一、冠状病毒感染的肺炎知识

（一）哪些人容易感染冠状病毒？

人群普遍易感，与接触 病毒的量有一定关系。对于免疫  
  
功能较差的人群，例如老年人、孕产妇或存在肝肾功能异常，有慢性病人群，感染后病情更重。

（二）冠 状病毒的传播途径有哪些？

主要传播方式是经飞沫传播、接触  
传播（包括手污染 导致的自我接种）以及不同大小的呼吸道气溶胶近距 离传播。目前近距 离飞沫传播应该是主要途径。

（三）冠状病毒会人传人吗？

会。从一些聚集性病例的发病关联次序判断，人传人的 特征明显，且存在社区传播风险。

（四）什么是密切接触者？

指14天 内曾与确诊或高度疑似病例有过共同生活或  
  
工作的人，包括同一办公室、教室的同事、同学，同机的乘客等。以及其它形式 的直接接触者包括病毒感染病人的陪护等。

（五）冠状病毒感染的肺炎患者有什么临床表现？

冠状病毒感染的肺炎起病以发  
热为主要表现，可合并轻度干咳、乏力、呼吸不畅、腹泻等症状，流涕、咳 痰等症状少见。部分患 者起病症状轻微，可无发热，仅表现为头痛、心  
慌、胸闷、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛。部分患者在一周后出现呼吸困难，严重者病情进展迅速。多数患者愈后良好，少数 病情危重，甚至死亡。

二、个人防护知识

（一）如何保护自己远离冠状病毒的 肺炎传染？

（1）勤洗手。使用肥皂或洗手 液并用流动水洗手，用一次性纸巾或  
  
干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。

（2）保持良好的呼吸道卫 生习惯。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸 眼睛、鼻或口。

（3）增强体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律，避免产生过度疲劳。

（4）保持环境清洁和通风。每 天开窗通风数次不少于3次，每次20-30分钟。

（5）尽量减少到人 群密集场所活动，避免接触呼 吸道感染患者。

（6）如出现呼吸道感 染症状如咳嗽、发热等，应居家隔离休息，症状加重时及早就医。

（二）正确洗手需掌握六步洗手法：

第一步，双手手心相互搓洗（双 手合十搓五下）。

第二步，双手交叉搓洗手指缝（手心对手背， 双手交叉相叠，左右手各搓洗五下）。

第三步，手 心对手心搓洗手指缝 （手心相对十指交错，搓洗五下）。

第四步，指尖搓洗手心，左右手 相同（指尖放于手心相互搓洗搓五下）。

第五步，一只手握住另一只手的 拇指搓洗，左右手相同搓五下。

第六步，弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行各搓五下。

（三）口罩该怎么选？

一次性医用口罩，连续佩戴4小时更换，污染或 潮湿后立即更换。N95医用防护口罩，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立 即更换。棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

（四）正确使用医用口罩：

（1）正对脸部的  
应该是医用口罩的 反面，也就是颜色比较浅的一面，除此之外，要注意带有金属条的部分 应该在口罩的上方，不要戴反了。

（2）分清楚口罩的正面、反面、上 端、下端后，先将手洗干净，确定口罩是否正确之后，将两端的绳子挂在耳朵上。

（3）最后一 步，将口罩佩戴完毕后，需要 用双手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，最好覆盖住鼻子和嘴巴。

三、居家防护知识

（一）在家中怎样预防冠状病毒的肺炎传染？

（1）增强卫生健康意识，适量运动、保障睡 眠、不熬夜可提高自身免疫力；

（2）保持良 好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏  
时用纸巾掩住口鼻，勤洗手，常通风；

（3）尽可能避免与有呼 吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人密切接触；

（4）尽量避免到人多拥  
挤和空间密闭的场所，如 必须去佩戴口罩；

（5）坚持安全的饮食习惯 ，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透；

（6）密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。

（二）前往公共场所怎样 预防冠状病毒的肺炎感染？

（1）避免在未加防护的情况下与 农场牲畜或野生动物接触。

（2）保持工作场所室内不断的通风换气；在人多的地方，商场、公交车、地铁和飞机等地方都是人流密集，可佩戴口罩减少接 触病原风险。

（3）咳嗽打喷嚏时，用纸巾或袖或屈肘将鼻完全遮住；咳嗽打喷嚏后，彻底清洗双手。

（4）传染病流行季节应尽量避免  
各类 聚会，如有发热等感染症状请及时到医院就诊。

（三）轻症发热病例的居家隔离建议：

（1）将病人安置在 通风良好的单人房间，拒绝一切探访。

（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。

（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。

（4）限制病人活动区域，并确保病人和 家庭成员共享区域（厨房等）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。

（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。

**金山社区疫情联防联控期间居民健康登记表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 住址 |  | | 户主姓名 |  | | |
| 性别 |  | | 身份证号 |  | | |
| 年龄 |  | | 文化程度 |  | | |
| 籍贯 |  | | 联系方式 |  | | |
| 政治面貌 |  | | 工作单位及职务 |  | | |
| 是否接触过确诊病例 | | 是（） | 接触人姓名 |  | 接触时间 |  |
| 否（） |  |  |  |  |
| 春节期间是否曾外出 | | 是（） | 外出时间 |  | 返程时间 |  |
| 否（） |  |  |  |  |
| 常住人信息 | 姓名 | 关系 | 身份证号 | 年龄 | 工作单位 | 联系电话 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 车辆信息 | 型号 | | 颜色 | 车牌号 | | |
|  | |  |  | | |
|  | |  |  | | |
|  | |  |  | | |
|  | |  |  | | |
|  | |  |  | | |