

# 新型冠状病毒感染的肺炎 防护指南

## 一

### 公众预防怎么做？

“ 新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指南，适用于疾病流行期间公众个人预防指导。 ”

#### (一)

#### 尽量减少外出活动

- 1、避免去疾病正在流行的地区。
- 2、减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。
- 3、减少到人员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。



1、外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴医用外科口罩或 N95 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、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；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。

#### (二)

#### 个人防护和手卫生



#### (三)

#### 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

若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、腹泻、头痛等），应及时到医疗机构就诊。就诊时主动告诉医生自己相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

#### (四)

#### 保持良好卫生习惯

- 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，弃置于有盖垃圾箱内。
- 4、注意营养，适度运动。
- 5、不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场。
- 6、家庭备置体温计、医用外科口罩或 N95 口罩、家用消毒用品等物资。