

KÈ VAI SẮT CẢNH
HOẠN NẠN CÓ NHAU

越南文版



SỔ TAY PHÒNG CHỐNG COVID-19

新型冠状病毒肺炎防护手册



ỦY BAN Y TẾ VÀ SỨC KHỎE TỈNH VÂN NAM
ĐẠI HỌC Y CÔN MINH
VIỆN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC GIÁO DỤC TỈNH VÂN NAM
NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VÂN NAM
biên soạn

CÔNG TY TẬP ĐOÀN XUẤT BẢN VÂN NAM
NHÀ XUẤT BẢN ĐIỆN TỬ ẢNH ÂM GIÁO DỤC VÂN NAM

SỔ TAY PHÒNG CHỐNG COVID-19

ỦY BAN Y TẾ VÀ SỨC KHỎE TỈNH VÂN NAM

ĐẠI HỌC Y CÔN MINH

VIỆN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC GIÁO DỤC TỈNH VÂN NAM

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VÂN NAM

biên soạn

Chịu trách nhiệm xuất bản: Li Wei Hu Ping

Lập kế hoạch: Li Wei

Kế hoạch tổng thể: Yang Jun Zhao Yi

Biên tập phụ trách: Zhao Yu Sun Hongyu Lei Falin Wu Huajuan

Zhang Li Lv Min Wang Xiyun Ran Xu

Zhao Yixin Zhang Jingyu Rong Jing Chen Chaohua

Dong Qiuxiang Xu Zihan Luo Xuan Xu Jian

Biên tập được mời đặc biệt: Du Zhen Yang Bin

Vẽ hình minh họa: Li Jiaying

Thiết kế bản in: Qin Huixian

Thực hiện: Nhà xuất bản Giáo dục Vân Nam

Xuất bản: Công ty Tập đoàn Xuất bản Vân Nam

Nhà xuất bản Điện tử Ảnh Âm Giáo dục Vân Nam

Địa chỉ: Vườn Giáo dục, đường Tây Phúc, quận Tây Sơn, thành phố Côn Minh

Mã bưu chính: 650228

Điện thoại: 0871-64623598

Website: www.ynep.com

DANH SÁCH BAN BIÊN TẬP

Trưởng ban: Yuan Bin He Xiangqun Bai Song Xuan Uycai

Trưởng ban điều hành: Xu Chuanzhi Tang Songyuan

Xu Honghui Duan Yong

Phó Trưởng ban: Pan Xuyang Wang Yongzhong Zhang Ruilin

Zhou Hongxing Li Kelin Deng Rui

Huang Youqing Cui Wenlong Huang Yuan

Liu Huiqun

HỖ TRỢ BIÊN DỊCH:  Lan-bridge

MỤC LỤC

I. Phần thường thức	1
II. Phần bệnh trạng	7
III. Phần phòng vệ	12
IV. Ăn uống khoa học	20
V. Đối phó với áp lực trong giai đoạn dịch	24
VI. Chuyên gia giải đáp thắc mắc	27

一 常识部分	33
二 症状部分	39
三 防护部分	44
四 科学饮食	52
五 疫情期间压力应对	56
六 专家答疑解惑	59

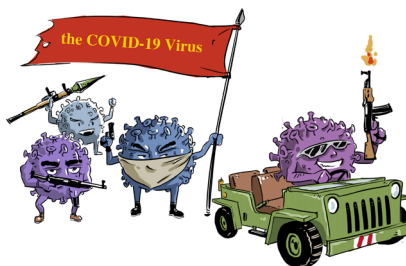
I. Phần thường thức

01

Virus COVID-19 và COVID-19 là gì?

Virus corona là một gia tộc lớn, bao gồm nhiều loại virus, chúng có thể gây cảm cúm, cũng có thể gây nên bệnh nghiêm trọng, thậm chí dẫn đến tử vong. Hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS) và “viêm phổi không điển hình” (SARS) đều do virus corona gây ra.

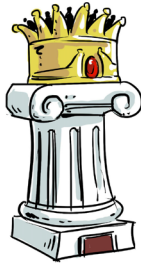
Virus COVID-19 là virus corona chủng mới mà trước đây chưa từng phát hiện thấy ở loài người. Bệnh viêm phổi do nhiễm chủng virus này được Tổ chức Y tế Thế giới đặt tên là “COVID-19”.



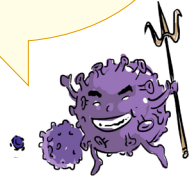
Virus COVID-19 có gì đặc biệt?

Virus COVID-19 miễn cảm với nhiệt và tia tử ngoại, ở nhiệt độ 56°C trong 30 phút hay các dung môi như etyl ete, cồn y tế 75%, chất khử trùng chứa clo, peracetic axit và chloroform... đều có thể diệt virus một cách hiệu quả, chlorhexidine không tiêu diệt được hiệu quả virus.

Vì có các gai nhô lên bề mặt giống như chiếc vương miện nên chúng tôi được đặt tên là virus corona.



Ta có thể khiến cho con người bị sốt, ho, mệt mỏi kiệt sức, đau nhức toàn thân, khó thở, thậm chí tử vong!



Tháng 12 năm 2019

Thành phố Vũ Hán, tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc lần lượt xuất hiện các bệnh nhân viêm phổi không rõ nguyên nhân.

Ngày 12 tháng 01 năm 2020

Tổ chức Y tế Thế giới tạm đặt tên virus corona chủng mới này là “2019-nCoV”.

Ngày 11 tháng 02 năm 2020

Tổ chức Y tế Thế giới gọi căn bệnh do virus corona chủng mới này gây ra là “COVID-19”.

03

Virus COVID-19 lây lan như thế nào?

Lây trực tiếp

Việc tiếp xúc gần hay hít vào trực tiếp hơi thở hoặc nước bọt bắn ra của người nhiễm bệnh khi hắt hơi, ho, nói chuyện có thể dẫn đến lây nhiễm.

Lây qua tiếp xúc

Nước bọt bắn ra đọng lại trên bề mặt đồ vật, sau khi cơ thể hoặc đồ dùng tiếp xúc với chất ô nhiễm, rồi lại tiếp xúc với niêm mạc miệng, mũi, mắt... cũng có thể dẫn đến lây nhiễm.

Lây qua aerosol

Trong môi trường tương đối kín và tiếp xúc với điều kiện không khí có aerosol virus nồng độ cao trong thời gian dài thì có thể có khả năng lây nhiễm.

Do virus COVID-19 có thể phân tách ra từ trong phân và nước tiểu, phải chú ý tới việc aerosol tạo nên từ phân và nước tiểu gây ô nhiễm môi trường hoặc dẫn đến lây truyền qua tiếp xúc.



04

Vật nuôi có lây nhiễm virus COVID-19 hay không?

Hiện nay, không có bằng chứng cho thấy động vật nuôi như chó, mèo có thể lây nhiễm virus COVID-19. Sau khi tiếp xúc với vật nuôi, dùng xà phòng và nước để rửa tay có thể giảm rõ rệt sự lây lan các vi khuẩn thường gặp khác giữa người với vật nuôi, như vi khuẩn đại tràng E.coli và vi khuẩn salmonella v.v...

05

Vì sao phải tiến hành quan sát y tế 14 ngày đối với người có tiếp xúc mật thiết?

Thời gian ủ bệnh thông thường của người nhiễm virus COVID-19 là 1~14 ngày, đa số là 3~7 ngày, chỉ các trường hợp quá 14 ngày vẫn chưa phát bệnh mới có thể cơ bản xác định là không bị lây nhiễm.

Việc quan sát y tế nghiêm ngặt là một hành động thể hiện trách nhiệm đối với an toàn sức khỏe cộng đồng, cũng là cách làm thông dụng trong xã hội quốc tế.

06

Làm sao phán đoán được mình có cần đi viện hay không?

Nếu có triệu chứng sốt (thân nhiệt $\geq 37,3^{\circ}\text{C}$), mệt mỏi, ho khan, chưa hẳn đã nói lên rằng bạn bị nhiễm, nhưng nếu xuất hiện các triệu chứng trên, đồng thời bạn lại rơi vào một trong các trường hợp dưới đây, thì lúc này bạn dứt khoát phải đến cơ sở y tế được chỉ định để kiểm tra sàng lọc và chẩn đoán.

① Từng cư trú hoặc đi du lịch ở vùng có ca nhiễm trong vòng 14 ngày trước khi khởi phát; ② Từng tiếp xúc với người nhiễm virus COVID-19 (người xét nghiệm axit nucleic dương tính) trong vòng 14 ngày trước khi khởi phát; ③ Từng tiếp xúc với người bệnh đến từ vùng có ca nhiễm trong

vòng 14 ngày trước khi khởi phát; ④ Khởi phát bệnh mang tính tập trung (Trong vòng 14 ngày, tại các nơi có phạm vi hẹp như trong gia đình, văn phòng, lớp học ở trường... xuất hiện 2 trường hợp bệnh trở lên bị sốt và có triệu chứng về đường hô hấp).



07 Phải làm gì khi nghi ngờ bản thân hoặc người xung quanh mình bị nhiễm virus COVID-19?

Nếu nghi ngờ bản thân hoặc người xung quanh bị nhiễm virus COVID-19, cần báo ngay cho người nhà biết và lập tức giữ khoảng cách, đeo khẩu trang và tới bệnh viện được chỉ định gần nhất để thăm khám.

Tránh việc lại đi ra ngoài, tụ họp hay đi du lịch. Ở nhà cũng phải đeo khẩu trang, đồng thời chú ý thông gió khử trùng, không tiếp xúc gần (trong vòng 1m) với người nhà.

08 Khi đi viện khám cần lưu ý điều gì?

Khi tới bệnh viện gần nhất thăm khám, cần phải kê khai thành thật và chi tiết với bác sĩ các triệu chứng cũng như lịch trình gần đây của mình, đặc biệt là gần đây có đi du lịch hay cư trú ở vùng có ca nhiễm hay không, tình hình tiếp xúc với người nhiễm virus COVID-19, tình hình tiếp xúc với động vật v.v... Hết sức tránh đi các phương tiện giao thông công cộng như tàu điện ngầm, xe buýt..., tránh đến những nơi tập trung đông người. Đặc biệt cần phải nhớ luôn luôn đeo khẩu trang y tế loại dùng một lần để bảo vệ bản thân và mọi người.

09

Viêm phổi do nhiễm virus COVID-19 có chữa khỏi được không?

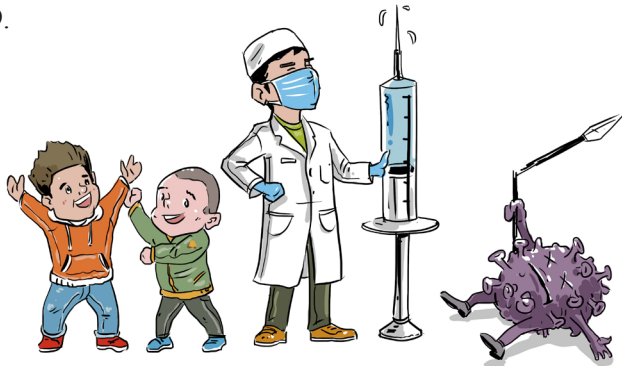
Bệnh viêm phổi do nhiễm virus COVID-19 có thể chữa khỏi. Song do hiện nay chưa có thuốc đặc trị virus COVID-19, việc điều trị cho bệnh nhân chủ yếu áp dụng điều trị triệu chứng (sốt thì hạ sốt, ho thì giảm ho) và điều trị hỗ trợ (tăng cường dinh dưỡng, nâng cao sức đề kháng). Các bác sĩ đang nỗ lực nghiên cứu để tìm ra thuốc điều trị hiệu quả, mà đối với bản thân virus, cũng cần phải dựa vào vệ sĩ của cơ thể _ tế bào miễn dịch mới tiêu diệt chúng được triệt để.

Do COVID-19 có tính nguy hại nghiêm trọng, nên khi bản thân bị nhiễm virus COVID-19 phải đi khám kịp thời và nghe lời bác sĩ, phối hợp điều trị.

10

Có vắc xin phòng COVID-19 không?

Tạm thời không có. Căn bệnh mới cần thời gian tương đối dài mới có thể nghiên cứu bào chế được vắc xin. Hiện tại, những nhà nghiên cứu khoa học của Trung Quốc và các nước khác trên thế giới đang chạy đua từng phút giây, gấp rút quy củ nghiên cứu thuốc điều trị và bào chế vắc xin phòng COVID-19.



11 Đeo khẩu trang và rửa tay có thể ngăn ngừa virus COVID-19 không?

Đeo khẩu trang và rửa tay thường xuyên có thể phòng ngừa một cách hiệu quả việc virus xâm nhập vào cơ thể, song với điều kiện là phải đeo chính xác loại khẩu trang đạt yêu cầu và rửa tay đúng cách, nếu không vẫn không thể bảo vệ được bản thân một cách hiệu quả.

II. Phần bệnh trạng

01

Nếu bạn bị nhiễm virus COVID-19, sẽ có những triệu chứng khó chịu ra sao?

Cơ thể của chúng ta khó có thể chống lại sự lây nhiễm của virus COVID-19. Nếu như tiếp xúc gần với người bệnh, không hay rửa tay, khả năng miễn dịch suy giảm, thì chúng ta rất có thể sẽ bị lây nhiễm. Khi mắc bệnh, ta có thể bị sốt, ho, khó thở, còn có thể kéo theo việc tinh thần giảm sút, toàn thân mệt mỏi kiệt sức, thậm chí có người bệnh nặng, phải nằm trên giường thời gian dài. Những triệu chứng mà virus COVID-19 gây ra có muôn hình vạn trạng, nếu mức độ nghiêm trọng có thể gây tử vong cho người có sức đề kháng cơ thể kém.

⋮



02

Virus COVID-19 biến đổi ra sao trong cơ thể chúng ta?

Quá trình phát bệnh của các bệnh nhân mắc COVID-19 là không giống nhau. Ban đầu có thể bị sốt, ho, toàn thân mệt mỏi, dần dần có thể xuất hiện suy hô hấp. Thông thường loại virus này có thể ẩn náu trong cơ thể khoảng 7 ngày, có người thậm chí thời gian ủ bệnh lên tới khoảng 14 ngày. Bạn có biết khi ẩn náu chúng làm những gì không? Đúng rồi, chúng sinh sôi nảy nở trong cơ thể bạn, mà còn với tốc độ cực kỳ nhanh, nhanh tới mức vệ sĩ trong cơ thể người cũng rất khó tiêu diệt được chúng. Một khi chúng đã vào được cơ thể bạn, bạn chính là “chiếc máy photocopy” của chúng, giúp chúng lây lan sang thêm càng nhiều người khác.

03

Khi đi khám ở bệnh viện cần làm gì để bảo vệ mình?

Nếu cảm thấy không khỏe, dứt khoát phải kịp thời tới bệnh viện, trong quá trình thăm khám không nên tùy tiện chạm vào các đồ vật ở bệnh viện, luôn luôn phải đeo khẩu trang y tế, phối hợp với y bác sĩ. Cố gắng không đi thang máy để bảo vệ bản thân và mọi người. Khám xong về nhà nhất định phải dùng xà phòng và nước sạch để rửa tay thật kỹ.



04

Bạn có phân biệt được sự khác nhau giữa viêm phổi do nhiễm virus COVID-19, cảm lạnh thông thường và cảm cúm không?

Cảm lạnh thông thường là do các nguyên nhân như chúng ta bị nhiễm lạnh, làm việc mệt mỏi... gây ra, các triệu chứng thường gặp như nghẹt mũi, chảy nước mũi, hắt hơi, thường không có biểu hiện sốt, đau đầu, đau khớp hay khó chịu toàn thân rõ rệt, thể lực không bị ảnh hưởng và cũng không bị chán ăn. Người cảm lạnh có triệu chứng đường hô hấp trên rất nặng, nhưng biểu hiện toàn thân tương đối nhẹ, thường không gây nguy hiểm đến tính mạng.

Cảm cúm là bệnh về đường hô hấp do virus cúm gây ra, không chỉ gặp vấn đề về đường hô hấp trên, mà còn lây truyền xuống đường hô hấp dưới, cũng chính là viêm phổi. Bệnh cúm thường xuất hiện vào mùa đông và mùa xuân, bệnh nhân cúm phát bệnh rất nhanh, triệu chứng nghiêm trọng, có nhiều triệu chứng toàn thân, có thể sốt, trong vòng 1, 2 ngày thân nhiệt có thể lên tới 39°C trở lên, các triệu chứng như đau đầu, mỏi cơ, chán ăn rõ rệt. Bệnh cúm rất nguy hiểm đối với những người có sức đề kháng kém, có thể dẫn tới tử vong.

Người bị viêm phổi do nhiễm virus COVID-19 ban đầu không có triệu chứng, chỉ có thể kiểm tra thấy virus trong đường hô hấp, khi triệu chứng nhẹ thì chỉ hơi sốt, ho, sợ lạnh, khó chịu trong người; nếu nặng thì 3~5 ngày đầu có thể sốt, ho, dần mệt mỏi kiệt sức hơn, một tuần sau bệnh tình nặng thêm, phổi của người bệnh bị virus xâm lấn, phát triển thành viêm phổi, thậm chí là viêm phổi nặng.

Nên làm gì khi nghi ngờ bản thân hoặc người nhà bị nhiễm virus COVID-19?

Nếu nghi ngờ bản thân bị nhiễm virus COVID-19, đeo khẩu trang y tế kịp thời tới khoa sốt của bệnh viện được chỉ định gần đó để thăm khám, khi khám cần chủ động báo cho bác sĩ biết những nơi mình đã đi qua cũng như việc mình đã tiếp xúc với những ai. Đồng thời cần phải chú ý vệ sinh cá nhân, rửa tay thường xuyên, hàng ngày mở cửa sổ cho không khí lưu thông.



Nếu nghi ngờ bạn mình bị nhiễm virus COVID-19, cần phải đeo khẩu trang y tế và giữ khoảng cách, tránh tiếp xúc gần; kịp thời đề nghị bạn đi viện khám. Nếu có người thân, bạn bè được chẩn đoán mắc viêm phổi do virus COVID-19, cần phải đưa bệnh nhân đến bệnh viện được chỉ định để cách li điều trị, đồng thời tiến hành khử trùng triệt để những khu vực, đồ vật mà bệnh nhân thường xuyên tiếp xúc.

Virus COVID-19 ưa thích những đối tượng nào?



Tất cả mọi người đều có khả năng bị lây nhiễm virus COVID-19, nhưng những người khỏe mạnh và có sức miễn dịch tốt, họ thường xuyên tập luyện thể thao, tinh thần vui vẻ, thì khả năng lây nhiễm có phần thấp hơn. Còn những người có hệ miễn dịch kém như người cao tuổi, hay các bạn nhỏ có sức đề kháng yếu và những người bình thường dễ bị ốm, thì khả năng nhiễm sẽ cao hơn, bệnh cũng có thể nặng hơn. Cả các bác sĩ, y tá chiến đấu nơi tuyến đầu tiếp xúc nhiều với virus cũng dễ bị lây nhiễm. Do vậy, mọi người đeo khẩu trang, chăm rửa tay, không tới những nơi đông người, thì virus sẽ khó lợi dụng sơ hở để tấn công.

III. Phần phòng vệ

01

Ở nhà thì phòng vệ thế nào?

Thứ nhất, năng rửa tay

Khi đi từ bên ngoài về nhà, trước và sau khi ăn, sau khi ho hoặc hắt hơi, sau khi đi vệ sinh, sau khi tiếp xúc với động vật và xử lý phân, cần kịp thời rửa tay sát khuẩn.

①



Lòng bàn tay hướng vào nhau, các ngón tay khép và chà sát vào nhau

②



Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay kia theo các kẽ ngón tay, đổi tay và lặp lại

③



Lòng bàn tay hướng vào nhau, hai tay đan vào nhau và chà sát theo các kẽ ngón tay

④



Các ngón tay nắm lại chà vào nhau

⑦



Chà rửa cổ tay kiểu xoắn ốc, đổi tay và lặp lại

⑥



Chụm 5 đầu ngón tay này và xoay chà sát vào lòng bàn tay kia, đổi tay và lặp lại

⑤



Hai tay bắt vào nhau, xoay ngón cái chà sát, đổi tay và lặp lại

Thứ hai, năng thông gió

Hàng ngày mở cửa sổ phòng để không khí được lưu thông.



Thứ ba, năng sát khuẩn

Các đồ dùng như bàn, ghế trong nhà cần phải làm sạch hàng ngày và định kỳ khử trùng sát khuẩn.

Nếu nhà có khách đến chơi, cần tiến hành khử trùng sát khuẩn cho các đồ dùng liên quan trong nhà.

Thứ tư, tuân thủ “nghi thức ho, hắt hơi”

Khi bạn ho hay hắt hơi, hãy dùng khăn giấy hoặc khuỷu tay che mũi miệng lại, hoặc đeo khẩu trang, như vậy virus sẽ không bị bắn ra. Dù bản thân có mắc bệnh hay không, thì khi hắt hơi đều phải nhớ che mũi miệng lại!





Khi ho hay hắt hơi, cần tránh đối diện trực tiếp với người khác

Khi ho hay hắt hơi, cần tránh trực tiếp dùng tay để che mũi miệng



Khi ho hay hắt hơi, cần dùng khăn giấy che mũi miệng, khăn giấy đã sử dụng phải bỏ vào thùng “rác thải có hại”

Nếu không có khăn giấy, có thể che mũi miệng bằng mặt trong của khuỷu tay hoặc tay áo



Nếu tay tiếp xúc với dịch tiết đường hô hấp, phải lập tức rửa tay ngay

Nếu đã biết mình mắc bệnh truyền nhiễm về đường hô hấp, cần phải cách li ở nhà, căn cứ tình trạng bệnh kịp thời tư vấn, thăm khám, khi ra ngoài phải đeo khẩu trang



Thứ năm, duy trì chế độ nghỉ ngơi bình thường, tập thể dục vừa phải tại nhà với điều kiện không làm ảnh hưởng đến hàng xóm

Thứ sáu, làm tốt việc theo dõi sức khỏe hàng ngày cho cá nhân và gia đình

Khi phát hiện mình hay người nhà có các triệu chứng khả nghi dưới đây, cần làm tốt việc cách li phòng vệ, tùy theo tình trạng bệnh kịp thời đến bệnh viện, kịp thời tìm kiếm sự giúp đỡ của bác sĩ.

Các triệu chứng khả nghi bao gồm sốt, ho, đau họng, tức ngực, khó thở, chán ăn, mệt mỏi, tinh thần giảm sút, buồn nôn, tiêu chảy, đau đầu, đánh trống ngực, viêm kết mạc, cơ lưng dưới hoặc tứ chi đau nhẹ v.v...

Thứ bảy, làm tốt công tác phòng vệ gia đình

1. Khi bản thân hay người nhà đi ra ngoài, nhất định phải nhớ đeo khẩu trang.

Đeo khẩu trang cẩn thận, các giọt bắn mang virus sẽ bị lớp khẩu trang ngăn lại, chúng sẽ không bay được vào trong mũi, miệng của mọi người.

2. Khi người nhà có hành vi mất vệ sinh như khạc nhổ bừa bãi, cần kịp thời ngăn chặn.

3. Nếu có người thân trong nhà làm công tác y tế, cần nhớ nhắc nhở họ bảo vệ bản thân, làm tốt công tác tự phòng hộ.





Mẹo nhỏ thường ngày

Khẩu trang chọn như thế nào

Khẩu trang phòng vệ hiệu quả: khẩu trang y tế dùng một lần



Khẩu trang y tế dùng một lần



Khẩu trang N95



Khẩu trang sợi bông

Khẩu trang đeo đúng cách mới bảo vệ được bạn

Bước 1



Trước khi đeo khẩu trang cần phải rửa tay, loại bỏ các vi khuẩn, virus ở tay

Bước 2

Điều chỉnh chỗ sống mũi, kiểm tra xem phần mũi và cằm có khít được hẵn vào khẩu trang hay không, nếu để hở, virus sẽ có cơ hội lọt vào



Bước 3



Sau khi đeo xong khẩu trang, do chất lọc được thấm ở mặt ngoài của khẩu trang, nên dứt khoát không được để tay mình chạm vào

Bước 4

Khi tháo khẩu trang cũng cố gắng không để chạm vào mặt ngoài khẩu trang. Sau khi tháo khẩu trang xong nhớ phải rửa tay, làm đầy đủ các bước từ đầu đến cuối



Tháo khẩu trang đúng cách:

1. Trước tiên tháo một bên dây hoặc vòng nhựa ngoắc ở tai (bên trái hoặc phải đều được);
2. Nếu đeo kính, lưu ý tay còn lại giữ kính, tránh ngoắc vào làm rơi kính;
3. Sau đó tháo dây đeo bên còn lại, cầm dây đeo vút bỏ đi, toàn bộ quá trình không được chạm tay vào mặt quay ra ngoài của khẩu trang.

Với người bình thường không có triệu chứng sốt, ho

Khẩu trang thải ra sau khi hủy thì bỏ vào thùng “rác thải có hại”

Với người có triệu chứng sốt, ho

Ngâm khẩu trang thải 30 phút trong nước sôi hoặc nước nóng tối thiểu 56°C trở lên, hoặc xịt cồn khử trùng xong thì gói kín rồi mới bỏ vào thùng “rác thải có hại”

Ở nơi công cộng phòng vệ thế nào?

Khi đi ra ngoài, phải đeo khẩu trang, giảm thiểu rủi ro tiếp xúc với nguồn bệnh. Khi từ bên ngoài về nhà phải kịp thời rửa tay, nếu có triệu chứng sốt hoặc lây nhiễm đường hô hấp khác, đặc biệt là sốt liên tục không hạ, phải kịp thời đến bệnh viện khám.

Hết sức tránh tới những nơi tập trung đông người, như siêu thị, căng-tin, các khu vui chơi giải trí, quán internet, quán game, nhà hàng ăn v.v... Không hội họp nhóm cụm.

Không khạc nhổ bừa bãi. Có thể nhổ vào khăn giấy rồi khi thuận tiện bỏ nó vào thùng rác kín. Khi ho hoặc hắt hơi, cần dùng khăn giấy che kín hoàn toàn mũi và miệng, đồng thời vứt ngay khăn giấy đã dùng đó vào thùng “rác thải có hại”, ngăn chặn virus phát tán; sau khi ho hay hắt hơi cần phải rửa tay, tránh chạm tay vào mắt, mũi hoặc miệng.

Kịp thời khử trùng, sau khi tiếp xúc với những đồ dùng công cộng như sách, bàn, ghế ngồi tại nơi công cộng, phải kịp thời rửa tay hoặc dùng sản phẩm sát khuẩn có chứa cồn để làm sạch tay.

Khi nói chuyện ở nơi công cộng, giữ khoảng cách trên 1m (độ dài cánh tay giơ thẳng) với mọi người.

Hết sức tránh ăn bên ngoài.

Phòng vệ thể nào khi đi ra ngoài tham gia giao thông

Đi xe buýt

- > 1. Khi đi xe phải đeo khẩu trang. Cố gắng sử dụng khẩu trang y tế dùng một lần.
- > 2. Lúc ho hay hắt hơi cố gắng tránh xa mọi người, nên dùng mặt trong khuỷu tay hoặc khăn giấy để che kín mũi miệng.
- > 3. Khi trên xe gặp người bị cảm, cố gắng tránh tiếp xúc. Có thể mở cửa sổ xe cho thoáng khí.
- > 4. Sau khi xuống xe lập tức dùng xà phòng hoặc nước rửa tay để rửa tay, hoặc lau tay bằng gel rửa tay khô.

Đi xe riêng

1. Thông thường, xe riêng không cần phải xử lý khử trùng, chỉ cần thường xuyên thông gió thoáng khí là được.

2. Lái xe sau khi trở về từ nơi công cộng, hãy sát khuẩn tay bằng chất khử trùng, khi cần thiết cũng có thể dùng các sản phẩm khử trùng như chất khử trùng chứa clo hay cồn 75% để lau bề mặt các đồ vật trong xe.

3. Người có triệu chứng khả nghi (sốt, ho, đau họng...) khi đi xe cần phải giữ khoảng cách, không bật tuàn hoàn bên trong, mở cửa sổ vừa phải cho thoáng khí. Chờ sau khi người có triệu chứng khả nghi xuống xe thì nhanh chóng mở cửa sổ thông gió, đồng thời tiến hành khử trùng bề mặt các đồ vật mà người đó đã chạm vào. Nếu xe chở người bệnh đã được chẩn đoán xác định nhiễm, phải kịp thời tiêu độc khử trùng và thông báo cho cơ quan liên quan tại địa phương để xử lý.

IV. Ăn uống khoa học

01

Ăn uống khoa học như thế nào để đẩy lùi COVID-19?

Thực phẩm đa dạng với thành phần chủ đạo là ngũ cốc

Cần bảo đảm lượng thực phẩm từ ngũ cốc với 250g~400g nạp vào mỗi ngày, gồm gạo, lúa mì, ngô, kiều mạch, khoai lang, khoai tây v.v...

Tập thể dục vừa phải duy trì cân nặng

Duy trì vận động vừa phải, giảm thời gian ngồi lâu, mỗi tiếng đứng dậy vận động một chút.

Ăn nhiều trái cây rau củ, các sản phẩm từ sữa, đậu nành

Ăn nhiều rau xanh và trái cây tươi, mỗi ngày hơn 5 loại, tổng lượng nạp vào tốt nhất nên ở mức trên 500g, trong đó một nửa là rau quả có màu sẫm. Mỗi ngày uống một túi sữa, cần ăn nhiều thực phẩm từ đậu nành.

Ăn cá, thịt gia cầm, trứng và thịt nạc với lượng thích hợp

Cần cung cấp đủ thực phẩm giàu protein, gồm thịt nạc, thịt gia cầm, cá, tôm, trứng..., mỗi ngày nạp vào 150~200g. Kiên trì mỗi ngày ăn một quả trứng gà, hạn chế ăn thịt mỡ, các sản phẩm muối và hun khói.

Ít muối ít dầu, hạn chế đường và bia rượu

Ăn uống thanh đạm, lượng dầu ăn dùng nấu mỗi ngày không quá 30g. Không chế lượng nạp muối ăn, bao gồm cả muối ăn có trong nước tương và thức ăn khác, lượng muối ăn nạp vào của mỗi người mỗi ngày không quá 6g. Thiếu niên nhi đồng không nên uống bia rượu. Không chế lượng đường nạp vào, mỗi ngày không quá 50g, tốt nhất không chế ở mức dưới 25g. Uống đủ nước, mỗi ngày 7~8 cốc (1500~1700ml), nên uống nước đun sôi để nguội.

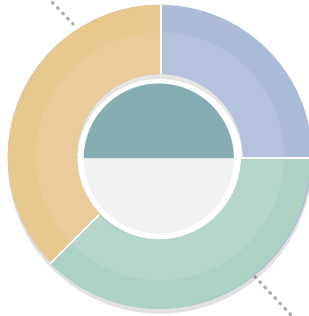
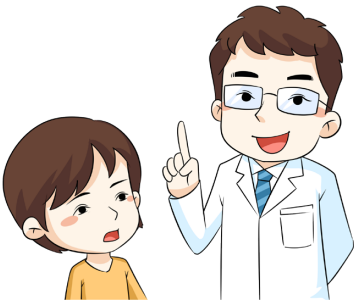
Nói không với sự lãng phí

Quý trọng thức ăn, chuẩn bị bữa ăn theo nhu cầu, nên chia nhỏ để tránh lãng phí; lựa chọn thực phẩm tươi sạch đảm bảo vệ sinh và cách chế biến phù hợp; chuẩn bị đồ ăn sống và chín để riêng, đồ ăn chín khi làm nóng lần 2 phải nóng già.

Học cách đọc nhãn mác thực phẩm, lựa chọn thực phẩm hợp lý; cố gắng ăn tại nhà, thưởng thức món ăn và nuôi dưỡng tình thân; kế thừa nét văn hóa tốt đẹp, tạo làn gió mới về ẩm thực văn minh.

02**Làm sao sắp xếp hợp lý tỷ lệ và thời gian 3 bữa ăn**

Năng lượng và chất dinh dưỡng cung cấp từ bữa sáng, bữa trưa và bữa tối lần lượt nên chiếm 25%~30%, 35%~40% và 30%~35% tổng lượng của cả ngày.

Tỷ lệ 3 bữa**Thời gian 3 bữa**

Bữa sáng trong khoảng 6:30~8:30, bữa trưa 11:30~13:30, bữa tối 17:30~19:30 là phù hợp.

03

Làm thế nào nâng cao khả năng miễn dịch để phòng ngừa lây nhiễm virus COVID-19?

Tăng cường hấp thụ chất chống oxy hóa. Mỗi ngày ăn hai quả họ cam quýt để nạp vitamin C.

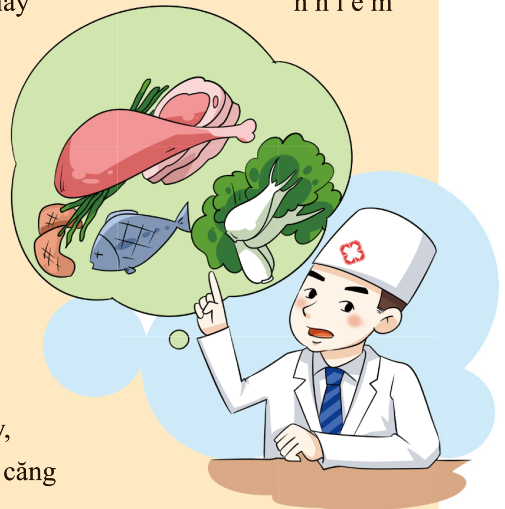
Ăn nhiều cà chua cùng các loại trái cây có màu đỏ và màu sẫm khác để bổ sung vitamin B.

Bổ sung vitamin A vừa đủ, có thể ăn gan động vật mỗi tuần một lần, mỗi lần 30~50g là được, điều này giúp cho việc duy trì niêm mạc đường hô hấp được hoàn chỉnh, có tác dụng phòng tránh lây nhiễm virus.

Trong thời gian này không nên vận động mạnh, bởi việc vận động quá mạnh có thể gây ức chế chức năng hệ miễn dịch (chức năng hệ miễn dịch liên quan đến lây nhiễm đường hô hấp trên). Thời gian này có thể tập những bài tập ở cấp độ nhẹ hoặc vừa.

Đảm bảo ăn đủ các thực phẩm chứa nhiều carbohydrate như gạo và các thức ăn giàu tinh bột khác, bởi vì carbohydrate là thực phẩm quan trọng nhất đối với các tế bào miễn dịch.

Đảm bảo ngủ đủ giấc mỗi ngày, đừng để mình rơi vào trạng thái căng thẳng hay áp lực.



V. Đối phó với áp lực trong giai đoạn dịch

01

Duy trì giao tiếp

Khi ở trong khung hoảng, con người cảm thấy đau buồn, áp lực, mơ hồ, lo sợ hay phẫn nộ, đây là điều hết sức bình thường.

Nói chuyện với người mình tin tưởng sẽ giúp cải thiện tình trạng này. Hãy giữ liên lạc với người thân gia đình và bạn bè của bạn.



02

Duy trì lối sống lành mạnh

Nếu bạn bắt buộc phải ở trong nhà, hãy duy trì nếp sinh hoạt lành mạnh, bao gồm ăn uống, giấc ngủ, rèn luyện sức khỏe hợp lý và liên hệ giao tiếp với người thân, cũng như việc liên hệ qua điện thoại, email với những người thân và bạn bè khác.

03

Tìm sự giúp đỡ

Đừng mượn việc hút thuốc, uống rượu hay uống thuốc để giải tỏa tâm trạng của bạn.

Nếu bạn cảm thấy không biết phải làm sao, có thể tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người làm công tác sức khỏe hay chuyên gia tư vấn. Nếu cần thiết, hãy lập một kế hoạch, liệt kê ra những thông tin về việc tìm kiếm ai và làm thế nào để tìm kiếm sức khỏe thể chất và tinh thần, để được hỗ trợ kịp thời, hiệu quả.

04

Tìm hiểu sự thật

Thu thập các thông tin giúp xác định chính xác nguy cơ mà bạn đang phải đối mặt, để có biện pháp phòng ngừa hợp lý. Tìm một nguồn thông tin mà bạn có thể tin cậy, như trang web của Tổ chức Y tế thế giới, cơ quan y tế công cộng của Chính phủ...

05

Giải tỏa lo lắng

Giảm thiểu hoặc tránh không để bạn và người nhà mình xem được hay nghe thấy những tin tức báo chí mà bạn cho rằng nó có thể gây bất an, từ đó giảm bớt các mối lo.

06

Kiểm soát tâm trạng

Với các kỹ năng trước đây bạn từng sử dụng để giúp bản thân mình xử lý những khó khăn trong cuộc sống, hãy mang chúng ra vận dụng vào hoàn cảnh dịch bệnh hiện tại, giúp kiểm soát tâm trạng của mình.



VI. Chuyên gia giải đáp thắc mắc

01

Không ăn thịt động vật hoang dã là sẽ không bị lây nhiễm sao?

Hiện nay, virus COVID-19 đã vượt khỏi phạm vi chỉ lây truyền tự nhiên giữa người với động vật hoang dã, đã xuất hiện lây từ người sang người. Con đường lây truyền chủ yếu là thông qua giọt bắn từ đường hô hấp và lây qua tiếp xúc.

02

Ngoài khẩu trang y tế dùng một lần, khẩu trang N95 hay KN95 ra, các loại khẩu trang khác (như khẩu trang thường, khẩu trang bông...) không có tác dụng cách li với virus sao? Đeo nhiều lớp khẩu trang có thể phòng ngừa lây nhiễm virus COVID-19 tốt hơn không? Khẩu trang càng dày thì hiệu quả chống virus càng cao phải không?

Khẩu trang y tế dùng một lần, khẩu trang N95 hay KN95 là lựa chọn hàng đầu, các loại khẩu trang khác không có hiệu quả phòng vệ cao như ba loại này. Đơn cử như khẩu trang y tế dùng một lần, nếu đeo đúng cách sản phẩm đạt chuẩn thì một cái là có thể đạt được hiệu quả phòng hộ. Việc đeo nhiều lớp khẩu trang cũng không thể làm tăng thêm hiệu quả phòng hộ, mà trái lại còn gây bí, không thoáng khí.

03

Khi quanh mình không có dịch, có thể không cần đeo khẩu trang không?

Cho dù quanh mình có dịch hay không, cũng nên đeo khẩu trang khi ra khỏi nhà. Hiện tại, COVID-19 đang bùng phát, người mang virus có thể xuất hiện ở khắp nơi trên thế giới, trong khi có một số người mang virus còn chưa có triệu chứng bệnh, điều này có nghĩa là mỗi người đều có khả năng tiếp xúc với người mang virus.

Hút thuốc và uống rượu có thể phòng chống lây nhiễm COVID-19 không?

04

Khi hút thuốc, tay sẽ nhiều lần chạm vào mũi miệng, virus có thể vì thế mà đi vào cơ thể; ngoài ra, khi hút thuốc không thể đeo khẩu trang, đây cũng là lý do khiến sự bảo vệ bản thân bị giảm sút. Còn 75% có thể có tác dụng tiêu diệt virus, song dùng cồn khử trùng và uống rượu là hai việc khác nhau. Nếu đem rượu nồng độ cao cho tiếp xúc trực tiếp với virus có lẽ sẽ có thể giết chết virus, nhưng rượu uống vào bụng rồi, nồng độ sẽ nhanh chóng bị hòa loãng, rất khó có tác dụng diệt khuẩn tiêu độc. Hơn nữa, uống nhiều rượu có thể làm giảm sức đề kháng, khiến cho con người càng dễ bị nhiễm bệnh.

05

Ăn tối, uống trà có thể phòng ngừa COVID-19 không?

Chiết xuất tỏi có thể diệt khuẩn, nhưng bản thân tỏi thì không có tác dụng kháng virus. Do vậy, bất luận là ăn trực tiếp hay ép lấy nước uống thì đều không có tác dụng. Hiện nay chưa có bằng chứng nào cho thấy uống trà có thể phòng ngừa COVID-19.

Uống nước 60°C hoặc tắm nước nóng có thể phòng ngừa lây nhiễm virus COVID-19 không?

06

Ở điều kiện bình thường, gia nhiệt 56°C trong 30 phút là có thể tiêu diệt virus một cách hiệu quả. Nhưng đối tượng mà virus tấn công là hệ hô hấp, còn nước nóng lại đi vào hệ tiêu hóa, uống nước nóng hoặc tắm bằng nước nóng như vậy không những không thể diệt được virus, mà còn rất dễ gây bỏng.

07

Trong thời kỳ dịch COVID-19 bùng phát, gia cầm gia súc với hải sản đều không được ăn sao?

Nguồn gốc của virus COVID-19 lần này chủ yếu xuất phát từ động vật hoang dã được bán trái phép, hiện chưa xác định có tồn tại vật chủ trung gian. Các sản phẩm thịt được bán qua các kênh chính thức vẫn có thể ăn bình thường.

08

Trong thời kỳ dịch COVID-19 bùng phát, có bắt buộc phải ở nhà cách li 14 ngày?

Mọi người cần tăng cường ý thức phòng vệ, sớm phát hiện, sớm cách li, giảm thiểu lan truyền một cách tối đa, nhưng cũng không nên hoang mang. Hết sức hạn chế qua lại thăm người thân và bạn bè, ít lui tới những nơi đông người, ra đường phải đeo khẩu trang, trong nhà cần lưu ý thông gió, rửa tay thường xuyên, chăm vận động, ít thức khuya.

Thuốc kháng sinh hay thuốc chống cúm có thể phòng ngừa lây nhiễm virus COVID-19 không?

09

Thuốc kháng sinh được dùng để điều trị nhiễm khuẩn, tác nhân gây bệnh COVID-19 là một loại virus, uống kháng sinh không những không có tác dụng phòng ngừa và điều trị mà còn có thể gây phản ứng thuốc bất lợi. Các loại thuốc chống cúm, như Oseltamivir (Tamiflu) và Ribavirin đều không thể ngăn ngừa được virus COVID-19, và đến nay vẫn chưa có loại thuốc đặc trị nào có thể sử dụng để điều trị COVID-19.

10

Các sản phẩm điện tử như điện thoại cầm tay có cần khử trùng không?

Cần thiết. Sau khi đi từ bên ngoài về nhà, hãy tắt nguồn điện thoại di động, dùng bông nhúng vào cồn y tế 75% để khử trùng cho điện thoại. Khi khử trùng, không được bỏ qua ống nghe, micro, lỗ cắm tai nghe, lỗ cấp sạc và các chỗ nổi cạnh của sản phẩm điện tử.

新型冠状病毒肺炎防护手册

云南省卫生健康委员会
昆明医科大学 编写
云南省教育科学研究院
云南教育出版社

出版人：李维胡平

策划：李维

统筹：杨峻 赵屹

责任编辑：赵屹 孙鸿宇 雷发林 吴华娟 张莉 吕敏

王曦云 冉旭 赵怡欣 张靖雨 荣璟 陈朝华

董秋香 徐梓涵 罗璇 徐坚

特约编辑：杜桢 杨斌

插图绘制：李佳莹

版面设计：秦会仙

制作：云南教育出版社

出版：云南出版集团公司

云南教育音像电子出版社

地址：昆明市西山区西福路教育花园

邮编：650228

电话：0871-64623598

网址：www.yneph.com

编委名单

主 编: 袁 斌 和向群 白 松 宣宇才

执行主编: 许传志 唐松源 徐宏慧 段 勇

副 主 编: 潘旭阳 王永忠 张瑞林 周红星 李克林

邓 睿 黄佑庆 崔文龙 黄 源 刘慧群

翻译支持:  Lan-bridge[®]

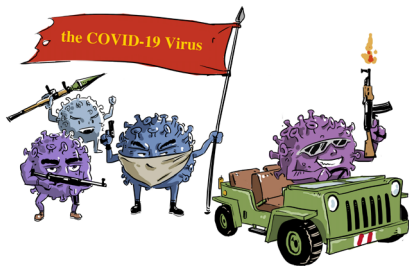
一 常识部分

01

什么是新型冠状病毒和新型冠状病毒肺炎？

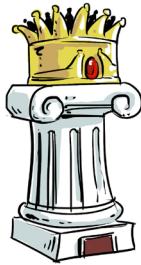
冠状病毒是个大家族，包括多种病毒，它们既能引起感冒也能造成严重疾病，甚至死亡。中东呼吸综合征（MERS）和“非典”（SARS）就是冠状病毒引起的。

新型冠状病毒是以前从未在人类中发现的新的冠状病毒。被这种病毒感染导致的肺炎就称为“新型冠状病毒肺炎”，世界卫生组织将它命名为“COVID-19”。



新型冠状病毒对紫外线和热敏感，56℃ 30 分钟、乙醚、75% 医用酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效杀死病毒，氯己定不能有效杀死病毒。

因为表面有类似皇冠的棘突，所以我们被命名为冠状病毒。



我可以让人发热、咳嗽、乏力、浑身酸痛、呼吸困难，甚至死亡！



2019 年 12 月

中国湖北省武汉市陆续出现不明原因肺炎病人。

2020 年 1 月 12 日

世界卫生组织将这种新型冠状病毒暂时命名为“2019-nCoV”。

2020 年 2 月 11 日

世界卫生组织将这种新型冠状病毒引起的疾病命名为“COVID-19”。

直接传播

与感染者打喷嚏、咳嗽、说话的飞沫和呼出气体近距离接触、直接吸入，可导致感染。

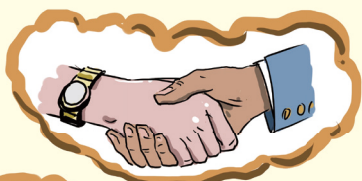
接触传播

飞沫沉积在物品表面，身体或使用的器物接触污染物后，再接触口腔、鼻腔、眼睛等的黏膜，也可导致感染。

气溶胶传播

在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度病毒气溶胶的情况下可能会感染。

由于在粪便和尿液中分离出新型冠状病毒，应注意粪便及尿液造成气溶胶对环境的污染或造成接触传播。



04

宠物会传播新型冠状病毒吗？

目前，没有证据显示狗猫等宠物会传播新型冠状病毒。与宠物接触后，用肥皂和水洗手可以显著减少其他常见细菌在宠物和人类之间的传播，如大肠杆菌和沙门氏菌等。

05

为什么要对密切接触者进行 14 天的医学观察？

新型冠状病毒感染的肺炎常规潜伏期为 1~14 天，多为 3~7 天，只有过了 14 天还没有发病基本才能确认没有感染。

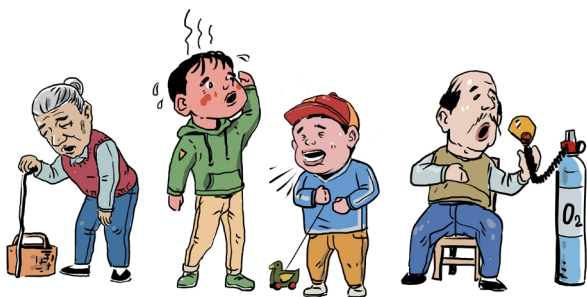
严格的医学观察是一种对公众健康安全负责任的态度，也是国际社会通行的做法。

06

怎样判断自己是否需要去医院？

如果出现发热（腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、乏力、干咳的症状，不一定说明你被感染了，但是如果出现以上症状，同时你又满足以下情况中的任何一条，这个时候就一定要到指定的医疗机构进行排查和诊断。

①发病前 14 天内有确诊病例地区的旅行史或居住史；②发病前 14 天内与新型冠状病毒感染者（核酸检测阳性者）有接触史；③发病前 14 天内接触来自有确诊病例地区的患者；④聚集性发病（14 天内在小范围，如家庭、办公室、学校班级等场所，出现 2 例及以上发热和呼吸道症状的病例）。



07

怀疑自己或身边的人感染了新型冠状病毒该怎么办？

如果怀疑自己或身边的人感染了新型冠状病毒，应该立即告诉家人并保持距离，戴上口罩前往最近的指定医院看医生。

避免再外出、聚会和出游。在家也要佩戴口罩，并注意通风消毒，不近距离（1m 以内）接触家人。

08

去医院看医生时需要注意什么？

去就近医院看医生时，应该诚实仔细地告诉医生自己的症状和最近经历，尤其是最近是否去过有确诊病例地区旅游或居住、与新型冠状病毒感染者的接触情况、与动物的接触情况等。

尽量避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具，避免前往人群密集的场所。特别要记得全程佩戴一次性使用的医用口罩，以保护自己 and 他人。

09

新型冠状病毒感染的肺炎能治愈吗？

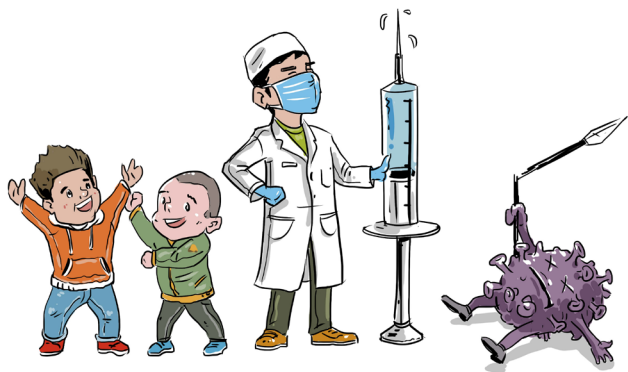
新型冠状病毒感染的肺炎是可以治愈的。但是由于目前还没有针对新型冠状病毒的特效药，对于病人的治疗主要采取对症治疗（发热就降温、咳嗽就止咳）和支持治疗（加强营养、提高免疫力）。医生正在努力寻找和研发有效的药物，而对于病毒本身，也需要靠身体卫士——免疫细胞，去彻底消灭它们。

由于新型冠状病毒肺炎有严重的危害性，所以当自己感染了新型冠状病毒时应该及时看医生，并且听医生的话，配合治疗。

10

有针对新型冠状病毒的疫苗吗？

暂时没有。新疾病需要较长时间才能研发出疫苗。目前中国及世界上其他国家的科研工作者正在争分夺秒、紧张有序地进行新型冠状病毒药物开发、疫苗研制工作。



11

佩戴口罩和洗手可以预防新型冠状病毒吗？

佩戴口罩和勤洗手可以有效预防病毒入侵身体，但前提就是要正确佩戴合格的口罩和用正确的方法洗手，否则依然不能有效地保护自己。

二 症状部分

01

如果你被新型冠状病毒感染了，会有哪些不舒服的症状呢？

我们的身体难以抵抗新型冠状病毒的感染，如果和病人近距离接触、不爱洗手、免疫力下降，我们就很有可能被感染。一旦生病，我们可能会发烧、咳嗽、呼吸困难，还可能会伴随着没有精神、全身没有力气，甚至有的人病得很重，要在床上痛苦地躺很久。新型冠状病毒带来的症状是多种多样的，严重的话会导致身体抵抗力差的人死亡。

新型冠状病毒肺炎病人的发病过程各有不同。一开始可能会发热、咳嗽、全身没有力气，慢慢地可能出现呼吸衰竭。一般这种病毒能在身体里潜伏7天左右，有的潜伏期甚至14天左右。你知道它潜伏的时候都在干什么吗？没错，它在你的身体里面繁殖，而且速度极快，快到人身体里的卫士都很难消灭它们。一旦它进入到你的身体里，你就是它的“复印机”，帮它感染更多的人类。

02

新型冠状病毒在我们身体里有什么变化？



03

在医院看病时怎样保护自己？

如果身体不舒服，一定要及时去医院，在看病的过程中不要随便触碰医院的东西，全程佩戴医用口罩，配合医生护士。尽量不要乘坐电梯，以保护自己与他人。看完病回家一定要用肥皂和清水好好洗手。

新型冠状病毒感染的肺炎、普通感冒和流感，你知道它们的区别吗？

普通感冒是由于我们着凉、劳累等因素引起的，常见的症状有鼻塞、流涕、打喷嚏，一般没有明显的发热、头痛、关节痛或全身不舒服的症状，体力和食欲也不会有影响。感冒的人上呼吸道症状很重，但全身表现较轻，一般没有生命危险。

流感是由流感病毒引起的呼吸道疾病，不仅是上呼吸道问题，还会引起下呼吸道感染，也就是肺炎。流感在冬春季节流行，流感病人发病急速，症状严重，全身症状多，会发热，在一两天内体温可能上升到 39℃ 及以上，头痛、肌肉乏力、食欲下降等症状明显。流感对那些抵抗力差的人危害很大，可能导致死亡。

新型冠状病毒感染的肺炎患者一开始没有症状，只能在呼吸道中检测到病毒，症状轻时只有轻微发热、咳嗽、畏寒及身体不适；严重的话前 3~5 天会出现发热、咳嗽及逐渐加重的乏力，一周后病情逐渐加重，病人的肺部就被病毒侵占了，发展成为肺炎，甚至重症肺炎。



05

怀疑自己或者家人被新型冠状病毒感染时，应该怎么做？



如果怀疑自己被新型冠状病毒感染了，戴上医用口罩及时到附近定点医院的发热门诊就诊，就诊时主动告诉医生去过什么地方以及接触过什么人。同时要注意个人卫生，勤洗手，每天打开窗户通风。

如果怀疑你的朋友被新型冠状病毒感染了，应该戴好医用口罩，保持距离，避免近距离接触。及时建议他去医院就诊。如果有亲戚朋友被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎的话，应该送病人到定点医院隔离治疗，并对他经常接触的地方和物品进行彻底消毒。

06

新型冠状病毒更喜欢 哪些人呢？



所有人都有可能感染新型冠状病毒，但身体好、免疫力强的人，他们经常锻炼身体，心情愉快，感染的可能性就会小一点。而那些免疫力较弱的人，比如说老年人和抵抗力较差的小朋友，以及那些平时就容易生病的人，感染的可能性就会更大，病情也会更严重一些。还有战斗在第一线的医生护士们接触病毒多了也容易感染。所以大家戴好口罩、勤洗手、不去人多的地方，病毒就很难“趁虚而入”了。

三 防护部分

01 在家如何防护?

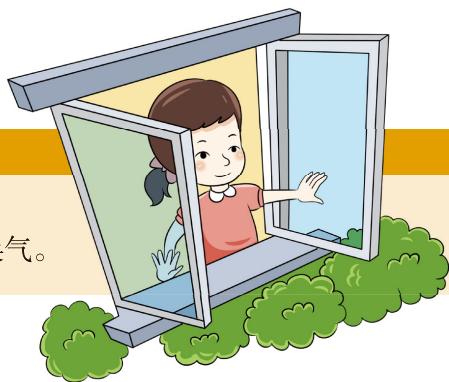
第一，勤洗手

外出回家、用餐前后、咳嗽或打喷嚏后、上厕所后、接触小动物及处理粪便后要及时洗手消毒。



第二，勤通风

每天打开室内窗户，通风换气。



第三，勤消毒

家中的桌椅、板凳等物品每天都要清洁并定期消毒。
如果家中有来访的客人，要及时对家中的相关物品进行消毒。

第四，遵守“打喷嚏、咳嗽礼仪”

当你打喷嚏或咳嗽时，请用纸巾或手肘遮住口鼻，或戴口罩，这样病毒就不会喷射出去了。不管自己有没有生病，打喷嚏时都记得捂住口鼻！





当咳嗽或打喷嚏时，要
避免直接对着他人

当咳嗽或打喷嚏时，要避免
直接用手遮掩口鼻



当咳嗽或打喷嚏
时，要用纸巾遮
掩口鼻，使用过
的纸巾要扔进“有
害垃圾”桶



如果没有纸巾，可
以用手肘内侧或上
衣袖遮掩口鼻



如果手部接触到了呼吸道分泌物，
应立即洗手

如果已知自己患有呼吸道传染
病，应在家隔离，根据病情及时
咨询、就医，外出时应戴上口罩



第五，保持正常作息，在不影响邻居的前提下在家中适度运动

第六，做好个人及家庭的日常健康监测

当发现自己或家人有下述可疑症状时，应做好隔离防护，及时根据病情去医院，及时寻求医生的帮助。

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。

第七，做好家庭防护

1. 当自己或家人外出时，一定要记得戴口罩。

戴好口罩，病毒飞沫就会被口罩挡住，就不会飘进人们的鼻子、嘴巴里。

2. 当家人出现随地吐痰等不卫生的行为时，要及时制止。

3. 如果自己的家人有医务工作者，要记得提醒他们保护好自己，做好自身防护。





日常小贴士

口罩怎么选

有效防护口罩：一次性使用的医用口罩。



口罩戴对了才能保护你

第一步



佩戴口罩前要先洗手，去除手上的细菌、病毒

第二步

调整鼻梁片，检查鼻部和下颌是否能与口罩完全贴合，如果漏气，病毒会乘虚而入



第三步



戴上口罩后，因过滤物质被吸附在口罩外侧，务必管住自己的手，不要触摸

第四步

摘口罩时也尽量不要触碰口罩外侧。摘下口罩后记得洗手，做到有始有终



摘取口罩的正确方法

1. 先摘下一侧挂住耳朵的绳子或者朔料环（左侧或者右侧都可以）；
2. 如果戴眼镜的话，注意另一只手扶住眼镜以免挂掉眼镜；
3. 然后摘掉另外一侧的挂绳，抓住挂绳后丢弃，整个过程不要用手触碰口罩朝外的一面。

无发热、咳嗽等症状的普通市民

将废口罩毁坏后投放到“有害垃圾”桶内

有发热、咳嗽等症状的市民

用开水或至少 56°C 以上热水将废口罩浸泡 30 分钟，或用酒精喷雾消毒后密封再丢弃到“有害垃圾”桶内

外出时，应佩戴口罩，减少接触病源风险。外出回家后及时洗手，如有发热或其他呼吸道感染症状，特别是持续发热不退，应及时到医院就诊。

尽量避免前往人群密集的场所，如超市、小卖部、游乐场、网吧、游戏厅、餐馆等。不成群聚集。

不要随地吐痰。可以先吐在纸张上，在方便时再把它扔进封闭式垃圾箱内。在自己咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾将口鼻完全遮住，并将用过的纸巾立刻扔进“有害垃圾”桶内，防止病毒传播；咳嗽或打喷嚏后要洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

及时消毒。在公共场所接触公共物品，如书、座椅、桌子等后，应及时洗手或使用含酒精的消毒用品清洁双手。

在公共场所交谈时，与人保持 1m（伸直手臂长度）以上距离。

尽量避免在外就餐。

乘坐公交车

1. 乘车时要佩戴口罩。尽量佩戴一次性使用的医用口罩。
2. 咳嗽、打喷嚏时尽量避开人群，应该用手肘内侧或纸巾将口鼻完全遮住。
3. 在车上遇到有人感冒时，尽量避免接触。可以打开车窗，通风换气。
4. 下车后马上用肥皂或者洗手液洗手，或者用免洗洗手液擦手。

乘坐私家车

1. 一般情况下，私家车无需消毒处理，经常通风换气就可以。

2. 司机从公共场所返回后，建议先用消毒剂对手进行消毒，必要时也可以用含氯消毒剂、75%的酒精等消毒用品擦拭车内物体表面。

3. 有可疑症状者（发热、咳嗽、咽痛等）搭乘车辆时应保持距离，不要开启内循环，适度开窗通风。等可疑症状者下车后迅速开窗通风，并对其接触过的物品表面进行消毒。如果搭乘过确诊的患者，则应及时消毒并通知当地有关部门进行处理。

四 科学饮食

01

如何科学饮食远离新型冠状病毒肺炎？

食物多样
谷类为主

谷薯类食物要保证，每天应摄入 250 ~ 400g，包括大米、小麦、玉米、荞麦、红薯、马铃薯等。

适度运动
保持体重

保持适度运动，减少久坐时间，每小时起来动一动。

多吃
蔬果、奶制
品、大豆

多吃新鲜蔬菜和水果，每天超过 5 种，总量最好 500g 以上，其中一半为深色蔬果类。每天喝一袋奶，大豆类食物要多吃。

适量吃
鱼、禽、蛋、
瘦肉

优质蛋白质类食物要充足，包括瘦肉、禽类、鱼、虾、蛋等，每日摄入150 ~ 200g。坚持每天吃一个鸡蛋，少吃肥肉、烟熏和腌制类制品。

少盐少油
控糖限酒

饮食清淡，每天烹调油用量不超过30g。控制食盐摄入，包括酱油和其他食物的食盐在内，摄入的食盐每人每天不超过6g。儿童少年不应饮酒。控制糖的摄入量，每天摄入不超过50g，最好控制在25g以下。足量饮水，每天7~8杯（1500~1700mL），提倡饮用白开水。

杜绝浪费
兴新食尚

珍惜食物，按需备餐，提倡分餐不浪费；选择新鲜卫生的食物和适宜的烹调方式；食物制备生熟分开、熟食二次加热要热透。

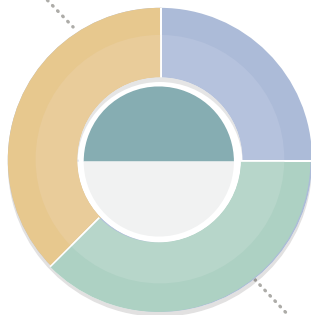
学会阅读食品标签，合理选择食品；尽量在家吃饭，享受食物和亲情；传承优良文化，兴饮食文明新风。

02

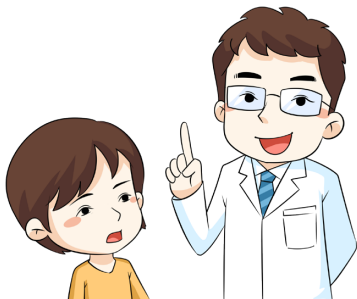
如何合理安排三餐比例及时间?

早餐、午餐、晚餐提供的能量和营养素应分别占全天总量的 25% ~ 30%、35% ~ 40%、30% ~ 35%。

三餐比例



三餐时间



早餐 6:30~8:30、午餐 11:30~13:30、晚餐 17:30~19:30 之间为宜。

增加抗氧化剂的吸收。每天食用两个柑橘类水果来获取维生素 C。

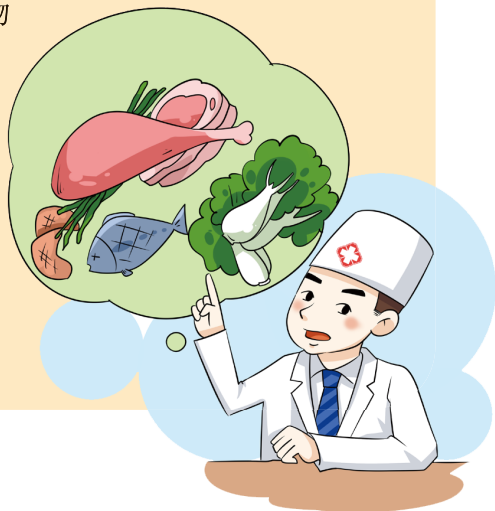
多吃西红柿及其他红色和深色的水果以补充维生素 B 族。

适量补充维生素 A，可一周吃一次动物肝脏，每次 30~50g 即可，有助于保持呼吸道黏膜的完整，对病毒感染有防卫作用。

在这段时期不要做剧烈运动，因为过于剧烈的运动会抑制免疫系统功能（与上呼吸道感染有关的免疫系统功能）。在这段时期可以做一些轻度或中度运动。

确保食用足够的碳水化合物食物，如大米及其他富含淀粉的食物。因为碳水化合物是免疫细胞最重要的食物。

每天保证充足睡眠，不要使自己处于紧张和压力之下。



五 疫情期间压力应对

01

保持沟通

在危机中，人们感到悲伤、压力、困惑、害怕或愤怒是很正常的。

与你信任的人交谈会有所帮助。与你的朋友和家人保持联系。



02

保持健康的生活方式

如果你必须待在家里，请保持健康的生活方式，包括适当的饮食、睡眠、锻炼和与亲人的社交联系，以及与其他家人和朋友通过电子邮件和电话联系。

03

寻求帮助

不要通过吸烟、饮酒或服用药物来缓解你的情绪。

如果你感到不知所措，可以寻求健康工作者或咨询师的帮助。如果需要的话，制订一个计划，列出有关寻找谁并如何寻求身心健康等方面的信息，以获得及时、有效帮助。

04

了解事实

收集有助于正确确定你所面临危机的信息，以便采取合理的预防措施。找到一个你可以信赖的信息来源，如世界卫生组织的网站、政府公共卫生机构等。

05

缓解忧虑

减少或避免你和你的家人观看或收听你认为令人不安的媒体报道，以此来减少忧虑和焦虑。

06

控制情绪

利用你以往使用过的、帮助你处理生活逆境的技能，并利用这些技能来帮助你在这次疫情中，控制自己的情绪。



六 专家答疑解惑

01

不吃野味就不会被感染吗？

目前新型冠状病毒已经超出只在人和野生动物间自然传播的范围，出现人传人现象。经呼吸道飞沫和接触传播是主要传播途径。

除一次性医用口罩、N95 或 KN95 口罩外，其他类型的口罩（如普通口罩、棉口罩等）对病毒没有隔离作用吗？戴多层口罩能更好地预防新型冠状病毒感染吗？口罩越厚，防病毒效果就越好吗？

02

首选一次性使用的医用口罩、N95 或 KN95 口罩，其他口罩没有这三种口罩防护效果好。就一次性使用的医用口罩而言，如果正确佩戴合格产品，一个即可达到防护效果。戴多层口罩也不会增加防护效果，反而会导致不透气。

03

身边没有疫情时可以不用戴口罩吗？

无论身边有无疫情，都建议出门戴口罩。目前新型冠状病毒肺炎正在暴发，病毒携带者可能出现在全球各地，而部分病毒携带者身上还没有症状，这意味着每个人都有可能会接触到病毒携带者。

抽烟和喝酒可以预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？

04

吸烟时，手会反复碰触口鼻，病毒反而可能因此进入身体；另外吸烟时不能戴口罩，也会因此降低对自己的保护。75%的酒精可以起到杀灭病毒的作用，但酒精消毒和喝酒是两码事。若把高浓度的酒水和病毒直接接触也许能杀死病毒，但酒一喝下肚，浓度很快就会被稀释，很难起到杀菌消毒的作用。况且，过量饮酒会降低自身抵抗力，使人更易感染。

05

吃大蒜、喝茶等可以预防新型冠状病毒感染的肺炎吗？

大蒜提取物可以杀菌，但大蒜本身没有抗病毒作用，所以不论是直接吃还是榨汁喝都没有用。目前尚无证据表明喝茶可以预防新型冠状病毒感染的肺炎。

喝 60℃的水或者洗热水澡可以预防新型冠状病毒感染吗？

06

正常情况下，56℃加热 30 分钟可以有效杀灭病菌。但病毒侵害的是呼吸系统，热水进入的是消化道，喝这么烫的水或用烫水洗澡不仅不能消灭病毒，还极易造成烫伤。

07

新型冠状病毒肺炎疫情爆发期间，家禽家畜海鲜都不能吃了吗？

此次新型冠状病毒来源主要是非法售卖的野生动物，目前未明确存在中间宿主。正规渠道售卖的各类肉制品仍可食用。

08

新型冠状病毒肺炎疫情爆发期间，必须在家隔离14天吗？

大家要加强防护意识，早发现、早隔离，尽可能减少传播，但也不必引起恐慌。尽量减少走亲访友，少去人员密集的场所，出门戴口罩，室内要注意通风，勤洗手，多运动，少熬夜。

抗生素或抗流感药物可以预防新型冠状病毒感染吗？

09

抗生素是用于细菌感染治疗的，新型冠状病毒肺炎病原体属于病毒，服用抗生素不仅没有预防和治疗效果，反而可能会发生药物不良反应。抗流感药物，如奥司他韦（达菲）、利巴韦林等药物都不可以预防新型冠状病毒，并且至今还没有特效药物可用于治疗新型冠状病毒肺炎。

10

手机等电子产品需要消毒吗？

需要。外出回到家后，建议关闭手机电源，用棉球蘸取75%的医用酒精给手机消毒。消毒时，不要忽略了听筒、话筒、耳机孔、充电线孔以及电子产品的边缝接合处。