

新冠肺炎病毒科普知识

1. 新冠肺炎病毒感染的临床表现有哪些?



患者主要临床表现为发热、乏力,呼吸道症状以干咳为主,并逐渐出现呼吸困难,严重者表现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凝血功能障碍。部分患者起病症状轻微,可无发热。

多数患者为中轻症,预后良好,少数患者病情危重,甚至死亡。

2. 如果出现早期临床表现,是否意味着自己被感染了?什么情况下需要就医?

如出现发热、乏力、干咳表现,并不意味着已经被感染了。

但如果出现发热(腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$)、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状,且有武汉旅行或居住史,或发病前14天内曾接触过来自武汉的发热伴呼吸道症状的患者,或出现小范围聚集性发病,应到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

3. 去医院就医需要注意什么?

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。特别注意的是,诊疗过程中应全程佩戴外科口罩,以保护自己和他人。

4. 什么是密切接触者?

与发病例(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。

5. 为什么密切接触者要医学观察14天?

目前对密切接触者采取较为严格的



医学观察等预防性公共卫生措施十分必要,这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。参考其他冠状病毒所致疾病潜伏期、此次新冠肺炎病毒所致疾病潜伏期,结合当前防控实际,将密切接触者医学观察期定为14天,并对密切接触者进行居家医学观察。

6. 公众如何预防新冠肺炎病毒感染的肺炎?

(1)保持手卫生。咳嗽、饭前便后、接触或处理动物排泄物后,要用流水洗手,或者使用含酒精成分的免洗洗手液。

(2)保持室内空气的流通。避免到封闭、空气不流通的公众场所和人多集中地方,必要时请佩戴口罩。咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻,防止飞沫传播。

(3)医院就诊或陪护就医时,一定要佩戴好合适的口罩。

(4)良好安全饮食习惯,处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开,做饭时彻底煮熟肉类和蛋类。

(5)尽量避免在未加防护的情况下接触野生或养殖动物。

7. 近期去过武汉,回到居住地后要注意什么?如出现临床症状,是否要做新冠肺炎病毒感染的相关检查?

回到居住地之后,可在2周内注意加强身体防护,关注自身身体状态。如果接到疾控部门通知,需要接受居家医学观察,不要恐慌,不要上班,不要随便外出,做好自我身体状况观察,定期接受社区医生的随访。如果出现发热(腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$)、咳嗽、气促等急性呼吸道感染早期临床症状,请及时到当地指定医疗机构进行排查、诊治。



如何预防新冠肺炎病毒呢?

1. 需要乘坐公共交通工具时,建议佩戴外科口罩。

2. 保持手卫生。咳嗽、饭前便后、接触或处理动物排泄物后,要用流水洗手,或者使用含酒精成分的免洗洗手液。

3. 保持室内空气的流通。避免到封闭、空气不流通的公众场所和人多集中地方,必要时请佩戴口罩。咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻,防止飞沫传播。

4. 若出现发热呼吸道症状,应尽量避免外出,调整或取消出行计划。家庭成员出现呼吸道感染症状时,应尽量减少相互接触。医院就诊或陪护就医时,一定要佩戴好合适的口罩。

5. 有武汉旅行或居住史,或接触过来自武汉的发热伴呼吸道症状的患者,14天内出现发热、乏力、干咳等症状,应立即就排查诊治,根据要求进行医学观察或隔离。

6. 良好安全饮食习惯,处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开,做饭时彻底煮熟肉类和蛋类。

7. 杜绝捕猎、贩卖、购买、加工、食用野生动物,避免在未加防护的情况下接触野生或养殖动物。

如何正确佩戴口罩?

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。

一次性医用口罩的佩戴

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小时就更换一次,尽量不要重复使用。

防护型口罩的佩戴

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。

养成良好的卫生习惯



注意个人卫生,回到家第一件事:洗手。每次出门回家后,要及时用流动的清水和肥皂清洗双手。

咳嗽打喷嚏时用纸巾、手绢或臂肘等遮掩口鼻,不随地吐痰。

使用过的口罩的危害

正如小伙伴所说,使用过的口罩确实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。

我们在摘掉口罩时,有几点注意事项要提醒大家:

不要触碰口罩的外表面,因为可能会感染自己。

不要触碰口罩的内表面(自己是病人),因为可能会感染别人。

不要触碰别人使用过的口罩,因为可能会交叉感染。

不要直接放到包里、兜里等处,因为



可能存在持续感染风险。

使用过的口罩如何处理呢?

首先来看看小伙伴提供的处理方式。

开水烫

高温确实是消毒的一种方式,如煮沸,而且简便、易操作。但是使用开水烫口罩,肯定需要将口罩放置在容器或台面上,避免不了污染容器或台面;其

次,开水烫一下,无法满足消毒所需的持续高温,时间也不够,可能仅能杀灭部分病原体。因此,不建议开水烫处理。

焚烧

同样,焚烧的原理也是高温消毒。



但是,焚烧一来会污染环境,二来会造成安全隐患,三来也没有这样的固定地点。因此,不建议个人焚烧处理。

剪碎后扔掉

虽然为了防止被别有用心的人回收利用而剪碎口罩的出发点是好的,但是存在很大的感染风险。因此也不建议剪碎处理。

该如何有效处理使用过的口罩?

人类文明发展到现在,杀灭病原微生物的方式少说几十种,压力蒸汽、紫外线、高温、医用酒精、含氯(溴)消毒剂等等均可。但是,杀鸡焉用牛刀,适合我们普通民众的肯定还是要选择比较简单、高效、安全的方式。

无论是求医问诊,还是看望病人,抑或是采访调查,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由专业



处理机构进行集中处置,我们就不用操心了。

有人说,OK啦,平时用过的口罩下次直接去医院里扔就行啦。在这里,要提醒一下大家,不可以,因为去医院会增加不必要的感染风险。

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。

对于存在发热、咳嗽、咳痰、打喷嚏等临床症状的民众,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。

