

预防新型冠状病毒肺炎 宣传手册

辽宁省疾病预防控制中心 编

主审 杨佐森

主编 刘懿卿 卢春明 孙素梅

- 基本知识
- 就医常识
- 个人防护

辽宁出版集团有限公司
辽宁科学技术出版社

预防新型冠状病毒肺炎宣传手册

辽宁省疾病预防控制中心 编

主审 杨佐森

主编 刘懿卿 卢春明 孙素梅

辽宁出版集团有限公司

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

《预防新型冠状病毒肺炎宣传手册》编委会

主审：杨佐森

主编：刘懿卿 卢春明 孙素梅

编者（以姓氏笔画为序）：

卢春明 付荣华 刘懿卿 孙素梅 张蕊 阎涵 穆慧娟

图书在版编目（CIP）数据

预防新型冠状病毒肺炎宣传手册 / 辽宁省疾病预防控制中心编；刘懿卿，卢春明，孙素梅主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2020.1
ISBN 978-7-5591-1528-7

I. ①预… II. ①辽… ②刘… ③卢… ④孙… III. ①①日冕形病毒—病毒病—肺炎—预防（卫生）—手册 IV. ①R563.101-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第020373号

出版发行：辽宁科学技术出版社
（地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003）
印刷者：辽宁新华印务有限公司
经销者：各地新华书店
幅面尺寸：145mm×203mm
印 张：1 $\frac{1}{2}$
插 页：4
字 数：30千字
出版时间：2020年1月第1版
印刷时间：2020年1月第1次印刷
责任编辑：宋纯智 倪晨涵
封面设计：关木子
版式设计：关木子
插 图：李 莹
责任校对：李 霞

书 号：ISBN 978-7-5591-1528-7
定 价：12.00元（含4幅挂图）

联系电话：024-23280367
邮购热线：024-23284502
<http://www.lnkj.com.cn>

序

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平 2020 年 1 月 27 日作出重要指示强调，在当前防控新型冠状病毒感染肺炎的严峻斗争中，各级党组织和广大党员干部必须牢记人民利益高于一切，不忘初心、牢记使命，团结带领广大人民群众坚决贯彻落实党中央决策部署，全面贯彻坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策的要求，让党旗在防控疫情斗争第一线高高飘扬。习近平强调，各级党委要科学判断形势、精准把握疫情，统一领导、统一指挥、统一行动。各级党组织领导班子和领导干部特别是主要负责同志要坚守岗位、靠前指挥，做到守土有责、守土担责、守土尽责。基层党组织和广大党员要发挥战斗堡垒作用和先锋模范作用，广泛动员群众、组织群众、凝聚群众，全面落实联防联控措施，构筑群防群治的严密防线。辽宁省委省政府高度重视，要求我省各地区、各部门要深入贯彻落实习近平总书记重要指示批示和重要讲话精神，把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，把疫情防控工作作为当前头等大事来抓，从严从实从细做好疫情防控各项工作。

新型冠状病毒感染肺炎的疫情给人民健康带来了严重威胁，开展有效的预防和控制措施，需要科学知识的支撑和公众的参与，众志成城方能打赢疫情防控阻击战。

本书包含新型冠状病毒的基本知识、就医常识和个人防护等内容，旨在普及公众对新型冠状病毒肺炎的知识、指导个人预防、降低传播风险，同时也为联防联控相关工作人员提供宣传教育的蓝本。

图书以问答的形式解读与新型冠状病毒肺炎有关的专业问题和民众疑惑，既包含国家和辽宁省防控宏观政策，又注重解答预防工作中公众关切的问题，是现阶段急需的新型冠状病毒肺炎预防的普及读本。

《预防新型冠状病毒肺炎宣传手册》由中共辽宁省委宣传部、辽宁省卫生健康委员会倡导，由辽宁出版集团所属辽宁科学技术出版社组织辽宁省疾病预防控制中心专业人员编写并出版发行。

在时间紧、要求高、专业性强的情况下，紧急编写、出版、发行。《预防新型冠状病毒肺炎宣传手册》参考了大量的国内外最新资料，言简意赅、图文并茂、通俗易懂，必将在新型冠状病毒肺炎疫情的防控工作中起到动员社会力量、传播知识、提升防控疫情能力的积极作用。

目 录

一、基本知识

01 什么是冠状病毒？	8
02 目前已发现的冠状病毒有几种？	9
03 什么是新型冠状病毒？	10
04 新型冠状病毒和传染性非典型肺炎病毒一样吗？	11
05 新型冠状病毒会人传人吗？	12
06 新型冠状病毒的传播途径是什么？	13
07 有预防新型冠状病毒肺炎的疫苗吗？	14
08 什么是密切接触者？	15
09 被确定为新型冠状病毒肺炎密切接触者应该怎么办？	16
10 新型冠状病毒肺炎密切接触者隔离医学观察期限为什么是 14 天？	17
11 哪类人群容易感染新型冠状病毒肺炎？	18
12 醋熏和口服板蓝根能否预防新型冠状病毒肺炎？	19

二、就医常识


01 感染新型冠状病毒后一般会出现哪些症状？	22
02 新型冠状病毒肺炎与普通感冒有何区别？	23
03 如何判断自己是否发热？	24
04 什么情况下需要去医院？	25

目 录

05 如怀疑自己有新型冠状病毒感染应怎么办？	26
06 如有不适症状到医院看病时应注意哪些事项？	27
07 如果家庭成员出现可疑症状怎么办？	28
08 若家庭成员被确诊为新型冠状病毒肺炎，其他家庭成员 该怎么办？	29

三、个人防护

01 预防新型冠状病毒肺炎的日常防护有哪些？	32
02 特殊人群应如何预防新型冠状病毒感染？	33
03 选择什么样的口罩比较好？	34
04 如何正确地佩戴口罩？	35
05 佩戴口罩的注意事项有哪些？	37
06 什么时候需要洗手？	38
07 如何正确洗手？	39
08 如何进行有效的室内通风？	40
09 如果两周内有疾病流行地区旅行史或居住史怎么办？	41
10 如何杀灭新型冠状病毒？	42
11 预防新型冠状病毒感染在饮食方面需要注意什么？	43
12 新型冠状病毒流行期间如何做好自身的心理防护？	44
13 去农贸市场购物的人员应如何防护？	45
14 去医院的人员应如何防护？	46
参考文献	47



一、基本知识

01

什么是冠状病毒？

冠状病毒是一类主要引起呼吸道疾病，以及肠道疾病的病原体，因其形态在电镜下观察类似王冠而得名。冠状病毒在自然界广泛存在，可感染人、鼠、猪、猫、犬、骆驼、蝙蝠、禽类等脊椎动物。

01 什么是冠状病毒？



02

目前已发现的冠状病毒 有几种？

截至目前，已发现能感染人的冠状病毒有 7 种，其中传染性非典型肺炎病毒、中东呼吸综合征病毒和新型冠状病毒（2019-nCoV）等可引起较为严重的人类疾病。

03

什么是新型冠状病毒？

新型冠状病毒即新型冠状病毒武汉株 01，因 2019 年 12 月武汉病毒性肺炎病例而首次在人类中发现，2020 年 1 月 12 日被世界卫生组织命名为“2019-nCoV”。



04

新型冠状病毒和传染性非典型肺炎病毒一样吗？

不一样！新型冠状病毒与传染性非典型肺炎病毒同属于冠状病毒家族。基因进化分析显示，病毒基因序列有差异，即它们属于不同的亚群分支。传染性非典型肺炎病毒感染后出现发烧、咳嗽、头痛、肌肉痛以及呼吸道感染等症状后才具有较强的传染性，而新型冠状病毒在潜伏期就具有传染性。

05

新型冠状病毒会人传人吗？

会！虽然目前新型冠状病毒传染源尚不清楚，但大多数新型冠状病毒肺炎病例都与武汉市有关（有武汉市旅行史或居住史），结合医务人员感染情况、聚集性病例发病关联情况综合判断，人传人的特征十分明显。

另外，从其传播特点来看，部分病人早期体温不高或正常，轻症病例较多，存在隐性感染者。且目前病毒传染性有增强趋势，“行走的传染源”大大增加了防控难度。



06

新型冠状病毒的传播途径是什么？

新型冠状病毒的主要传播途径是飞沫传播和接触传播。

传播
途径

飞沫传播

病人喷嚏、咳嗽、说话的飞沫，呼出气体近距离接触直接吸入，导致感染。

接触传播

病人飞沫沉积在物品表面，接触污染手后，再接触口腔、鼻腔、眼睛等黏膜，导致感染。

07

有预防新型冠状病毒肺炎的疫苗吗？

目前没有！新型冠状病毒是一种新发现的病毒，目前没有疫苗可以预防新型冠状病毒肺炎，但是疫苗研发工作已经开始。



08

什么是密切接触者？

密切接触者就是指在没有任何防护措施（如佩戴口罩）的情况下，与病人有以下近距离接触：

1. 与病人共同居住或学习、工作等在同一房间的人员。
2. 诊疗、护理、探视病人的医护人员和家属，或其他与病人有类似近距离接触的人员，或在密闭环境中停留的人员，以及与病人同病室的其他患者及其陪护人员。
3. 与病人乘坐同一交通工具，包括在交通工具上照料护理过病人的人员、该病人的同行人员（家人、同事、朋友等）；以及其他经调查评估后发现有可能近距离接触病人的其他乘客和乘务人员。
4. 现场调查人员调查后，经评估认为符合其他与密切接触者接触的人员。

09

被确定为新型冠状病毒肺炎密切接触者应该怎么办？

1. 密切接触者需进行居家或集中隔离医学观察，隔离观察期限为自最后一次与病人发生无有效防护的近距离接触后 14 天。

2. 在医学观察期间，会有管理人员告知您医学观察的缘由、期限、法律依据、注意事项和疾病相关知识，以及负责医学观察的联系人和联系方式。

3. 密切接触者医学观察期间应相对独立居住，尽可能减少与家属或其他人员接触。避免一切探访，不要上班、不要随意外出，如果必须外出，经医学观察管理人员批准后方可，并要佩戴一次性外科口罩。避免去人群密集场所。

4. 医学观察期间，由管理人员每天早、晚各进行一次体温测量，并询问健康状况，填写密切接触者医学观察记录。

5. 如在医学观察期间出现发热、咳嗽、气促等呼吸道感染症状，需立即向管理人员或卫生健康部门报告，并按规定到当地定点医院发热门诊进行诊治。

6. 医学观察期满 14 天，未出现任何呼吸道感染症状，解除医学观察。

10

新型冠状病毒肺炎密切接触者隔离医学观察期限为什么是 14 天？

基于目前对新型冠状病毒感染的肺炎病人流行病学调查，潜伏期一般为 3 ~ 7 天，最长不超过 14 天。因潜伏期也具有传染性，所以对密切接触者观察 14 天。



11

哪类人群容易感染新型冠状病毒肺炎？

新型冠状病毒是一种新发现的病毒，根据目前的病例观察结果，人群普遍易感，老年人、青壮年及儿童均有发病，是否感染主要取决于接触机会和接触时间。




12

醋熏和口服板蓝根能否预防新型冠状病毒肺炎？

不能！因醋所含醋酸本身浓度就很低，达不到消毒的效果。另外，目前未发现板蓝根具有预防新型冠状病毒肺炎的作用。





二、就医常识

01

感染新型冠状病毒后一般会出现哪些症状？

个人感染新型冠状病毒表现不同，常见的症状有发热、乏力、干咳等，少数病人伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。



02

新型冠状病毒肺炎与普通感冒有何区别？

普通感冒常无呼吸困难，咳嗽症状出现较晚，发热一般在 48 ~ 72 小时后可恢复正常，服用退烧药效果较好，精神、食欲、睡眠无明显影响。

新型冠状病毒肺炎呼吸频率加快，甚至出现呼吸困难；咳嗽症状严重，以干咳为主，同时伴有痰音、喘息，影响睡眠。高热可持续 72 小时以上，精神差，食欲下降明显。



03

如何判断自己是否发热？

平静状态下腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ 可判断为发热，注意测量前 20 ~ 30 分钟要避免剧烈活动、进食、喝冷水或热水及冷敷或热敷，并保证腋下干燥。



04

什么情况下需要去医院？

如果出现发热、乏力、干咳等症状，应在做好个人防护的情况下，及时到就近医院发热门诊进行诊治。

05

如怀疑自己有新型冠状病毒感染应怎么办？

如怀疑自己感染了新型冠状病毒，应及时到就近医院发热门诊进行诊治。

06

如有不适症状到医院看病时应注意哪些事项？

有发热、咳嗽、胸闷等症状的人在前往医院的途中和看病过程中应全程佩戴口罩，尽量避免乘坐公共交通工具，避免前往人群密集的公共场所，尽可能远离其他人员（至少1米）。就医时，应当如实叙述患病情况和接触史，特别是应告知医生发病前14天内是否有武汉市旅行史或居住史、动物接触史及有无新型冠状病毒肺炎病人及疑似病人接触史等。



07

如果家庭成员出现可疑症状怎么办？

家庭成员出现可疑症状时，本人及其他家庭成员应佩戴口罩，尽量避免近距离接触。出现可疑症状者应及时就医。对其经常接触的地方和物品采用含氯消毒剂等进行消毒。

08

若家庭成员被确诊为新型冠状病毒肺炎，其他家庭成员该怎么办？

其他家庭成员应自与病人接触的最后一天算起进行 14 天的医学隔离观察。如果出现发热、咳嗽等症状，及时去就近医院发热门诊进行诊治。





三、个人防护

01

预防新型冠状病毒肺炎的日常防护有哪些？

1. 尽量减少外出活动，尤其应避免到疫情正在流行的地区，尽量避免与有呼吸道感染症状（如发热、咳嗽、打喷嚏等）的人员近距离接触。

2. 建议疾病流行期减少走亲访友和聚餐，并尽可能不去人员密集且空气流通不畅的公共场所，如必须去也要尽快离开。



3. 室内经常开窗通风，保持清洁卫生。
4. 外出或者到人员密集场所一定要佩戴口罩。
5. 勤洗手，保持手部卫生。
6. 咳嗽、喷嚏时要用纸巾或肘部遮挡。
7. 不随地吐痰，养成良好卫生习惯。
8. 人与人接触时保持 1 米以上距离。
9. 不接触、不购买、不食用野生动物。
10. 健康饮食，适度运动，充足睡眠，提高自身免疫力。

02

特殊人群应如何预防新型冠状病毒感染？

除了前面提到的日常防护措施外，对于老年人、慢性病人和婴幼儿等特殊群体，在少出行、勤洗手、戴口罩、多通风的同时，还应注意：

1. 老年人及慢性病病人身体状况各异，佩戴口罩可能会造成不适甚至加重原有病情，应寻求医生的专业指导。
2. 避免与婴幼儿近距离接触，如轻吻、逗乐儿等。

03

选择什么样的口罩比较好？

防护新型冠状病毒的口罩有：医用防护口罩（N95口罩）、医用外科口罩和一次性使用医用口罩。另外，在疾病流行期间，推荐公众日常生活中佩戴医用外科口罩和一次性使用医用口罩即可。

04

如何正确地佩戴口罩？

1. N95 口罩佩戴方法



1. 检查口罩有效期及外包装



2. 手持口罩并扣于面部，凸面朝外，鼻夹侧朝上



3. 先套下系带，再套上系带



4. 双手指尖向内触碰鼻夹，并逐渐向直至吹、吸气时均外移动，为鼻夹塑不漏气



6. 污染、破损及超过说明使用时限时要更换，手拎住系带弃于医疗（黄色）垃圾桶中

2. 医用外科口罩佩戴方法



1. 检查口罩有效期及外包装



2. 鼻夹侧朝上，一般深色面朝外或褶皱朝下



3. 上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌



4. 双手指尖向内触压鼻夹，逐渐向外移



5. 适当调整面罩，使周边充分贴合面部



6. 口罩污染时或使用超过4小时后要更换



7. 手拎住系带弃于医疗（黄色）垃圾桶中

05

佩戴口罩的注意事项有哪些？

1. 佩戴一个口罩即可，佩戴多个口罩可能因空气无法从正面进入鼻腔，只能从侧面进入，反而起不到防护效果。

2. 在人口密度不高、通风较好的场所，可以不用佩戴口罩。长期佩戴口罩可能会导致鼻黏膜变得脆弱，反而降低抵抗力。

3. 考虑到防护效果，应每隔 2 ~ 4 小时更换一次口罩。口罩是一次性的，不建议重复使用。一旦污染，第一时间更换。

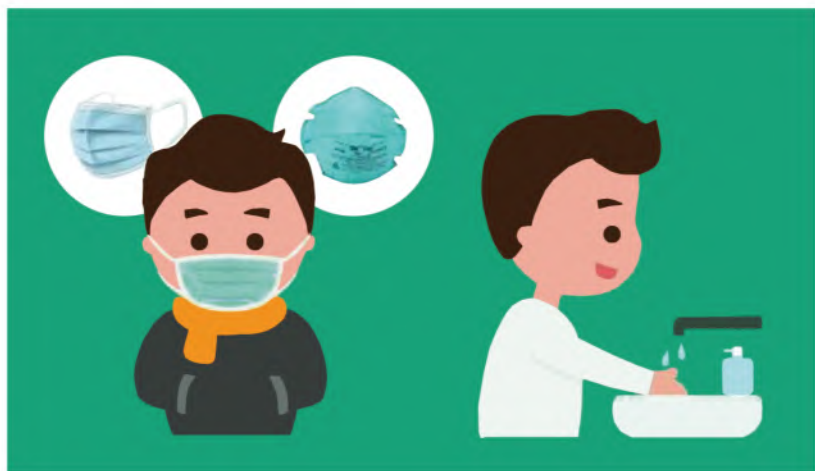
4. 保存时应将接触口鼻的一面朝里折好，放入清洁的自封袋中。

5. 普通人群佩戴过的口罩，没有新型冠状病毒的风险，使用后按照生活垃圾分类的要求处理即可。病人、疑似病人和其护理人员用过的口罩按医疗废物收集处理。

06

什么时候需要洗手？

1. 从公共场所返回后。
2. 咳嗽或打喷嚏手捂之后。
3. 饭前便后。
4. 护理病人后。
5. 接触动物或处理粪便后。



07

如何正确洗手？

1. 洗手七字口诀：内—外—夹—弓—大—立—腕。

第一步（内）：掌心对掌心，相互揉搓。

第二步（外）：掌心对手背，两手交叉揉搓。

第三步（夹）：掌心对掌心，十指交叉揉搓。

第四步（弓）：十指弯曲紧扣，转动揉搓。

第五步（大）：拇指握在掌心，转动揉搓。

第六步（立）：指尖在掌心揉搓。

第七步（腕）：清洁手腕。



2. 手部有明显可见脏污时，用洗手液或肥皂流水洗手。

3. 如果脏污不可见，也可使用含有酒精成分的免洗洗手液。

4. 尽量避免或减少手接触眼、口、鼻的机会。

08

如何进行有效的室内通风？

1. 户外空气质量较好时，每日通风至少 3 次，每次通风 15 ~ 30 分钟。
2. 户外空气质量较差时，通风频次和时间应适当减少。

09

如果两周内有疾病流行地区 旅行史或居住史怎么办？

尽快在社区或村支部进行登记，
并减少外出活动



从离开疫区开始计算，连续 14 天进行自我健康
状况监测，尽量减少与家人密切接触的机会



出现发热、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、心悸、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌
肉酸痛等症状时，及时就诊并主动告知医生
旅行史和接触史

10

如何杀灭新型冠状病毒？

1. 新型冠状病毒不耐热，56℃条件下、30 分钟就能杀灭病毒。
2. 75% 酒精、含氯消毒剂（如 84 消毒液、漂白粉、含氯消毒粉 / 泡腾片）、碘类等可杀灭该病毒。
3. 对于室内相关物品表面，可选择上述消毒剂或消毒湿巾进行擦拭消毒。
4. 手、皮肤建议选择碘伏、含氯消毒剂等皮肤消毒剂或速干手消毒剂擦拭消毒。
5. 耐热物品可采用煮沸 30 分钟的方法进行消毒。

11

预防新型冠状病毒感染在饮食方面需要注意什么？

在新型冠状病毒流行期间，为增强个人抵抗力，应做到：

1. 每日摄入高蛋白类食物，包括鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果，在平时的基础上加量，不吃野生动物。
2. 每天吃新鲜蔬菜和水果，在平时的基础上加量。
3. 适量多饮水，每天不少于 1500 毫升。
4. 食物种类、来源及色彩丰富多样，每天不少于 20 种，不要偏食，荤素搭配。
5. 保证充足营养，在平时饮食的基础上加量，既要吃饱，又要吃好。
6. 饮食不足、老年人及慢性消耗性基础疾病病人，建议增加肠内营养剂。
7. 不节食，不减重。
8. 规律作息及充足睡眠，每天保证睡眠时间不少于 7 小时。
9. 开展单人类别体育锻炼，每天累计时间不少于 1 小时，不参加群体性体育活动。
10. 建议适量补充复方维生素、矿物质及深海鱼油等保健食品。

12

新型冠状病毒流行期间如何做好自身的心理防护？

1. 规律作息，稳定生活。
2. 转移注意力，倡导进行一些单人类型的休闲娱乐活动。
3. 适度关注疫情信息。
4. 学会接纳自己的情绪，并进行自我鼓励和肯定，坚定信心，必要时寻求专业人士的帮助。

13

去农贸市场购物的人员应如何防护？

1. 避免在无防护的情况下与农贸市场的牲畜或野生动物接触。
2. 佩戴口罩。
3. 咳嗽、打喷嚏时，用纸巾或肘部进行遮挡。
4. 用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内。
5. 避免用手触摸眼、口、鼻。
6. 避免与农贸市场的垃圾废水接触。
7. 有条件时及时洗手。

14

去医院的人员应如何防护？

1. 去医院看病或探望病人时，应佩戴口罩。
2. 尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人近距离接触。
3. 咳嗽、打喷嚏时，用纸巾或肘部进行遮挡。
4. 用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内。
5. 避免用手触摸眼、口、鼻。
6. 有条件时及时洗手。
7. 如出现发热、咳嗽等症状，应及时就医。

参考文献

- [1] 李兰娟,任红. 传染病学 [M]. 9 版. 北京: 人民卫生出版社, 2018.
- [2] 沈洪兵,齐秀英. 流行病学 [M]. 9 版. 北京: 人民卫生出版社, 2018.
- [3] 傅华,施榕,张竞超,等. 健康教育学 [M]. 3 版. 北京: 人民卫生出版社, 2017.
- [4] 刘懿卿, 新编大学生健康教育 [M]. 沈阳: 东北大学出版社, 2016.
- [5] 国家卫生健康委办公厅. 新型冠状病毒感染的肺炎防控方案(第二版). 2020 年 1 月 21 日.
- [6] 国家卫生健康委办公厅. 新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第四版). 2020 年 1 月 27 日.
- [7] 国家卫生健康委员会官方网站. <http://www.nhc.gov.cn/>
- [8] 中国疾病预防控制中心官方网站. <http://www.chinacdc.cn/>

责任编辑：宋纯智 倪晨涵
封面设计：关木子

ISBN 978-7-5591-1528-7



定价：12.00 元（含 4 幅挂图）

预防新型冠状病毒肺炎宣传挂图（一）



辽宁省疾病预防控制中心提示：

公众预防怎么做？

新型冠状病毒肺炎公众预防措施

尽量减少外出活动

1. 避免去疾病正在流行的地区。
2. 建议疾病流行期少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。
3. 减少到人群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。



辽宁省疾病预防控制中心编
辽宁出版集团有限公司
辽宁科学技术出版社

预防新型冠状病毒肺炎宣传挂图（二）



辽宁省疾病预防控制中心提示：

公众预防怎么做？

新型冠状病毒肺炎公众预防措施

个人防护和手卫生

1. 建议外出佩戴口罩。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一次性使用医用口罩。
2. 保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回后、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；避免用手接触口、鼻、眼；打喷嚏或咳嗽时，用手、肘、衣服遮住口和鼻。



辽宁省疾病预防控制中心编
辽宁出版集团有限公司
辽宁科学技术出版社

预防新型冠状病毒肺炎宣传挂图（三）



辽宁省疾病预防控制中心提示：

公众预防怎么做？

新型冠状病毒肺炎公众预防措施

健康监测与就医

1. 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。
2. 如出现可疑症状，应主动佩戴口罩及时就近就医。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、心悸、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史或居住史，发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。



辽宁省疾病预防控制中心编
辽宁出版集团有限公司
辽宁科学技术出版社

预防新型冠状病毒肺炎宣传挂图（四）



辽宁省疾病预防控制中心提示：

公众预防怎么做？

新型冠状病毒肺炎公众预防措施

保持良好卫生和健康习惯

1. 居室勤开窗，经常通风。
2. 家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。
3. 不随地吐痰，口、鼻分泌物用纸巾包好，弃于有盖垃圾箱内。
4. 加强营养，适度运动。
5. 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。
6. 家庭应备置体温计、医用外科口罩或一次性使用医用口罩、家用消毒用品等物资。



辽宁省疾病预防控制中心编
辽宁出版集团有限公司
辽宁科学技术出版社