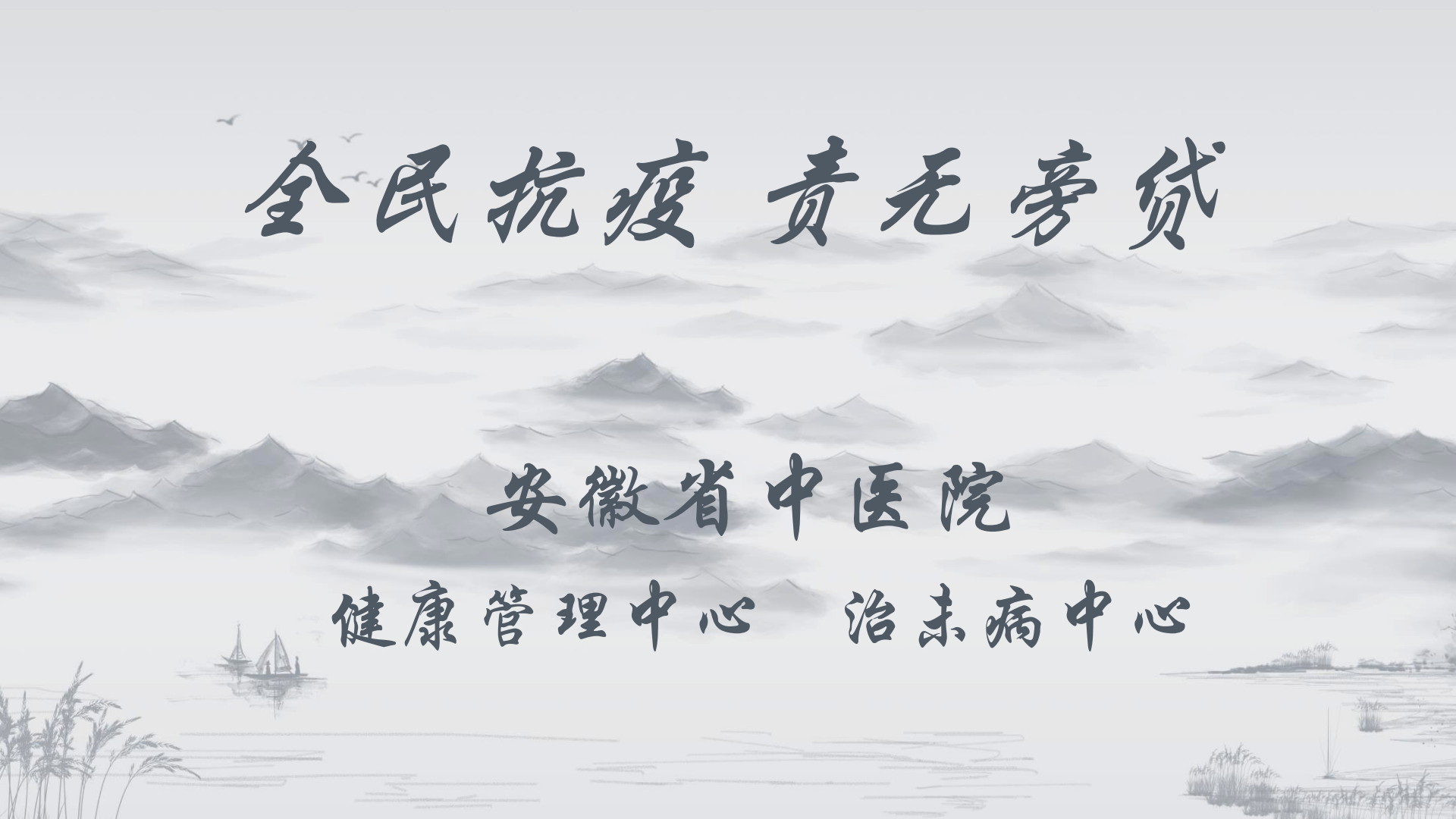




全民抗疫 责无旁贷

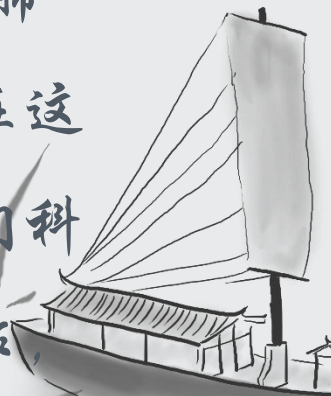
安徽省中医院

健康管理中心 治未病中心



前言

新年伊始，武汉传来出现新型冠状病毒感染的肺炎疫情的消息，随即全国吹响了抗击疫情的号角，在这场没有硝烟的战争中，没有旁观者，全民参战，我们科室也不例外，一边参加医院门诊组织的发热预检工作，一边抓住一切机会加强防控知识宣传，并组织人员依据第5版《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案》结合百姓关心的日常问题汇编了此手册。

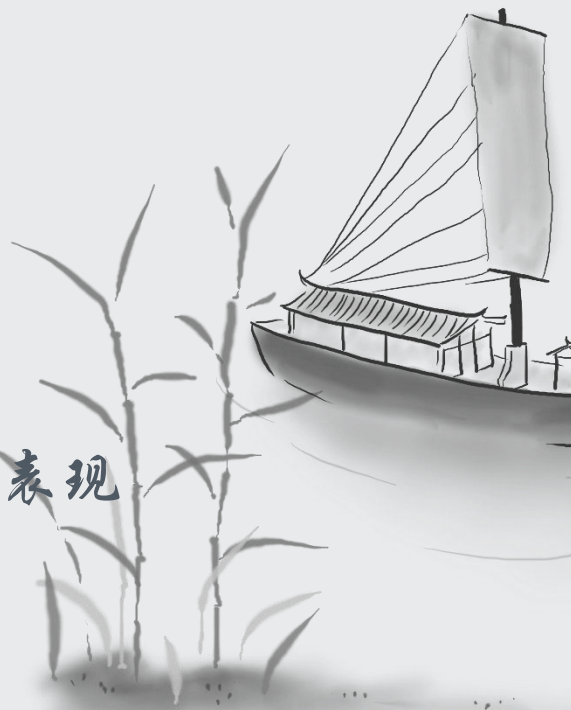


目录



简介篇

- 一. 关于新型冠状病毒
- 二. 哪些人容易感染新型冠状病毒
- 三. 新型冠状病毒的传播途径有哪些
- 四. 潜伏期有多长
- 五. 什么是密切接触者
- 六. 什么是无症状感染者
- 七. 新型冠状病毒感染的肺炎有何临床表现
- 八. 预后如何



目录



防护篇

- 一. 基本防护措施
- 二. 口罩如何选择
- 三. 口罩使用原则
- 四. 如何佩戴口罩
- 五. 如何处理用过的口罩
- 六. 如何正确洗手
- 七. 什么时候需要洗手
- 八. 没有水可以洗手时怎么办
- 九. 普通家庭如何居家消毒

- 一〇. 小心酒精引起火灾
- 一一. 在公共场所如何预防
- 一二. 上班途中如何预防
- 一三. 在办公室如何预防
- 一四. 参加会议时如何预防
- 一五. 在单位食堂进餐时如何预防
- 一六. 下班回家如何预防
- 一七. 在家里适宜做哪些运动

目录

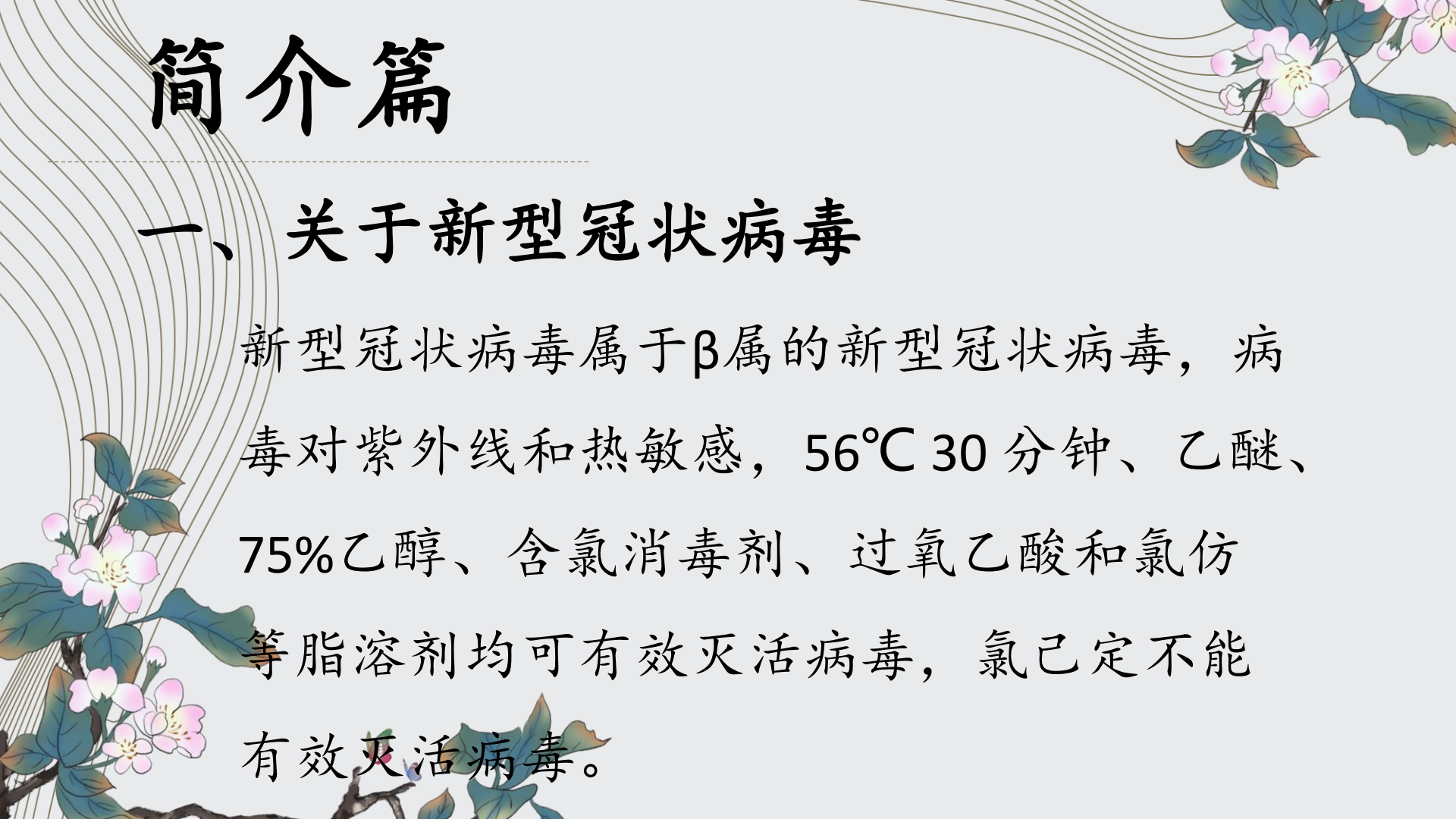


就医篇

- 一. 出现发热、咳嗽症状怎么办？
- 二. 轻症发热病例的居家隔离建议
- 三. 何时就医
- 四. 就医时注意事项
- 五. 国医大师徐经世推荐中医防治药方
- 六. 互联网发热门诊线上咨询服务



简介篇



一、关于新型冠状病毒

新型冠状病毒属于 β 属的新型冠状病毒，病毒对紫外线和热敏感， 56°C 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。

简介篇



二、哪些人容易感染新型冠状病毒？

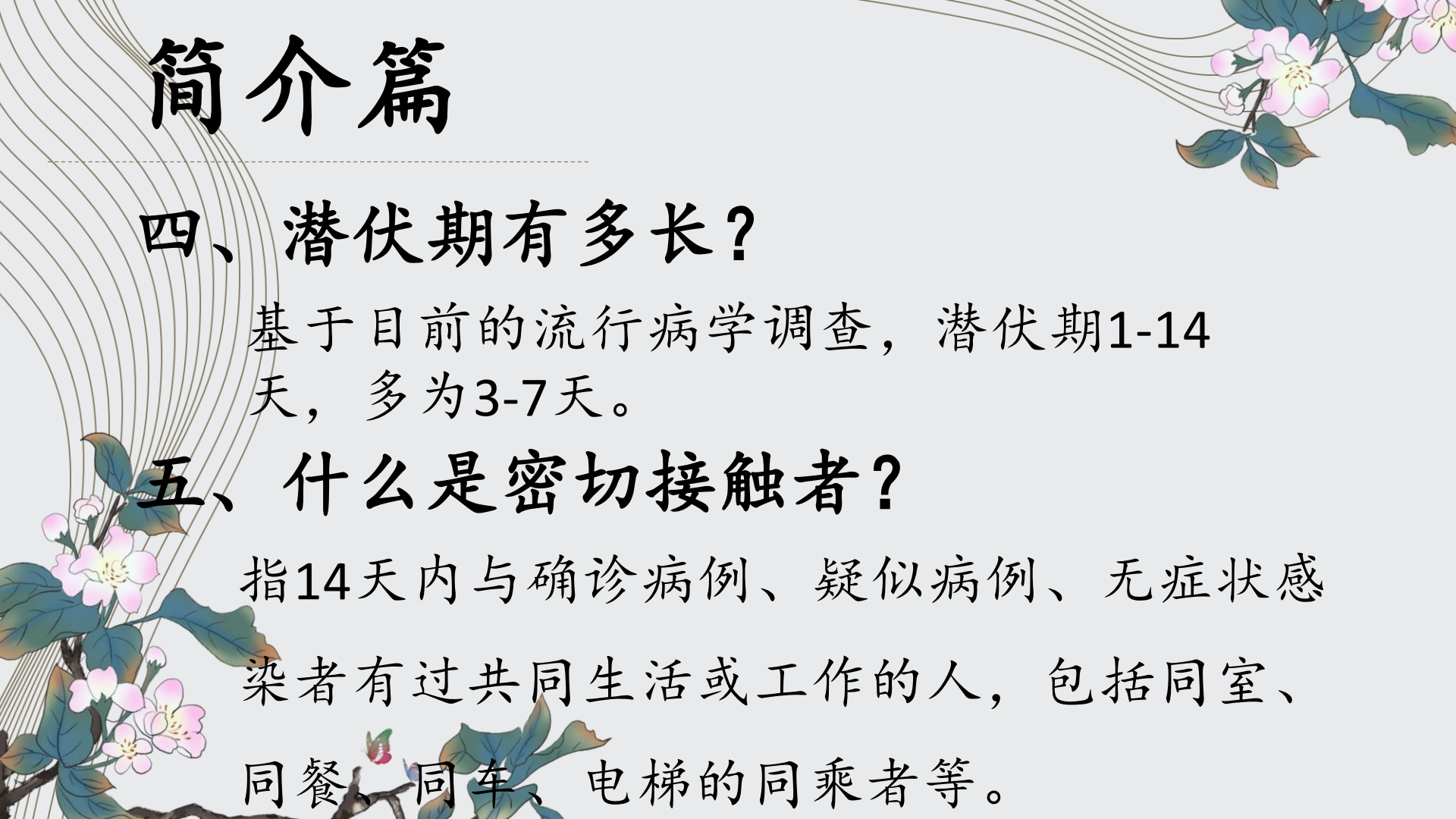
人群普遍易感。老人、孕妇、儿童等风险相对较高。

三、新型冠状病毒的传播途径有哪些？



经呼吸道飞沫传播、接触传播是主要的传播途径。气溶胶和消化道等传播途径尚待明确。

简介篇



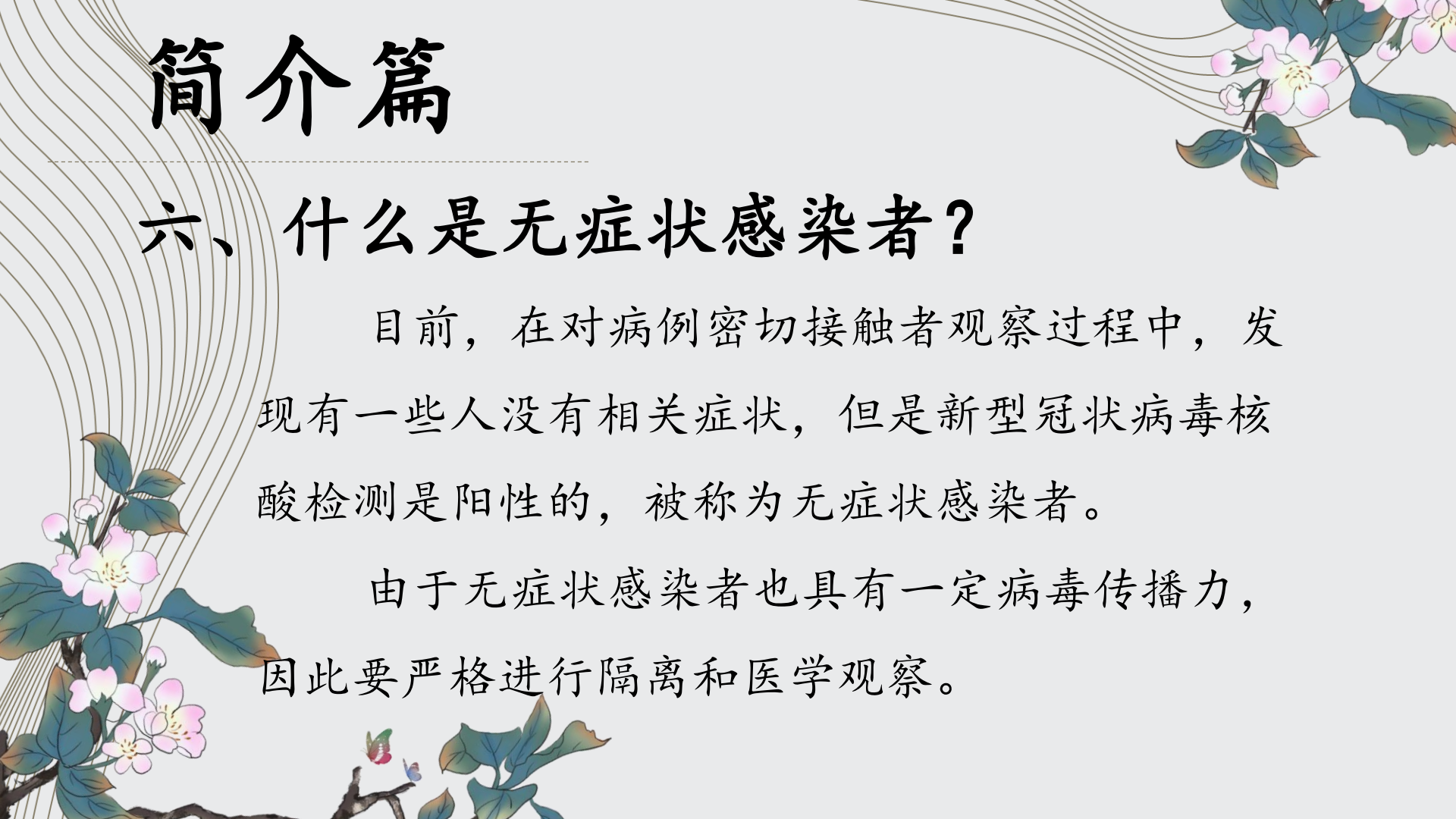
四、潜伏期有多长？

基于目前的流行病学调查，潜伏期1-14天，多为3-7天。

五、什么是密切接触者？

指14天内与确诊病例、疑似病例、无症状感染者有过共同生活或工作的人，包括同室、同餐、同车、电梯的同乘者等。

简介篇



六、什么是无症状感染者？

目前，在对病例密切接触者观察过程中，发现有一些人没有相关症状，但是新型冠状病毒核酸检测是阳性的，被称为无症状感染者。

由于无症状感染者也具有一定病毒传播力，因此要严格进行隔离和医学观察。

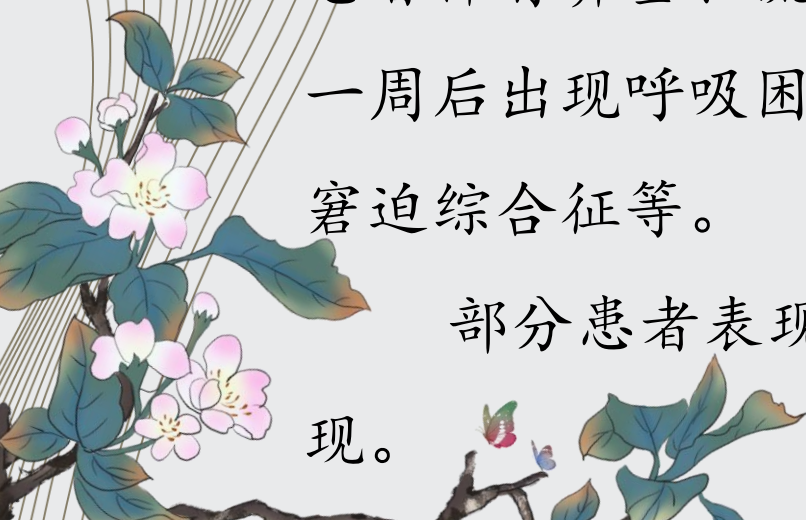
简介篇



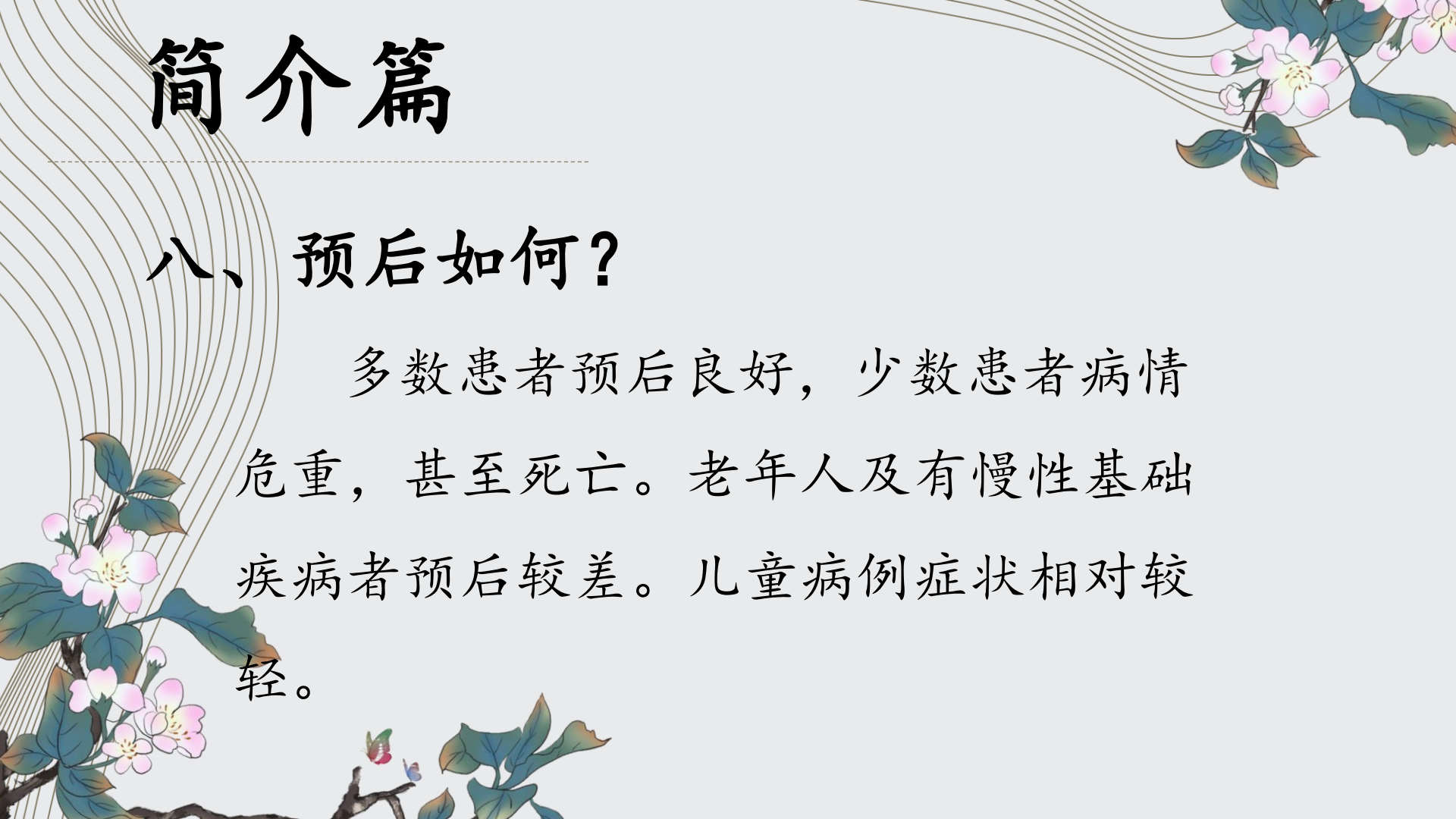
七、新型冠状病毒感染的肺炎有何临床表现

以发热、乏力、干咳、气促为主要表现，少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。重症患者多在一周后出现呼吸困难，严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征等。

部分患者表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现。



简介篇



八、预后如何？

多数患者预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。老年人及有慢性基础疾病者预后较差。儿童病例症状相对较轻。

防护篇

基本防护措施

- 尽量减少外出
- 正确佩戴口罩
- 勤洗手
- 合理休息、适当运动
- 饮食清淡，荤素搭配，少辛辣，忌烟酒。

防护篇

口罩如何选择

- 防护能力优先级排名（从高到低）；N95口罩>外科口罩>普通医用口罩。
- 普通百姓选用普通医用口罩就可以达到防护效果了。

防护篇

口罩使用原则

- ① 不盲目使用，不过度防护。家里、单独开车时，不需要佩戴口罩。
- ② 戴两个外科口罩不等于效果更好，反而会影响口罩的密闭性。

防护篇

口罩使用原则

- ③ 有呼吸道基础疾病患者需在医生指导下使用防护口罩，一岁以下的婴幼儿不建议戴任何形式的口罩。
- ④ 口罩不是万能的，但是正确佩戴口罩，经常洗手消毒，可以大大降低被传染的几率。

防护篇

如何佩戴口罩？

- (1) 戴口罩前将手清洗干净；
- (2) 鼻夹侧朝上，深色面朝外；
- (3) 展开叠层，用手将口罩固定于面部，使其覆盖口、鼻、下颌；

防护篇

如何佩戴口罩？

- (4) 将耳带拉至耳后，调整耳带松紧度，在不引起头面部不舒服的前提下，束带应拉至最紧；
- (5) 将双手指尖沿鼻梁金属片，由中央向两侧，慢慢向内按压，直至贴紧鼻梁；
- (6) 适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。

防护篇

如何处理用过的口罩？

- 普通人戴过的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理即可。
- 疑似病例及其护理人员用过的口罩，按照医疗废物收集和处理。
- 摘口罩时，手尽量不要接触口罩的外面，抓住两侧绑带将其取下后放入收集袋内再丢进垃圾桶，且立即洗手或进行消毒。

防护篇

如何正确洗手？

- **第1步：**用自来水彻底润湿双手，涂上洗手液。
- **第2步：**与洗手液一起搓揉手的所有部分，不要错过任何角落。将手背，手指之间以及指甲下都打上泡沫。
- **第3步：**按七步洗手法至少揉搓20秒钟。
- **第4步：**在流动的自来水下彻底冲洗双手。
- **第5步：**用一次性干手纸巾擦干双手或风干。

防护篇

什么时候需要洗手

- 咳嗽打喷嚏后、外出回家后、护理患者后、准备食物前、用餐前、上厕所后、接触动物或处理粪便后均需要洗手。

防护篇

没有水可以洗手时怎么办

- 可使用含酒精的免洗洗手液，在手和手指的所有表面上擦拭凝胶，用手搓干。
- 也可以临时用湿巾纸替代，擦拭手和可能触摸或搁置物品的表面。

防护篇

普通家庭如何居家消毒

- 室内做好通风换气
- 桌椅等物体表面每天做好清洁，定期用75%酒精、1000毫克/升84消毒剂等消毒剂消毒，但不建议多种消毒液混用，以免出现意外。
- 客人来访后，及时对室内相关物体表面进行消毒。

防护篇

小心酒精引起火灾

- 居家用酒精擦拭消毒后，严禁立即使用明火，如抽烟、做饭等，应开窗通风半小时以上，以免引起火灾，甚至引发爆炸。

防护篇

在公共场所如何预防？

- 正确戴口罩、勤洗手，不触摸眼睛、鼻或嘴巴。
- 随身携带纸巾，电梯按钮、门把手均隔着纸巾操作
- 如因需要必须进出医院，尽可能避免与有呼吸道疾病症状的病人密切接触；
- 离开医院后密切关注是否出现发热、咳嗽等症状。

防护篇

上班途中如何预防

- 正确佩戴一次性医用口罩。
- 尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车、单位班车上班。如必须乘坐公共交通工具时，途中尽量避免用手触摸车上物品。

防护篇

在办公室如何预防

- 保持办公区环境清洁、通风，注意冷暖。
- 人与人之间保持1米以上距离。
- 多人办公时要佩戴口罩，接待外来人员时双方佩戴口罩。

防护篇

参加会议时如何预防

- 建议佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒。
- 开会人员间隔1米以上。
- 减少集中开会，控制会议时间，会议时间过长时，开窗通风1次。
- 会议结束后场地、家具须进行消毒。
- 重复使用的茶具用品应消毒。

防护篇

在单位食堂就餐时如何预防

- 鼓励自带饭盒打包带走；
- 采用分餐进食，避免人员聚集；
- 不要面对面进餐，尽量缩短就餐时间。

防护篇

下班回家如何预防

- 到家门口用湿巾擦手后再开门，进门前用消毒水喷洒鞋底后再进门。
- 回家后摘掉口罩立即洗手，脱去外套挂在阳台通风、晒太阳，再次洗手。
- 手机和钥匙等使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。
- 盖上马桶盖再冲水，防止邻居间下水道空气流通。

防护篇

在家里适宜做哪些运动？

- 建议选用八段锦、五禽戏、太极拳等健身功法。





就医篇

出现发热、咳嗽怎么办

首先确认近2周内是否有过武汉
相关接触史，如果有，第一时间
到定点医院发热门诊就诊；如果
没有，可通过网络医院咨询后确
定如何处理。

轻症发热者居家隔离建议

- (1) 将可疑病人安置在通风良好的单人房间，尽快向当地疾病预防控制机构报告。
- (2) 限制看护人数，尽量安排一位健康状况良好且没有慢性疾病的人进行护理。拒绝一切探访。
- (3) 家庭成员应住在不同房间，如条件不允许，和病人至少保持1米距离。不与可疑病人共同进餐。

就医篇

轻症发热者居家隔离建议

(4) 限制病人活动，病人和家庭成员活动共享区域最小化。确保共享区域(厨房、浴室等)通风良好(开窗)。

(5) 看护人员与病人共处一室应带好口罩，口罩紧贴面部，佩戴过程禁止触碰和调整。口罩因分泌物变湿、变脏，必须立即更换。摘下及丢弃口罩之后，进行双手清洗。

就医篇

轻症发热者居家隔离建议

(6) 与病人有任何直接接触或进入病人隔离空间后，进行双手清洁。

(7) 家具表面、厕所要定期用消毒水消毒、抹洗。衣物及床上用品应及时换洗。



就医篇

何时就医？

如果出现：（1）发热(腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$)、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状；（2）且发病前14天内有武汉等有本地病例持续传播地区的旅行史、接触过以上地区的发热或有呼吸道症状的患者或出现小范围聚集性发病；应到当地指定医疗机构的发热门诊进行排查、诊治。



就医篇

就医时注意事项

- (1) 选择有发热门诊的定点医院。
- (2) 全程应该佩戴口罩，并尽可能与他人保持1米以上距离。
- (3) 避免搭乘公共交通，应该呼叫救护车或者使用私人车辆，路上打开车窗。
- (5) 就医时，应如实讲述接触史、患病情况和就医过程。

国医大师徐经世推荐中医防治药方

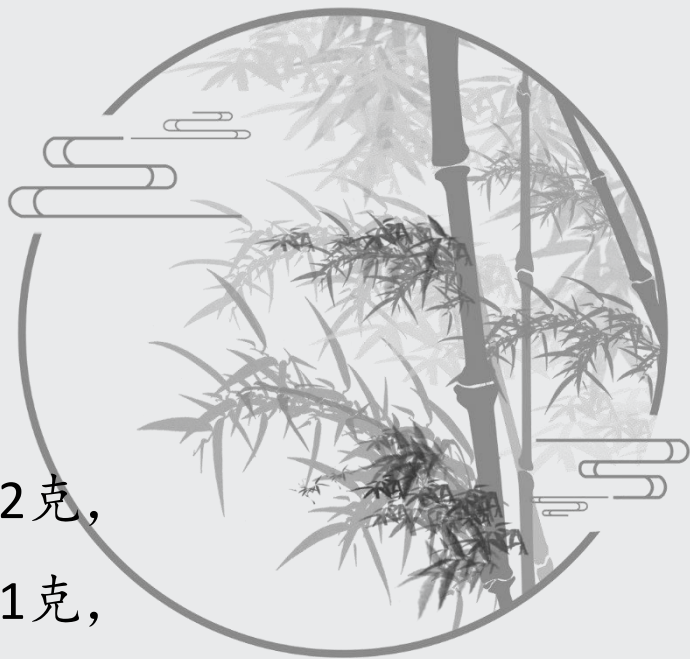
预防双叶茶饮：

霜桑叶10克，紫苏叶5克，
芦根15克，鲜生姜2片，
生甘草3克，

开水泡服，作茶饮，日一更。

预防香囊：

藿香3克，丁香1克，白芷2克，
荆芥3克，薄荷1克，艾叶1克，
石菖蒲5克，冰片0.5克

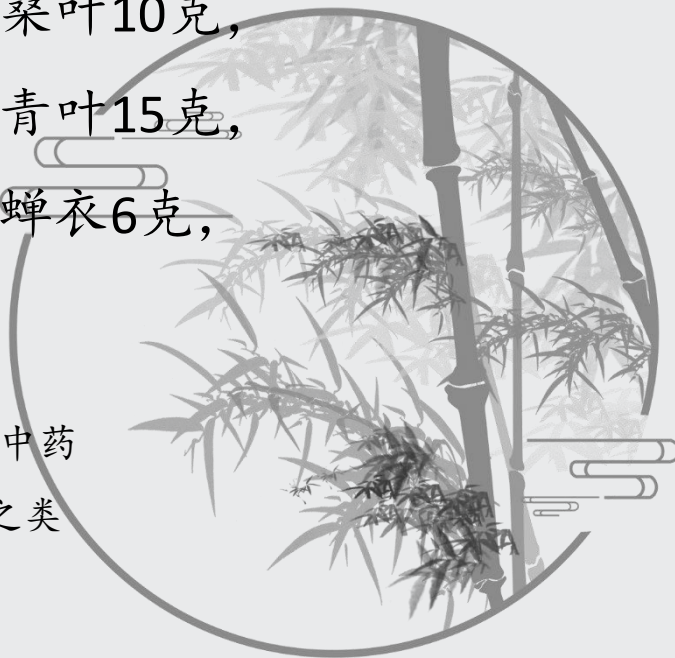


国医大师徐经世推荐中医防治药方

轻症方药：

南沙参12克，炙桔梗10克，冬桑叶10克，
连翘壳10克，枯黄芩10克，大青叶15克，
藿香叶10克，信前胡10克，净蝉衣6克，
绵马贯众15克，生甘草5克

（水煎服，每日一剂，早中晚各服一次，每次150-200毫升。注意中药煎煮方法也很重要，如方中宣透功效之冬桑叶，净蝉衣，藿香叶之类取其性而舍其味，只需后下一沸即可。）



我院互联网发热门诊线上咨询服务

我院已开通发热门诊线上咨询服务，为全国用户提供免费的在线咨询服务。

微信公众号



APP客户端



安徽省中医院 健康管理中心 治未病中心

大家好！遵照国务院统一部署及医院工作安排，健康管理中心为加强新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作，有效减少人员聚集，阻断疫情传播，更好的保障人民群众生命和身体健康，通知如下：

- 1、暂停体检工作，具体恢复时间等待通知；
- 2、对已预约体检者，将以电话、短信等方式通知延后体检；医院互联网医院公众号和app可以查询体检报告
- 3、值班电话：（0551）62850176 （0551）62850011

