

新型冠状病毒感染的肺炎 公众防护指南

中国红十字会总会
中国红十字会总会训练中心

目录

1

新型冠状病毒感染的肺炎相关知识

2

个人防护

3

居家防护

4

出行防护

5

特定场所防护

6

就医相关知识



中国红十字会总会

訓 練 中 心

第一部分

新型冠状病毒感染的肺炎相关知识



中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

新型冠状病毒感染的肺炎相关知识

1 什么是新型冠状病毒？

新型冠状病毒是从武汉市不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的一种病毒。该病毒属于 β 属冠状病毒，对紫外线和热敏感。56°C 30分钟、乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等均可有效灭活病毒，氯己定不能有效灭活病毒。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

新型冠状病毒感染的肺炎相关知识

2 新型冠状病毒的传染源有哪些？

目前所见的传染源主要是新型冠状病毒感染的患者。
无症状感染者也可能成为传染源。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

新型冠状病毒感染的肺炎相关知识

3 新型冠状病毒的传播途径有哪些？

经呼吸道飞沫和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。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

新型冠状病毒感染的肺炎相关知识

4 新型冠状病毒的易感人群有哪些？

人群普遍易感。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

新型冠状病毒感染的肺炎相关知识

5 新型冠状病毒的潜伏期是多久？

基于目前的流行病学调查，新型冠状病毒的潜伏期是1~14天，多为3~7天。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

新型冠状病毒感染的肺炎相关知识

6 新型冠状病毒感染后有什么症状？

以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状。重型患者多在发病一周后出现呼吸困难和/或低氧血症，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出凝血功能障碍等。值得注意的是，重型、危重型患者病程中可为中低热、甚至无明显发热。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

新型冠状病毒感染的肺炎相关知识

7 什么是新型冠状病毒感染的疑似病例？

结合流行病学史和临床表现综合分析：

(1) 流行病学史：一是发病前两周内有无武汉市及周边地区，或其他有病例报告社区的旅行史或居住史；二是发病前两周内与新型冠状病毒感染者（核酸检测阳性者）有接触史；三是发病前两周内曾接触过来自武汉市及周边地区，或来自有病例报告社区的发热或有呼吸道症状的患者；四是聚集性发病。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

新型冠状病毒感染的肺炎相关知识

7 什么是新型冠状病毒感染的疑似病例？

(2) 临床表现：一是发热和/或呼吸道症状；二是具有肺炎影像学特征；三是发病早期白细胞总数正常或降低，或淋巴细胞计数减少。

湖北以外省份，有流行病学史中的任何一条，且符合临床表现中任意2条；或者无明确流行病学史的，符合临床表现中的3条，即为疑似病例。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

新型冠状病毒感染的肺炎相关知识

8 如何确诊新型冠状病毒感染的肺炎？

湖北以外省份的疑似病例，具备以下病原学证据之一者：

- (1) 呼吸道标本或血液标本实时荧光RT-PCR检测新型冠状病毒核酸阳性；
- (2) 呼吸道标本或血液标本病毒基因测序，与已知的新型冠状病毒高度同源。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

第二部分 个人防护（1）



9 公众如何做好个人防护？

(1) 尽量减少外出活动

- a. 避免去疾病正在流行的地区。
- b. 建议疾病流行期间减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。
- c. 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，例如：公共浴池、影院、商场、车站等。





9 公众如何做好个人防护？

(2) 个人防护和手卫生

a. 建议外出佩戴一次性使用医用口罩、医用外科口罩或N95口罩。

b. 保持手卫生。减少接触公共场所的公用物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，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；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。





10

口罩该怎么选？

(1) 一次性使用医用口罩：推荐公众在非人员密集的公共场所使用。

(2) 医用外科口罩：防护效果优于一次性使用医用口罩，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。





10

口罩该怎么选？

(3) KN95/N95及以上颗粒物防护口罩：防护效果优于医用外科口罩、一次性使用医用口罩，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。

(4) 医用防护口罩：推荐发热门诊、隔离病房医护人员及确诊患者转移时佩戴。





11

哪些情况下应该佩戴口罩？

基本原则是科学合理佩戴，规范使用，有效防护。

(1) 在非疫区空旷且通风场所不需要佩戴口罩，进入人员密集或密闭公共场所需要佩戴口罩。

(2) 在疫情高发地区空旷且通风场所建议佩戴一次性使用医用口罩；进入人员密集或密闭公共场所佩戴医用外科口罩或颗粒物防护口罩。





11

哪些情况下应该佩戴口罩？

(3) 有疑似症状到医院就诊时，需佩戴不含呼气阀的颗粒物防护口罩或医用防护口罩。

(4) 有呼吸道基础疾病患者需在医生指导下使用防护口罩。
年龄极小的婴幼儿不能戴口罩，易引起窒息。

(5) 棉纱口罩、海绵口罩和活性炭口罩对预防病毒感染无保护作用。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

个人防护

12

如何正确使用口罩？

要购买正规厂家生产、正规渠道销售的口罩，并且学会正确佩戴，如果佩戴不正确，防护力会大大减弱。使用口罩前后需清洁双手。





12

如何正确使用口罩？

一次性医用口罩的佩戴方法：根据自己的脸型，将折面充分展开，把鼻、嘴、下颌完全包住，然后压紧鼻夹，使口罩与面部完全贴合。一次性口罩有里外之分，浅色面有吸湿功能，应该贴着嘴鼻，深色面朝外。一次性医用口罩最好每 2~4 小时更换一次，尽量不要重复使用。

防护型口罩的佩戴方法：以N95口罩为例，口罩有标识的一面向外，有金属片的一边向上。系紧固定口罩的带子或把口罩的橡皮筋绕在耳朵上，使口罩紧贴面部。





13

使用过的口罩，有什么危害？

使用过的口罩可能携带大量微生物，如病毒、口腔细菌等。这些微生物不仅可能源于外界，通过吸气，吸附在口罩的外表面，也有可能因为使用者本身携带细菌、病毒，通过呼气，吸附在口罩的内表面。因此，使用过的口罩是可能存在很大感染风险的。





14

摘掉口罩时，有哪些注意事项？

- (1) 不要触碰口罩的外表面，因为可能会感染自己。
- (2) 不要触碰口罩的内表面（自己是病人），因为可能会感染别人。
- (3) 不要触碰别人使用过的口罩，因为可能会交叉感染。
- (4) 不要直接放到包里、兜里等处，因为可能存在持续感染风险。





15

废弃口罩如何处理？

(1) 在医疗机构时，无论是求医问诊，还是看望病人，抑或采访调查，但凡在医疗机构中使用过的口罩，都请直接投入医疗废物垃圾袋中。这些口罩作为医疗废物会由专业处理机构进行集中处置。

(2) 平时，对于疑似患有传染病的民众，应在就诊或接受调查处置时，将使用过的口罩交给相应工作人员，作为医疗废物进行处理。





15

废弃口罩如何处理？

对于存在发热、咳嗽、咳痰、打喷嚏等症状的民众，或接触过此类人群的民众，推荐将口罩先丢至垃圾桶，再使用5%的84消毒液按照1：99配比后，撒至口罩上进行处理。如无消毒液，也可使用密封袋/保鲜袋，将口罩密封后丢入垃圾桶。

对于普通民众，因风险较低，使用过的口罩可以直接丢入垃圾桶。

在处理完口罩后，记得进行手卫生。





16

特殊人群如何佩戴口罩？

- (1) 孕妇佩戴防护口罩，应注意结合自身条件，选择舒适性比较好的产品。
- (2) 老年人及有心肺疾病等慢性病患者佩戴后会造成不适感，甚至会加重原有病情，应寻求医生的专业指导。
- (3) 儿童处在生长发育阶段，其脸型小，选择儿童防护口罩。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

个人防护

17

戴多层口罩才能防住新型冠状病毒吗？

只要正确佩戴合格的医用口罩，只需一个就能达到预期的防护效果。多层口罩不能增加防护效果。





18

口罩使用了多长时间需要更换？

- (1) 医用标准的防护口罩均有使用期限，口罩专人专用，人员间不能交叉使用。高风险人员在结束工作、中途进餐（饮水）、如厕等脱下防护装置后，重新进入需更换。
- (2) 口罩被患者血液、呼吸道/鼻腔分泌物，以及其他体液污染要立即更换。
- (3) 较高风险人员在接诊高度疑似患者后需更换。
- (4) 其他风险类别暴露人员佩戴的口罩可反复多次使用。口罩佩戴前按规程洗手，佩戴时避免接触口罩内侧。口罩脏污、变形、损坏、有异味时需及时更换。





19

口罩如何进行保存、清洗和消毒？

(1) 如需再次使用的口罩，可悬挂在洁净、干燥通风处，或将其放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放，避免彼此接触，并标识口罩使用人员。

(2) 医用标准防护口罩不能清洗，也不可使用消毒剂、加热等方法进行消毒。

(3) 自吸过滤式呼吸器（全面型或半面型）和动力送风过滤式呼吸器的清洗参照说明书进行。

(4) 棉纱口罩可清洗消毒，其他非医用口罩按说明书处理。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

第二部分 个人防护（2）



中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

个人防护

20

洗手可以预防经呼吸道传播的疾病吗？

正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。

世界卫生组织推荐用肥皂和清水（流水）充分洗手。





21

洗手揉搓步骤七字口诀是什么？

洗手揉搓步骤七字口诀是“内-外-夹-弓-大-立-腕”，具体步骤为：掌心对掌心，相互揉搓；掌心对手背，两手交叉揉搓；掌心对掌心，十指交叉揉搓；十指弯曲紧扣，转动揉搓；拇指握在掌心，转动揉搓；指尖在掌心揉搓；清洁手腕。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

个人防护

22

什么情况下需要洗手？

从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，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。





23

旅途在外没有清水，不方便洗手，怎么办？

可以使用含酒精消毒产品清洁双手。**75% 酒精**可有效灭活新型冠状病毒，因此达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代方案。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

个人防护

24

据说熏醋、喝白酒能预防病毒感染，是真的吗？

假的，这些方法都没有用。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

个人防护

25

我能用消毒水擦家具、拖地、洗碗、洗车、洗衣服吗？

可以，但没必要。除非有疫区回来的亲戚朋友串门，或者家里人出现可疑症状了。如果想消毒餐具，可以蒸一下，开锅之后蒸十分钟就行。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

个人防护

26

我家还养着汪星人、喵星人， 它们也得消毒吗？

特殊时期别让宠物出门。此外，目前也没有证据表明宠物猫、狗会感染新型冠状病毒，撸猫撸狗之后，把手洗干净就可以了。





27

含氯消毒剂是指哪些？

超市里的84消毒液之类的，在标签的“有效成分”中写着主要有效成分是次氯酸钠、次氯酸钙、二氯异氰尿酸钠、三氯异氰尿酸钠、氯化磷酸三钠、二氯海因、次氯酸、氯胺和液氯等之一的，都是含氯消毒剂。需要注意的是，氯己定和二氧化氯不属于含氯消毒剂，不要按含氯消毒剂的推荐使用剂量和时间来使用。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

个人防护

28

手机需要消毒么？

手机需要消毒，现在的触屏式手机，只需在关机之后用消毒湿巾或者手消擦一遍就行。





29

如何正确使用酒精？

- (1) 不可将酒精用于大面积喷洒、环境物表消毒，如楼道、会议室、办公室等都不可以用酒精喷洒消毒。
- (2) 不建议使用酒精对衣物喷洒消毒，如果遇到明火或静电，可能发生燃烧。
- (3) 要谨慎储存酒精，远离火源，不要放置在儿童易于触及的场所。
- (4) 在使用酒精消毒时需要保证通风，并且需要远离高温物体，千万不能与明火接触。在喷洒高浓度酒精后不能立即做饭、吸烟、使用电蚊拍等。





29

如何正确使用酒精？

(5) 在使用酒精前要清理周边易燃可燃物，勿在空气中直接喷洒使用，给电器表面和灶台消毒时，应先关闭电源和火源，待电器和灶台冷却后再用酒精擦拭，以免酒精挥发导致爆燃。

(6) 使用酒精消毒时严禁吸烟。酒精的有效成分是乙醇，属于甲类火灾危险品，空气中乙醇浓度超过3%即可发生火灾。在大量使用酒精时，酒精挥发使室内空气中乙醇浓度增加，比直接点燃酒精更危险。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

第二部分 个人防护（3）



30

老年人防护应该注意什么？

- (1) 尽量居家活动，不串门，减少与外人接触。
- (2) 可选择在家中做广播体操等简单的方式，加强锻炼，保持身体健康。
- (3) 可每日开窗通风，保持家中空气流通，注意保暖，以防感冒。
- (4) 应尽量避免参加室内外群体活动，比如广场舞、打麻将、聚会等活动。





30

老年人防护应该注意什么？

(5) 如必须外出，离开家前要戴好口罩，可以戴上手套。

(6) 出门在外尽量不吃东西，手摸了外面的门、公交车把手等，不要揉眼睛、抠鼻子。

(7) 如需去市场等人群密度较高的场所，应全程佩戴口罩，不拥挤，不抢购。

(8) 回家后脱手套、口罩，与出门穿的衣服一起放在门口，立刻洗手。





30

老年人防护应该注意什么？

(9) 如厕后先把马桶盖盖好，再冲水。

(10) 哄孩子之前，一定要洗手，不要用脏手直接抱孩子。

(11) 多与家人聊天、玩乐，保持心情愉快。

(12) 备齐老人的常用药，按时服药，原则上尽可能少去或不去医院，如果必须去就医，应该尽量选择离家近，能满足要求且人比较少的医院。只做必须的、急需的医疗检查和医疗操作。如果可以选择就诊科室，尽量避开发热门诊、急诊等。





31

疫情期间，孕产妇如何做好居家预防？

(1) 保持居室空气清新，温度适宜，适时开窗，避免过冷或过热，以免感冒。

(2) 孕产妇的毛巾、浴巾、餐具、寝具等生活用品单独使用，避免交叉感染。

(3) 随时保持手卫生。饭前便后，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；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用纸巾遮住口鼻。





31

疫情期间，孕产妇如何做好居家预防？

(4) 保持营养均衡，清淡饮食，避免过度进食，做好体重控制。

(5) 避免亲朋好友探视，避免与呼吸道感染者以及两周内去过疫情高发地区的人群接触。

(6) 产妇坚持做好母乳喂养，喂奶前要正确洗手。

(7) 生活规律，睡眠充足，多饮水，适当运动，保持良好心态，增强自身抵抗力。





32

孕产妇如何做好自我健康监测和管理？

(1) 做好自我健康监测。每日测量体温、体重变化，注意有无呼吸道感染症状，定期监测胎动。

(2) 孕早期孕妇，如果B超已确认过宫内孕，出现轻微腹痛或少量流血，可自行在家休息观察；如果反复、不规则地少量流血，应及时咨询预约妇产医生后进行B超检查，排除胎停育；如果腹痛加重或流血量加大，或未经B超确认宫内孕，应及时电话咨询妇产医生后，遵医嘱就医。





32

孕产妇如何做好自我健康监测和管理？

(3) 在疫情高发期间，孕妇如无特殊情况可与产科医师协商适当延后产检时间，自行居家监测胎儿宫内情况（胎动）。必须产检时，应提前预约，做好防护，并尽量缩短就医时间。存在妊娠合并症及并发症的孕产妇，要严格遵医嘱治疗。孕期出现异常情况（头痛、视物不清、心慌气短、血压升高、阴道出血或流液、异常腹痛、胎动异常等）或有分娩征兆时，应及时就医。不要因恐惧、担忧而延误就医。





32

孕产妇如何做好自我健康监测和管理？

(4) 孕妇出现鼻塞、咽部不适等轻症时，如果两周内没有疫情高发地区旅行史、居住史或新型冠状病毒感染的患者密切接触史，无发热，可居家观察，充分休息，每日监测体温并自行观察症状轻重变化。





32

孕产妇如何做好自我健康监测和管理？

(5) 如果孕产妇两周内有疫情高发地区旅行史、居住史，或与确诊新型冠状病毒感染的患者有密切接触史，根据要求居家或在指定场所进行医学观察，孕妇观察期间需同时密切关注自身症状及监测胎动。如出现可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等），不要惊慌，立即与社区管理人员或医学观察人员联系，准确告知自身健康状况，及时就医。





32

孕产妇如何做好自我健康监测和管理？

(6) 产妇解除隔离前，不建议母乳喂养。新生儿建议隔离10~14天，并密切观察新生儿状况。此期间出现任何不适症状均应及时就医。





33

孕产妇外出就医需要注意什么？

(1) 如非产检就医，应就近选择能满足需求的、门诊量较少的医疗机构；优先做必须的、急需的医疗检查和医疗操作；就诊前做好预约和准备，熟悉医院科室布局和步骤流程，尽可能减少就诊时间。产检则选择建档医院，注意做好防护。

(2) 前往医院的路上和医院内，要注意防寒保暖，以防感冒；孕产妇与陪同家属均应该全程佩戴口罩；可随身携带免洗手液或消毒湿巾，保持手卫生；在路上和医院时，人与人之间尽可能保持距离（至少1米）。





33

孕产妇外出就医需要注意什么？

(3) 外出就医避免乘坐公共交通工具，可选择乘坐出租车或自驾车，必要时打开车窗，便于车内空气流通。

(4) 接触医院门把手、门帘、医生白大衣等医院物品后，尽量使用手部消毒液，如果不能及时手消，不要接触口、鼻、眼。

(5) 外出回家后应妥善处理口罩，更换衣物，洗手，清洗面部、五官等暴露部位。外出衣物应尽快清洗消毒，外套置于空气流通处。





34

儿童如何预防？

- (1) 不要去人多的地方，不参加聚会。
- (2) 外出一定要戴上口罩，记得提醒爸爸妈妈和爷爷奶奶戴好口罩。
- (3) 作息规律，健康饮食。饭前便后认真洗手。在家多和爸爸、妈妈一起做做体育运动。
- (4) 从现在起，养成打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖肘遮住嘴巴、鼻子的习惯。
- (5) 如果有发烧、咳嗽等情况，一定要配合爸爸、妈妈及时去医院就医。





35

居家百姓如何做好心理防护？

(1) 疫情防控认知要科学。一定要从官方的渠道去了解信息，相信党和国家采取的有力措施，相信疫情是可控的。做好防疫配合，不要相信、传播网传的小道消息。

(2) 居家生活安排要合理。可以跟家里人进行一些休闲活动，或整理文档、照片，规划接下来的工作和生活；和家人一起分享家庭计划和娱乐等。





35

居家百姓如何做好心理防护？

(3) 负面情绪影响要正视。充分认识到情绪的重要性，负面情绪会给我们的身体、心理带来负面影响，因此，我们要正视不良情绪，要学习觉察和评估自己所处的情绪状态。

(4) 不良情绪状态要管理。可以尝试转移自己的注意力；与家人交流；以适应的放松活动如做深呼吸或运动等释放情绪；最重要的是要保持心态平和、积极乐观。





35

居家百姓如何做好心理防护？

(5) 自觉问题严重要求助。感觉到自己有较严重的症状，对自己造成了明显的负面影响，要及时寻求帮助。可以与家人、朋友交流；也可以向心理卫生专业人士寻求心理援助。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

第三部分 居家防护



36

在家日常怎么预防？

(1) 尽量减少外出活动。减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。减少到人员密集的公共场所活动，尤其是相对封闭、空气流动差的场所。

(2) 做好个人防护和手卫生。家庭置备体温计、口罩、家用消毒用品等物品。未接触过疑似或确诊患者且外观完好、无异味或脏污的口罩，回家后可放置于居室通风干燥处，以备下次使用。需要丢弃的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理。随时保持手卫生，从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或肥皂流水洗手，或者使用免洗洗手液。不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼。打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。





36

在家日常怎么预防？

(3) 保持良好的生活习惯。居室整洁，勤开窗，经常通风，定时消毒。平衡膳食，均衡营养，适度运动，充分休息。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

(4) 主动做好个人与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，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。

(5) 若出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状，应根据病情，及时到医疗机构就诊。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

居家防护

37

家家户户都得消毒吗？

不用，如果没有陌生人进屋，没有疫区回来的亲戚朋友串门，没有病人，也没有人不舒服，就不用消毒了，常通风、勤洗手、做好清洁就可以了。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

居家防护

38

外出回家需要消毒吗？

不用，如果在外面摸了脏东西，别用手揉眼睛，抠鼻子，也别把手放在嘴里。回家之后先洗手就行了，出门穿的衣服、鞋可以放在门口，不用特殊消毒。





39

什么是密切接触者？

与发病病例（疑似和确诊病例）有如下接触情形之一者属于密切接触者：

- (1) 与病例共同居住、学习、工作或其他有密切接触的人员。
- (2) 诊疗、护理、探视病例时未采取有效防护措施的医护人员、家属或其他与病例有类似近距离接触的人员。
- (3) 病例同病室的其他患者及其陪护人员。
- (4) 与病例乘坐同一交通工具并有近距离接触人员。
- (5) 现场调查人员调查经评估认为符合条件的人员。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

居家防护

40

什么是可疑暴露者？

可疑暴露者是指暴露于新型冠状病毒检测阳性的野生动物、物品和环境，且暴露时未采取有效防护的加工、售卖、搬运、配送或管理等人员。





41

什么情况下，可以居家医学观察？

密切接触者或可疑暴露者须进行医学观察。医学观察包括居家隔离医学观察和集中隔离医学观察。目前，各地主要采取的是居家隔离医学观察。医学观察期限为被观察对象自最后一次与病例发生无有效防护的接触或可疑暴露后两周。观察期满未发病者可恢复正常的学习、工作和生活。





42

如何进行居家医学观察？

- (1) 将密切接触者安置在通风良好的单人房间，拒绝一切探访。
- (2) 限制密切接触者活动，最小化密切接触者和家庭成员活动共享区域。确保共享区域（厨房、浴室等）通风良好（保持窗户开启）。
- (3) 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。哺乳期母亲可继续母乳喂养婴儿。





42

如何进行居家医学观察？

(4) 其他家庭成员进入密切接触者居住空间时应佩戴口罩，口罩需紧贴面部，在居住空间中不要触碰和调整口罩。口罩因分泌物变湿、变脏，必须立即更换。摘下并丢弃口罩之后，进行双手清洗。





42

如何进行居家医学观察？

(5) 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，需清洁双手。准备食物、饭前便后也均应清洁双手。如果双手不是很脏，可用酒精免洗液清洁。如双手比较脏，则使用肥皂和清水清洗。





42

如何进行居家医学观察？

(6) 使用肥皂和清水洗手时，最好使用一次性擦手纸。如果没有，用洁净的毛巾擦拭，毛巾变湿时需要更换。

(7) 偶然咳嗽或打喷嚏时用来捂住口鼻的材料可直接丢弃，或者使用之后正确清洗（如用普通的肥皂/洗涤剂 and 清水清洗手帕）。

(8) 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。餐具使用后应使用洗涤剂和清水清洗。





42

如何进行居家医学观察？

(9) 推荐使用含氯消毒剂和过氧乙酸消毒剂，每天频繁清洁、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。

(10) 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摄氏度和普通家用洗衣液清洗，然后使上述物品完全干燥。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服。





42

如何进行居家医学观察？

(11) 戴好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。

(12) 若确诊病例的密切接触者出现可疑症状，应立即就医。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

第四部分 出行防护



43

外出活动时要注意什么？

(1) 日常生活与工作出行人员，外出前往超市、餐馆等公共场所和乘坐公共交通工具时，要佩戴口罩，尽量减少与他人的近距离接触。个人独处、自己开车或独自到公园散步等感染风险较低时，不需要佩戴口罩。

(2) 出现可疑症状需到医疗机构就诊时，应佩戴口罩，可选用医用外科口罩，尽量避免乘坐地铁、公交车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告知医务人员相关疾病流行地区的旅行居住史，以及与他人接触情况，配合医疗卫生机构开展相关调查。





43

外出活动时要注意什么？

(3) 远距离出行人员，需事先了解目的地是否为疾病流行地区。如必须前往疾病流行地区，应事先配备口罩、便携式免洗洗手液、体温计等必要物品。旅行途中，尽量减少与他人的近距离接触，在人员密集的公共场所和乘坐交通工具时要佩戴KN95/N95及以上颗粒物防护口罩。口罩在变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时需及时更换。妥善保留赴流行地区时公共交通票据信息，以备查询。从疾病流行地区返回，应尽快到所在社区居民委员会、村民委员会进行登记并进行医学观察，医学观察期限为离开疾病流行地区后两周。





44

公共交通工具上应如何预防新型冠状病毒感染的肺炎？

公共交通工具包括飞机、公交、地铁、火车等。

- (1) 疾病流行地区公共交通工具的在岗工作人员应佩戴医用外科口罩或N95口罩，并每日做好健康监测。
- (2) 公共交通工具建议备置体温计、口罩等物品。
- (3) 增加公共交通工具清洁与消毒频次，做好清洁消毒工作记录和标识。





44

公共交通工具上应如何预防新型冠状病毒感染的肺炎？

- (4) 保持公共交通工具良好的通风状态。
- (5) 保持车站、车厢内的卫生整洁，及时清理垃圾。
- (6) 做好司乘人员的工作与轮休安排，确保司乘人员足够休息。





45

乘坐公共交通工具应注意什么？

(1) 佩戴口罩、手套。旅行人员乘坐公共交通工具时，可佩戴医用外科口罩（或其他更高级别的口罩），旅行结束时及时弃用。有条件的旅行人员可选择佩戴手套，一次性使用手套不可重复使用，其他重复使用手套需注意清洗消毒，可流通蒸汽或煮沸消毒30min，或先用500mg/L的含氯消毒液浸泡30min，然后常规清洗即可。





45

乘坐公共交通工具应注意什么？

(2) 手卫生。注意手卫生，旅行人员在旅程中应加强手卫生，旅程结束后需做手卫生。可选用有效的含酒精速干手消毒剂；有肉眼可见污染物时应使用洗手液在流动水下洗手，然后消毒。





45

乘坐公共交通工具应注意什么？

(3) 注意保持距离。旅行人员乘坐公共交通工具，有条件时，相互之间尽量保持一定距离。

(4) 积极配合工作人员。日常情况下，听从公共交通工作人员的安排，做好个人防护。当有疑似或确诊病例出现时，听从工作人员的指令，及时自我隔离，听从安排进行排查检测，不可私自离开。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

出行防护

46

上班途中如何防护？

正确佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩。乘坐公共交通工具时，建议全程佩戴口罩。途中尽量避免用手触摸车上物品。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

出行防护

47

下班后如何做好防护？

下班后，要洗完手、佩戴好口罩再外出，回到家中摘掉口罩后首先洗手消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。居室保持通风和卫生清洁，避免多人聚会。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

第五部分 特定场所防护



48

办公场所如何防护？

- (1) 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、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等），不要带病上班。
- (2) 若发现新型冠状病毒感染的可疑症状者，工作人员应要求其离开。
- (3) 公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。





48

办公场所如何防护？

(4) 保持办公场所内空气流通。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。

(5) 洗手间要配备足够多的洗手液，保证水龙头等供水设施正常工作。

(6) 保持环境卫生清洁，及时清理垃圾。





49

幼儿园和学校如何防护？

- (1) 返校前有过疫情高发地区（如武汉等地区）居住史或旅行史的学生，建议居家观察两周期满再返校。
- (2) 学生返校后应每日监测体温和健康状况，尽量减少不必要外出，避免接触其他人员。
- (3) 学生与其他师生发生近距离接触的环境中，要正确佩戴医用外科口罩或N95口罩，尽量缩小活动范围。





49

幼儿园和学校如何防护？

(4) 学校密切监测学生的健康状况，每日两次测量体温，做好缺勤、早退、请假记录，如发现学生中出现可疑症状，应立刻向疫情管理人员报告，配合医疗卫生机构做好密切接触者管理和消毒工作。

(5) 学校应尽量避免组织大型集体活动。教室、宿舍、图书馆、活动中心、食堂、礼堂、教师办公室、洗手间等活动区域，建议加强通风清洁，配备洗手液、手消毒剂等。

(6) 校方对因病误课的学生开展网络教学、补课，对于因病耽误考试者，应安排补考，不应记入档案。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

特定场所防护

50

养老机构如何防护？

疾病流行期间建议养老机构实施封闭式管理，原则上不接待外来人员走访慰问，老人不能离院外出，不再接受新入住老人，必须外出的老人，回到养老院后应密切观察。





50

养老机构如何防护？

(1) 日常预防措施

- a. 确保工作人员和护养老人掌握相关知识，避免共用个人物品，注意通风，落实消毒措施。建立老人和工作人员的健康档案，每日开展晨检和健康登记。
- b. 工作人员一旦出现可疑症状，应立即停止工作并去医院就诊排查，排除新型冠状病毒感染和其他传染性疾病后，方可重新上岗。





50

养老机构如何防护？

- c.建立探访人员登记制度，如探访人员有新型冠状病毒感染的可疑症状，应拒绝其探访。所有外来探访人员应佩戴医用外科口罩。
 - d.通风换气保持室内空气新鲜。至少每半日开窗通风30分钟以上；不宜开窗通风时，应注意避免因室内外温差过大而引起感冒。
 - e.倡导老人养成经常洗手的好习惯，确保环境清洁卫生。
 - f.预备隔离房间，以供未来出现可疑症状的老人隔离治疗使用。
- 有症状的老人应及时予以隔离，避免传染给其他老人。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南

特定场所防护

50

养老机构如何防护？

(2) 有老人出现可疑症状时

养老院中有老人出现可疑症状时，该老人应及时单间自我隔离，由医护人员对其健康状况进行评估，视病情状况送至医疗机构就诊，并暂停探访活动。





中国红十字会总会

訓 練 中 心

第六部分 就医相关知识



51

哪些情况需要就医？

若出现可疑症状，应主动及时就近就医。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。





52

就诊流程是什么？

发热咳嗽的患者前来就诊，首先应到预检分诊处，由护士测量体温。如果有发热、咳嗽，引导至发热门诊就诊，门诊医生会根据患者的信息，在问诊与检查过程中，重点询问患者发病前2周的旅行史和居住史，或是否与类似病例接触的情况，结合影像学和实验室检测情况，若患者被确认新型冠状病毒感染的肺炎疑似病例，就会被收治入院隔离治疗。同时采集咽拭子、痰液等标本进行新型冠状病毒检测。如果检测结果为阳性，则确诊。





53

就诊时有哪些注意事项？

- (1) 如果接触者出现可疑症状，要提前选择有发热门诊的定点医院。
- (2) 前往医院的路上，病人应该佩戴医用外科口罩或N95口罩。
- (3) 如果可以，应避免乘坐公共交通工具前往医院，路上打开车窗。
- (4) 时刻佩戴口罩和随时保持手卫生。在路上和医院时，尽可能远离其他人（至少1米）。





53

就诊时有哪些注意事项？

(5) 若路途中污染了交通工具，建议使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂，对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。

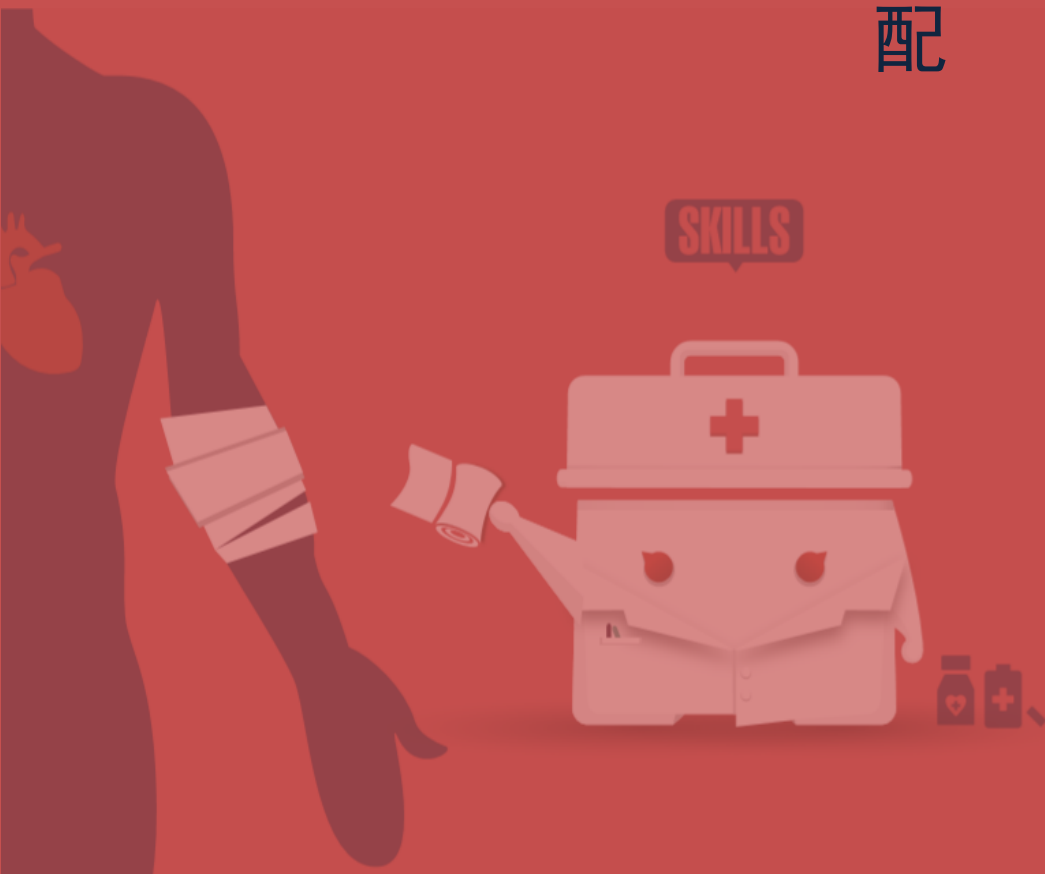
(6) 就医时，应如实详细讲述患病情况和就医过程，尤其是应告知医生近期的武汉旅行和居住史、肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。



资料来源：国家卫生健康委员会
中国疾病预防控制中心

编辑制作：中国红十字会总会
中国红十字会总会训练中心

配 音：王天晓



温暖  你...

人人学急救 急救为人人

中国红十字会总会
中国红十字会总会训练中心
2020年2月