

## 1 新型冠状病毒感染的肺炎通用预防指南

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于疾病流行期间公众个人预防指导。

### 一、尽量减少外出活动

- (一)避免去疾病正在流行的地区。
- (二)建议春节期间减少走亲访友和聚餐,尽量在家休息。
- (三)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、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

### 二、个人防护和手卫生

(一)外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时,佩戴医用外科口罩或N95口罩。

(二)随时保持手卫生。减少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,用洗手液或香皂流水洗手,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。

### 三、健康监测与就医

(一)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。

(二)若出现可疑症状,应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状(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),应根据病情,及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具,避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史,以及发病后接触过什么人,配合医生开展相关调查。

### 四、保持良好卫生和健康习惯。

- (一)居室勤开窗,经常通风。
- (二)家庭成员不共用毛巾,保持家居、餐具清洁,勤晒衣被。
- (三)不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。
- (四)注意营养,适度运动。
- (五)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。
- (六)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。

## 2 有疾病流行地区居住旅行史人员新型冠状病毒感染的肺炎预防指南

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于在两周内有武汉等疾病流行地区居住、旅行史的人员。

(一)尽快到所在村支部或社区进行登记,减少外出活动,尤其是避免到人员密集的公共场所活动。

(二)从离开疾病流行地区的时间开始,连续14天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。

(三)若出现可疑症状(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),应根据病情,及时就医。就医途中具体指导建议如下:

1. 前往医院的路上,病人应该佩戴医用外科口罩或N95口罩。
2. 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。

3. 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)。

4. 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。

## 3 家庭新型冠状病毒感染的肺炎预防指南

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于家庭场所。

### 一、日常预防

- (一)避免去疾病正在流行的地区。
- (二)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、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。
- (三)不要接触、购买和食用野生动物(即野味),避免前往售卖活体动物(禽类、海产品、野生动物等)的市场,禽肉蛋要充分煮熟后食用。

(四)居室保持清洁,勤开窗,经常通风。

(五)随时保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位;从公共场所返回、咳嗽用手捂之后、饭前便后,用洗手液或香皂流水洗手,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。

(六)外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时,应佩戴医用外科口罩或N95口罩。

(七)保持良好卫生和健康习惯。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

置于有盖垃圾箱内。注意营养,勤运动。

(八)主动做好个人及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。

(九)准备常用物资。家庭备置体温计、一次性口罩、家庭用的消毒用品等物资。

### 二、家庭成员出现可疑症状时的建议

(一)若出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状(如发热、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症状),应根据病情及时就医。

(二)避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具,避免前往人群密集的场所。

(三)就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史,以及发病后接触过什么人,配合医生开展相关调查。

(四)患者的家庭成员应佩戴口罩,与无症状的其他家庭成员保持距离,避免近距离接触。

(五)若家庭中有人被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎,其他家庭成员如果经判定为密切接触者,应接受14天医学观察。

(六)对有症状的家庭成员经常接触的地方和物品进行消毒。

# 新型冠状病毒感染的肺炎

## 公众预防指南

国家卫健委发布了新型冠状病毒感染的肺炎防控公众预防指南汇编,共有六份子项,简单明了易操作。



## 4 公共场所新型冠状病毒感染的肺炎预防指南

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于商场、餐馆、影院、KTV、网吧、公共浴池、体育馆、展览馆、火车站、地铁站、飞机场、公共汽车站等公共场所。

### 一、公共场所工作人员要自行健康监测

测,若出现新型冠状病毒感染可疑症状(如发热、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),不要带病上班。

### 二、若发现新型冠状病毒感染可疑症

状者,工作人员应要求其离开。

三、公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。

四、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。

五、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。

六、保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。

七、疾病流行地区,公众应尽量减少前往公共场所,尤其避免前往人流密集和空气流通较差的地方。

## 5 公共交通工具新型冠状病毒感染的肺炎预防指南

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于飞机、火车、地铁、公共汽车和轮船等公共交通工具。

一、发生疾病流行地区的公共交通工具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。

### 二、公共交通工具建议备置体温计、口罩

等物品。

三、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。

### 四、保持公共交通工具良好的通风状态。

五、保持车站、车厢内的卫生整洁,及时清理垃圾。

六、做好人员工作与轮休安排,确保司乘人员得到足够休息。

## 6 病例密切接触者的居家医学观察指南

新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例的密切接触者应从和病人接触的最后一天起采取医学观察14天。在家中观察期间需与医学观察人员保持联系,并需要了解病情观察和护理要点,掌握家庭预防的洗手、通风、防护和消毒措施。

在居家医学观察期间的具体建议如下:

- (一)将密切接触者安置在通风良好的单人房间,拒绝一切探访。
- (二)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)。
- (三)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。
- (四)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。

(五)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。(注意酒精使用安全,如意外吞食或引发起火)。

(六)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。

(七)偶然咳嗽或打喷嚏时用未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)。

### (八)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 and 清水清洗。

(九)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。

(十)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 and 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服。

(十一)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。

(十二)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,应立即就医。具体指导建议如下:

1. 前往医院的路上,病人应该佩戴医用外科口罩或N95口罩。
2. 如果可以,避免乘坐公共交通工具前往医院,路上打开车窗。
3. 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)。
4. 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。

据新华社电

### 中国疾控中心提示:

## 新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状者居家隔离临时指南

新型冠状病毒感染的肺炎公众预防指南之七(居家隔离篇)

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于出现了新型冠状病毒感染可疑症状的公众。



### 1 已经发生新型冠状病毒感染的肺炎社区传播的地区

在社区居民中,14天内出现2例及以上、感染来源不清楚的新型冠状病毒感染的肺炎散发病例,或散发疫情起数较多规模较大,呈继续传播态势,则认为该地区已发生社区传播。

在社区传播地区,如果居民出现发热、咳嗽、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、胸闷、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等任何可疑症状,应立即前往医疗机构就诊。

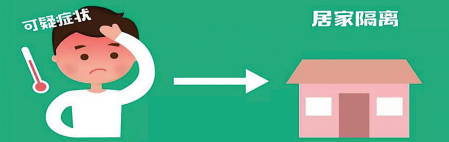


### 2 尚未发生新型冠状病毒感染的肺炎社区传播的地区

在尚无社区传播的地区,如果14天内曾有疾病社区传播地区旅行居住史,或曾有与来自疾病社区传播地区的可疑症状者的密切接触史,应尽快向所在村支部或社区登记,减少外出,避免前往人群密集场所;一旦出现前述可疑症状,应立即前往医疗机构就诊。



在尚无社区传播的地区,如果14天内无疾病社区传播地区旅行居住史,也没有与来自疾病社区传播地区的可疑症状者的密切接触史,但出现前述可疑症状,若症状轻微且没有潜在的慢性疾病(如肺或心脏病、肾功能衰竭或免疫缺陷等可增加发生并发症风险的疾病),经咨询医生,家庭环境适宜(最好具备单间隔离条件且有适宜看护患者的家庭成员)时,可考虑先进行居家隔离,直至体温恢复正常3天以上、所有症状消失。



### 居家隔离具体建议

#### 01 居住空间安排

- 可疑症状者常住在通风良好的单人房间,并拒绝一切探视。
- 家庭成员应生活在不同房间,如果条件不允许,应至少保持1米距离,分床睡。可疑症状者应减少活动,限制居住空间,确保需要共用的空间(如厨房和卫生间)通风良好(保持窗户持续开放)。

#### 02 照顾者安排

最好固定一位家庭成员照顾,这位家庭成员应身体健康状况良好且没有慢性疾病。

#### 03 防止呼吸道传播

- 家庭成员与可疑症状者在同一房间时,都应该佩戴与面部严密贴合的医用外科口罩。如果口罩变湿或变脏,应立即更换。口罩使用后应立即丢弃,随后洗手。
- 咳嗽或是打喷嚏时,应佩戴口罩、用纸巾或弯曲的手肘掩护,随后洗手。及时丢弃遮盖过口鼻的一次性物品,或是及时清洁(使用肥皂清洗手帕)。

#### 04 随时保持手卫生

- 只要与可疑症状者有任何直接接触、进入可疑症状者居住房间、备餐前后、饭前便后或任何看起来脏的时候,都需清洁消毒双手。
- 如果双手不是很脏,可用速干手消毒剂。如果双手比较脏,则使用洗手液和流水清洗。(注意:在室内使用含酒精的消毒剂时一定要远离火源。)
- 使用洗手液和流水洗手时,最好使用一次性纸巾擦干双手。

#### 05 避免直接接触身体分泌物

不要直接接触可疑症状者的身体分泌物,特别是痰液、鼻涕和粪便。使用一次性手套进行口腔和呼吸道护理、处理尿便和其他废物。

#### 06 减少共用物品

不要共用任何可能导致间接接触感染的物品,包括共用牙刷、香烟、餐具、食物、饮料、毛巾、衣物以及床上用品。餐具经过清洗和消毒后才能再次使用。

#### 07 清洗消毒

- 推荐使用含氯消毒剂和过氧乙酸消毒剂,每天经常清洁消毒居室地面和家具,例如房间内的餐桌、床头柜、床架及其他卧室家具;每天至少清洁消毒卫生间浴室和厕所表面一次。

#### 08 污染物的处理

在清洁和处置台面、清洗衣物以及处理分泌物时,使用过的手套、纸巾、口罩以及其他废物都应该放在患者房间专用的垃圾袋里面,标记为污染物再丢弃。

#### 09 出现以下症状时应立即停止居家隔离并及时就医

- 出现呼吸困难(包括活动后加重的胸闷、憋气、气短)。
- 出现意识问题(包括嗜睡、说胡话、分不清昼夜等)。
- 腹泻。
- 高烧超过39℃。
- 其他家庭成员出现新型冠状病毒感染的可疑症状。

出品:中国疾控中心