

中国疾控中心提示

# 新型冠状病毒感染的肺炎 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。

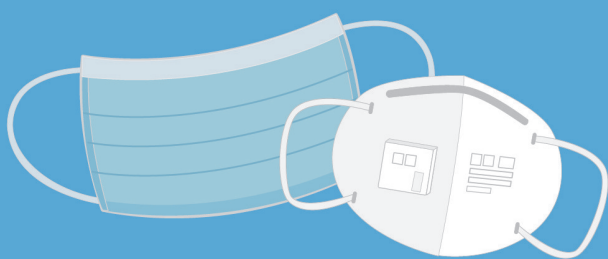


## 一、尽量减少外出活动

1. 避免去疾病正在流行的地区。
2. 建议春节期间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。

## 二、个人防护和手卫生

1. 建议外出佩戴口罩。  
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，用洗手液或者香皂流水洗手，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；  
打喷嚏或者咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。



## 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(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、心慌、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);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. 家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。

