

PART 5

日常防护

1. 公众如何做好个人防护？



① 少外出

不去疾病流行地，尽量不要走亲访友，不聚餐，少到人员密集的公共场所。



③ 监测健康状况与就医

做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测体温。

若出现可疑症状，应及时向社区或医疗卫生机构报告，配合做好就诊。

② 做好个人防护和手卫生

外出戴口罩，尽量少接触公共场所的公用物品和部位，勤洗手，随时保持手卫生，保持良好卫生习惯。



④ 保持良好卫生和健康习惯

不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于垃圾桶内。

注意营养，适度运动。

2. 家庭日常防护如何做？

a

居室勤开窗，常通风。

b

家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。

c

不接触、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。

d

监测家庭成员的健康状况，自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。

e

准备常用物资，如备置体温计、口罩、家庭用的消毒用品等。



3. 前往公共场所怎样做好个人预防？

a

在人多的地方，如商场、公交车、地铁和飞机场等，可佩戴口罩减少接触病原风险。

b

尽量减少乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具出行。

c

保持场所、室内的通风换气。

d

传染病流行季节应尽量避免各类聚会、减少不必要的外出。

e

外出回家后及时洗手，可将外套等衣物放置阳台处开窗通风晾晒或勤洗换。

f

咳嗽、打喷嚏时，使用纸巾遮盖，或低头曲肘用衣服遮挡口鼻；将用过的纸巾扔进垃圾箱内；咳嗽、打喷嚏后，用肥皂和清水或含酒精洗手液清洗双手。

g

避免在未加防护的情况下与农牲畜或野生动物接触。



4. 公共场所如何做好防护？



工作人员：公共场所工作人员要自行健康监测，若出现新型冠状病毒感染的可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、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），及时报告和就医，不要带病上班。



物品：公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。



空气：保持公共场所内空气流通；保证空调系统或排气扇运转正常，定期清洗空调滤网，加强开窗通风换气。



环境：保持环境卫生清洁，及时清理垃圾；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。



公众：疾病流行地区，公众应尽量减少前往公共场所；进入公共场所应佩戴口罩并配合体温检测；若发现新型冠状病毒感染的可疑症状者，工作员应要求其离开，并向有关部门汇报。

5. 出门必须戴手套吗？

戴手套不如勤洗手！但是如果外出不能满足流动水洗手或使用免洗手消毒剂条件，也可以佩戴一次性手套。脱下手套时注意不要碰触手套的外表面，保持手部清洁。对乳胶手套过敏者可以选用丁腈材质的手套。

出门戴手套可以减少手与外界直接接触，从而能减少手的污染。但是，戴手套并不能取代洗手，无论是否戴手套，都需要经常洗手。



6. 空气中是否有新型冠状病毒？能开窗通风吗？



呼吸道飞沫传播距离很短，不会在空气中长时间漂浮。房屋开窗通风有助于保持室内空气清洁。所以建议每天至少开窗通风三次，这是降低感染风险的有效措施，开窗时也要注意保暖。

7. 疫情期间能叫外卖、收快递吗？

可以。收到外卖或快递后，可以把外包装扔掉，然后做好手卫生。



8. 是否可以外出聚餐？

疫情期间聚餐风险很大，建议取消一切朋友聚餐。



9. 从超市买回的东西需要消毒吗？



不用。从超市买回来的货品被病毒污染的可能性很小，没有消毒的必要。相比之下，到家把手洗干净更重要。

10. 宠物会传播新型冠状病毒吗？

世界卫生组织提出，目前没有证据显示宠物会感染新型冠状病毒。与宠物接触或处理宠物粪便后，一定要正确洗手。



11. 抗生素可以预防新型冠状病毒肺炎吗？

不能。新型冠状病毒肺炎的病原体是病毒，而抗生素针对的是细菌。如以预防为目的，错误使用抗生素会增强病原体的耐药性。



12. 板蓝根和熏醋可以预防新型冠状病毒肺炎吗？



不能。板蓝根主要适用于治疗风热感冒等热性疾病，没有证据表明板蓝根可以预防新冠肺炎。

食用醋所含醋酸浓度很低，达不到消毒效果，同时易对人的眼睛和呼吸道造成刺激。

13. 双黄连口服液可以预防新型冠状病毒肺炎吗？

按照世界卫生组织发布的信息，目前还没有专门用于预防和治疗新型冠状病毒肺炎的药物。**双黄连口服液抑制新型冠状病毒证据还不足。**

14. 口服维生素C可以预防新型冠状病毒肺炎吗？

不能。维生素C是人体维持正常免疫功能不可或缺的营养物质，但过多的补充维生素并不能提高免疫力也没有抗病毒的作用。**疾病治疗过程中，摄入维生素C通常只是辅助性治疗手段。**

15. 自己居住的小区中出现病例该怎么办？



莫恐慌：小区出现病例时不要恐慌，病人会由医疗机构收治，病人的密切接触者会由相关部门管理。



要消毒：疾控部门还会对病人居住场所和其所接触的公共设施进行消毒。



勤洗手：小区其他成员应在生活中做到勤洗手。



多开窗：每日开窗通风至少3次，每次至少30分钟。



戴口罩：在人群密集场所佩戴口罩，关注个人健康。

16. 家庭成员出现可疑症状时怎么办？

a

感染新型冠状病毒肺炎的可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、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），应及时报告社区或医疗卫生机构，配合做好就诊。

b

家庭成员均应佩戴医用外科口罩或N95口罩，与有症状的其他家庭成员保持距离（至少1米），避免近距离接触。

c

如果需乘坐公共交通工具前往医院，需佩戴医用外科口罩或N95口罩，路上打开车窗。

d

就诊时应主动告诉医生旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

e

对有症状的家庭成员经常接触的地方和物品进行消毒。



17. 怀疑自己感染了新型冠状病毒肺炎怎么办？

如果怀疑自己感染了新型冠状病毒肺炎首先不要去人群密集的地方，戴上口罩，与家人保持好距离，注意通风，注意个人卫生，及时报告社区或医疗卫生机构，配合做好就诊。就诊时主动告诉医生接触过哪些人，配合医生开展调查。

18. 怀疑身边的人感染了新型冠状病毒肺炎怎么办？

如果怀疑身边的人感染了新型冠状病毒肺炎，首先要戴好口罩，与其保持一定距离，同时建议对方戴好口罩，与他人保持距离，及时向社区或医疗卫生机构报告。

19. 什么是密切接触者？

密切接触者指从疑似病例和确诊病例症状出现前2天开始，或无症状感染者标本采样前2天开始，未采取有效防护措施与其有近距离接触(1米内)的人员。



20. 密切接触者的判断标准是什么？

包括以下几种情况：

a

共同居住、学习和工作，或其他有密切接触的人员，如近距离工作或共用同一教室或在同一所房屋中生活。

b

诊疗、护理、探视病例的医护人员、家属或其他有类似近距离接触的人员，如到密闭环境中探视病人或停留，同病室的其他患者及其陪护人员。

c

与患者乘坐同一交通工具，并有近距离接触的人员，包括在交通工具上照料护理过患者的同行人员（家人、同事和朋友等），以及经调查评估后认为有可能近距离接触患者和无症状感染者的其他乘客和乘务人员。

d

现场调查人员调查后经评估认为其他符合密切接触者判定标准的人员。

21. 为什么要对密切接触者进行医学观察？

新型冠状病毒肺炎的潜伏期为 1-14 天，多为 3-7 天。目前对密切接触者采取较为严格的医学观察等预防性公共卫生措施十分必要，这是一种对公众健康安全负责任的态度，也是国际社会通行的做法。基于目前对新型冠状病毒感染的认识，将密切接触者医学观察期定为 14 天。



22. 如果被判定为密切接触者应该怎么办？

新型冠状病毒肺炎确诊病例和无症状感染者的密切接触者应从与患者或无症状感染者接触的最后一天起采取集中隔离进行医学观察。如果不具备条件者可居家观察。在家中观察期间应掌握家庭预防的洗手、通风、防护和消毒措施。**具体建议如下：**

a

不外出：按照要求进行居家医学观察，不恐慌，不上班，不外出。

b

少接触：将密切接触者安置在通风良好的单人房间，拒绝一切探访；家庭成员应住在不同房间，如条件不允许，和密切接触者至少保持 1 米距离。家属应尽量减少与密切接触者及其用品接触。如避免共用牙刷、香烟、餐具、饭菜、饮料、毛巾、浴巾、床单等。餐具使用后应进行消毒。

c

戴口罩：密切接触者及家庭成员在居住空间中均应佩戴口罩。

d

勤洗手：与密切接触者有任何直接接触，或离开密切接触者居住空间后，均应洗手。

e

仔细观察：做好自我身体状况观察，定期接受社区医生的随访，如果出现发热、咳嗽等异常临床表现，及时向当地社区（村）报告，在其安排下立即到就近的发热门诊就医。

f

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

g

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

h

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

i

若确诊病例的密切接触者出现可疑症状，包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、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，应立即报告和就医。

发热

咳嗽



23. 新型冠状病毒肺炎解除隔离和出院标准是什么？

a

体温恢复正常3天以上；

b

呼吸道症状明显好转；

c

肺部影像学显示急性渗出病变明显改善；

d

连续两次呼吸道病原核酸检测阴性(采样时间间隔至少1天)。

满足以上条件者可解除隔离出院。

24. 密切接触者如何做好个人卫生？

a

单独住：应单独居住在通风良好的房间里，有条件时使用专用厕所。

b

戴口罩：避免与其他人员接触，必须接触时双方都应戴口罩。尽量与他人保持至少1米距离。拒绝一切探访。

c

勤洗手：在打喷嚏、擤鼻涕或咳嗽等接触呼吸道分泌物的情况及摘下口罩后需要洗手。

d

捂口鼻：咳嗽、打喷嚏时使用纸巾、手绢或手肘遮掩口鼻，使用后的纸巾不要随便乱扔，要消毒后丢到垃圾桶里。

e

要分餐：注意饮食卫生，与他人分餐，餐具单独使用并单独消毒。

25. 密切接触者如何做好餐具消毒？

应使用专用餐饮具，每次使用后消毒。首选煮沸消毒15分钟，也可用有效氯为250mg/L～500mg/L的含氯消毒剂溶液浸泡15分钟后，再用清水洗净。

26. 密切接触者如何做好家用物品消毒？

a

每天消：与其他人员共用的环境中，应对可能被污染的物体每天消毒。

b

随时消：受到唾液、痰液等污染的物体应随时消毒。

c

如何消：消毒时可用有效氯为500mg/L 的含氯消毒剂、75%酒精或其他可用于表面消毒的消毒剂擦拭消毒，作用 30 分钟后清水擦拭干净。

27. 密切接触者如何做好厕所消毒？

a

如有条件应为密接接触者提供专用厕所，单人隔离使用的厕所，每天消毒一次。

b

必须与其他人共用厕所，则每次使用冲水后，立即消毒。

部位	消毒方法
便池及周边	2000mg/L 的含氯消毒剂擦拭消毒，作用 30 分钟。
门把手、水龙头等	500mg/L ～ 1000mg/L的含氯消毒剂擦拭消毒，作用 30 分钟后清水擦拭干净。

28. 密切接触者产生的垃圾如何处理?

密切接触者产生的垃圾，如纸巾、口罩等，使用专用垃圾袋，清理前使用1000mg/L的含氯消毒液浇洒至完全湿透，扎紧垃圾袋口，作用30分钟。

29. 密切接触者产生的呕吐物、排泄物、分泌物如何处理?

a

少量污染物可用一次性吸水材料(如纱布、抹布等)沾取5000mg/L～10000mg/L含氯消毒剂(或能达到高水平消毒的消毒湿巾)小心移除。

b

大量污染物，应使用一次性吸水材料(干毛巾)完全覆盖后用足量的5000mg/L～10000mg/L含氯消毒剂浇在吸水材料上消毒，作用30分钟以上，小心清除干净，再用500mg/L～1000mg/L含氯消毒剂擦(拖)被污染表面及其周围2米。处理污染物应戴手套与口罩，处理完毕后应沐浴、更换衣服。

30. 密切接触者的家人应注意什么?

a

少接触：其他家庭成员应尽量减少与密切接触者接触，避免共用牙刷、毛巾、餐具等生活用品。

b

戴口罩：如需接触必须戴口罩。

c

勤洗手：接触可能污染的表面、与密切接触者接触后，可用含酒精速干手消毒剂进行手消毒，也可用0.5%碘伏溶液，作用1～3分钟。

31. 家中出现新型冠状病毒肺炎患者时，如何消毒？

患者离开后（如住院、死亡、隔离等），应进行终末消毒。

病家终末消毒的对象包括病例或感染者排出的污染物（分泌物、呕吐物、排泄物、血液等）及其可能污染的物品和场所。如住室地面、墙壁、桌椅等家具台面、门把手、患者餐饮具、衣服和被褥等生活用品、玩具、卫生间等。

终末消毒一般由专业人员完成，也可联系当地疾病预防控制中心。其他家庭成员为密切接触者，应接受 14 天医学观察。

