 可能的话，将房间分开，并尽量将看护者限定为1人。

尽可能将看护人数限定为1人的话，可以减少接触的风险。

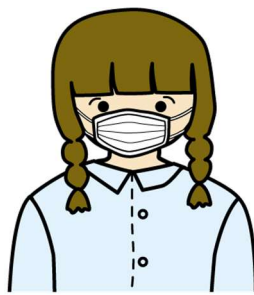
看护时，请戴好手套和口罩，使用过的口罩和手套需立即扔进垃圾袋，系紧塑料袋 并丢弃。每次看护后，要仔细充分洗手。

看护者每天也需要测量2次体温，警惕感染症状的出现。



感染者

戴口罩



护理者

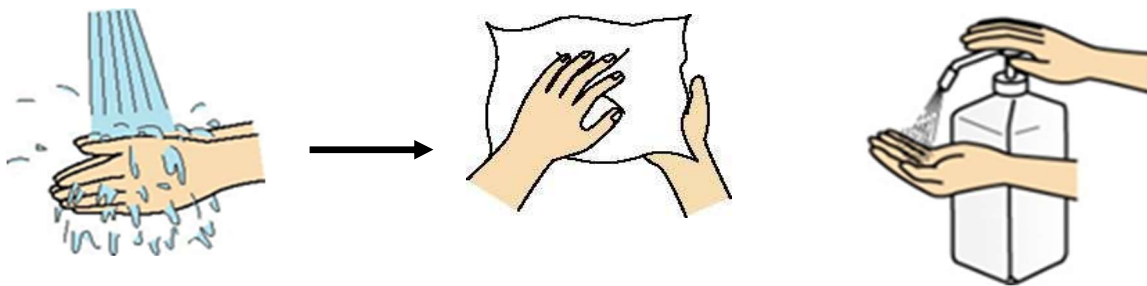
戴口罩・手套
勤洗手、对手进行充分消毒



预防感染Q&A

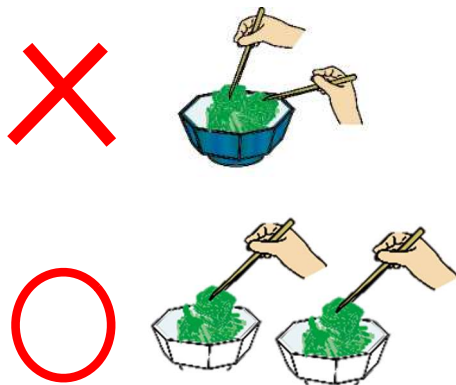
Q2. 洗手时的注意事项？

- A. 勤洗手。用流水和肥皂充分仔细洗手。洗手后用毛巾纸或纸巾擦干水分，充分干燥。避免家庭成员共用毛巾。
- 为了随时能对手指进行消毒，建议常备消毒用酒精。



Q3. 用餐时的注意事项？

- A. 与潜在感染者一起吃饭的时候，避免共用餐具。使用过的餐具，请尽量浸泡在热水或消毒液中10分钟之后再清洗，这样可供其他人使用。



餐食要分开。

不直接从共用盘中夹菜
使用过的餐具，正常洗净后，可供其他人使用。

预防感染Q&A

Q4. 衣物·寝具如何清洗？

A. 避免共用。如果衣物·被套或枕巾沾有腹泻，呕吐等产生的体液时，需要用80℃的热水，进行10分钟以上的热消毒处理。之后再进行正常洗涤。如果不放心，请将各自衣物分开洗。如果不担心变色问题的话，稀释的次氯酸钠水溶液（0.1%浓度）也起到杀菌消毒的作用。



桶中注入80℃热水，将
需要清洗的衣物，
寝具浸泡10分钟

热水消毒后，正常洗涤

Q5. 扔垃圾时的注意事项？

A. 在扔装有感染患者的唾液和咳痰时使用的纸巾、或者看护时使用的物品等垃圾时，请注意在垃圾箱上套上垃圾袋后，再将上述垃圾扔进袋中，并束紧垃圾袋口。尤其注意避免用手直接接触患者使用过的纸巾。

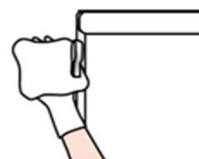


预防感染Q&A

Q6. 卫生间相关的注意事项？

A. 潜在感染者使用过卫生间后，有马桶盖的情况下，请及时盖上马桶盖以防止病毒扩散。确保卫生间经常通风换气。

潜在感染者使用过卫生间后，请及时用浸有消毒液的纸巾或抹布擦拭其手可能接触过的地方，如马桶、马桶座圈、门把手、照明开关、冲水控制杆等。



保持卫生间清洁·常换气

使用后，请及时用浸有消毒液的纸巾擦拭其手可能接触过的地方，如马桶、马桶座圈、门把手、照明开关、冲水控制杆等。

※消毒液：酒精或按照0.05%比例稀释的次氯酸钠水溶液。

预防感染Q&A

Q7. 如何清扫房间？

A. 房间内凡是手经常接触到的地方，如桌子、门把手、厕所等地方，请使用消毒酒精进行1天1次以上的消毒。

在擦拭体液以及排泄物等肉眼可见的脏地方时，请使用一次性餐纸等浸湿消毒液（稀释的次氯酸钠（漂白剂））进行擦拭。使用漂白剂时，容易造成金属生锈，建议用消毒液擦拭后再用水擦拭一遍。此外，消毒用酒精也有效果。



建议使用塑料瓶进行简单稀释。
1瓶盖约等于5ml

参考

消毒液（次氯酸钠水的稀释剂）的制作方法

使用浓度	原液浓度*	方法	使用目的
0.1%	5%	1瓶500mL塑料瓶的水里加入原液 10mL（约为2瓶盖）	呕吐物及粪便处理时
0.05%	5%	1瓶500mL塑料瓶的水里加入原液 5mL（约为1瓶盖）	炊具，厕所扶手，坐便器，床，衣物等的消毒

* 氯漂白剂的氯浓度因产品不同而异，请确认。

注意事项！

使用次氯酸钠时：

- 消毒时，请注意通风换气；
- 稀释的溶液的效果会随时间流逝而减弱，所以请每次用完；
- 注意不要误饮，不要预先制作；
- 请勿用于手部消毒；
- 存放时，请将其放置于儿童接触不到的地方。

- ◆印刷・分发时请标明出处。
- ◆禁止对手册内容进行修改、添加、部分引用、翻译、商用目的（包括用于收费目的的视频）等。
- ◆概不通过电话・邮件等方式受理关于该手册内容的问询。

监修：贺来 满夫（东北医科药科大学医学部特任教授・东北大学名誉教授）
编撰：东北医科药科大学病院感染制御部
东北大学大学院医学系研究科综合感染症学分野
仙台东部地区感染对策组
合作：株式会社共生医学研究所
翻译：VISIT TOHOKU Inc.