



新型冠状病毒和流感的区别

1

新型冠状病毒肺炎的重要特征：是否有呼吸急促、呼吸困难的情况。

流感和新冠肺炎初期症状类似，仅仅靠发热、头痛、肌肉乏力、全身不适等症状，确实比较难区别。但在本次新冠病毒肺炎中，多数患者**伴有呼吸困难等下呼吸道感染症状。**

如果发现自己的“感冒”后，**还出现了呼吸困难呼吸急促的情况**，就应当警惕。

2

第7天很重要，潜伏期和重症表现都相关。

根据中国国家卫健委2月19日发布的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第六版）》信息，基于目前的流行病学调查，**潜伏期一般为1-14天，多为3~7天。**

而在中国国家卫健委1月27日发布的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版）》中提到一个细节：**重型病例多在一周后出现呼吸困难。**



宅在家里, 如何做好防护

1 开窗通风会传播吗?

其实, 开窗通风反而有助于降低室内可能存在的病毒量, 也有助于更新室内空气。室外的空气经过“稀释”, 几乎不可能把病毒带进室内。

如果家中有疑似急性呼吸道感染的患者, 通风时开窗不开门, 也不要使用新风系统, 避免患者所处区域的气体进入干净区域。

2 什么情况下需要居家隔离?

目前来说, 有 3 类人群, 需进行居家隔离观察:

1. 症状较轻的疑似患者

经医生判断后怀疑是新型肺炎, 但症状较轻微的, 并明确建议可以居家隔离观察的患者。

2. 密切接触者

密切接触者, 就是曾与病毒确诊或高度疑似病例有过比较紧密接触的人。

如果以下任何一种情况, 均属于密切接触者, 可能需要居家隔离。请按照当地卫生部门要求, 尽快联系相关机构, 以免发生意外:

- 与确诊的患者共同居住、学习、工作, 或有其他密切接触
- 诊疗、护理、探视过确诊患者, 且未采取有效防护措施;
- 与确诊患者在同病室住院;
- 与确诊患者乘坐同一交通工具, 并有近距离接触。

(注: 关于最后一条, 尤其要提醒大家, 关注当地政府、媒体或相关权威渠道发布的列车及航班寻人启事, 如果发现自己曾与确诊病例同在一车厢, 需要居家隔离并联系当地卫生部门。)

3. 当地卫生部门认为需要隔离的其他人员

如果出现发热(体温 $> 38^{\circ}\text{C}$), 同时还有以下 3 种情况的任何一个, 建议及时到医院就诊:

- 伴有呼吸困难、明显的胸闷气喘;
- 近距离接触过确诊新型冠状病毒肺炎病例;
- 本身就有高血压、心脏病等心脑血管肝肾基础疾病的患者。

(注: 仅供普通地区一般成人参考, 疫区可能有严格标准)



居家隔离需要做什么

1 最好独自居住，环境要求如下：

- **通风良好**：至少有一扇窗，最好是全屋空气流通的出风口（下风向），避免污染空气流向公共区域；
- 有单独的卫生间和洗浴间；
- 家具最好用木质、金属材料的，**方便消毒**（若只有布艺、皮质家具，可铺上一次性塑料布）；
- 全屋物品能少则少，能降低传染几率，也减少后期消毒清洁的麻烦。

2 居家隔离必备的物资主要包括： 消毒护理用品、生活用品等。

- **体温计**：早晚测量体温，监测身体情况；
- **口罩**：N95 口罩或一次性使用的外科口罩；
- **消毒液**：含氯消毒液即可
- **酒精**：75% 的酒精、酒精喷壶、酒精棉片等；
- **肥皂/洗手液**：普通肥皂、洗手液即可，免洗洗手液要选择含酒精浓度较高的；
- **纸巾**：优先选择多层不易透水的纸巾；
- **专用垃圾袋及带盖子的垃圾桶**：用于处理废弃口罩和其他分泌物；
- **一次性毛巾**，或个人专用毛巾。

3 居家隔离期间，应该这样判断病情变化：

- 建议居家隔离的人，每天**至少测量 2 次体温**，并观察病情变化，记录下来，直至症状没有加重，并逐渐好转。
- 需要关注的症状有：**咳嗽、呼吸困难或呼吸急促、胸闷、浑身酸痛、腹泻等**。
- 如果体温逐渐下降，各种症状慢慢变轻，说明情况好转，保持观察即可。
- 如果持续有其中一种或多种症状，且没有好转的趋势，应联系社区或居家隔离管理机构，**尽快就医**。



坐电梯会传染病毒吗？

1

电梯是密闭狭小的环境，如果与病毒携带者同乘一部电梯，可能会被其咳嗽、喷嚏、讲话带来的飞沫感染。

如果飞沫落到按钮或墙面上，则可能通过接触传播给下一个人，他如果用手摸了嘴、鼻子或眼睛，就可能被感染。

不过别担心，预防只需要记住三句话：

戴口罩坐电梯，不用手来碰脸，到了家就洗手。

现在中国有一种流行的做法，用纸巾包住手指，在未佩戴手套的情况下，也不失为一种不错的方式。



需要特别注意的是：包完手指的纸巾、戴过的口罩，都不要触碰污染面（如口罩面）；如果触碰了，尽快用肥皂和流水**洗手 20 秒**。



家有小孩，疫情期间如何护理？

1

带孩子出门如何防护

少出门是最好的防护。

- 如果必须要出门，尽量**打车或自驾**，少乘坐公交、地铁等人员密集的公共交通工具，如果路程近，**步行**是最佳选择。
- 大人和孩子都要戴好口罩，保证及时更换的同时，**不要用手触摸口罩外部**，以免病菌转移到手部。
- 随身携带免洗洗手液等消毒产品，在孩子触碰外界后**及时消毒**，消毒彻底前尽量避免孩子吃手、揉眼睛、鼻子。
- 到家后要**及时正确洗手**，为宝宝**更换外衣裤**，大人也要一起更换，避免接触中将病菌传递给宝宝。

2

疫情期间，孩子饮食有哪些注意

在饮食上一定要**将食物彻底煮熟**，尤其是肉类和蛋类。

- 生熟食物要**分别用不同的切菜板和工具**进行处理，盛放生熟食物的碗也不要混用；处理生食和熟食之间都要洗手；做好饭菜后，洗完手再去接触孩子。
- 另外，由于新型冠状病毒可以通过唾液传播，所以**千万不要将大人吃过的东西给孩子吃，也不要直接用嘴吹凉孩子的食物**，这些过程都有可能在不经意中将病毒传染给孩子。条件允许的话，最好全家实行分餐制，避免交叉感染。
- 那么，还可以给孩子吃鸡鸭鱼肉吗？
可以吃，但一定要做熟。
目前没有发现正规的肉制品、海鲜制品传播病毒的依据，该吃还是放心吃。
- 但要注意无论是肉类还是鸡蛋，必须煮熟再吃。要注意的是，**不要购买来源不明的禽类海鲜**。也不要无保护的情况下接触活禽。



家有孕妇，如何防护？

1

产检时如何做好防护

特殊时期，去产检时，孕妈妈们需要特别注意以下几点：

- 避免乘坐公共交通工具，可以选择出租车/网约车和自驾车
- 尽量减少在医院停留的时间，可以由陪同家属来排队，找人少通风的位置等待，尽量减少在室内停留的时间
- 出门到医院，全程佩戴N95口罩或医用口罩，建议戴手套
- 随时携带免洗洗手液或消毒湿巾，在不便于洗手时，保持手部卫生
- 避免用手揉眼睛、鼻子和嘴
- 产检完回家后，妥善处理口罩，及时更换衣物，洗手洗脸
- 在医院和路上，和其他人尽可能保持1米以上的距离

2

疫情期间是否可以继续母乳喂养

- 对于健康的妈妈，整个疫情期间，母乳喂养应注意勤洗手，注意与婴儿接触的局部部位的卫生。
- 遵守居家隔离的规范，在接近婴儿时应戴上医用口罩，并在与婴儿密切接触前小心洗手，注意腕部、上臂和外衣的清洁。
- 疑似被感染的妈妈或者被确诊为新冠肺炎但还未痊愈的妈妈，不建议母乳喂养。
- 需要特别注意的是，正在服用某些抗病毒药物，如洛匹那韦、利托那韦的妈妈，不建议给孩子母乳喂养。
- 有呼吸道症状，但被排除新冠病毒感染，可以在医生的指导下进行母乳喂养。