



## 新型冠状病毒感染的肺炎与流感、普通感冒有什么区别？ 戴口罩就一定安全吗？天气转晴，可以去人少的地方跑步吗？ 快来看看这份疫情防控知识手册

春节期间，新型冠状病毒感染的肺炎疫情肆虐，严重危害人民健康。为科学防控，让民众第一时间获得权威的防控知识，宁波市疾控中心健康教育专家们编制了本手册，汇集社会关注的热点信息，并进行解答。本报特将该手册汇编摘要，供大家学习和分享，保护您和您家人的健康！

### 疾病信息篇

#### 1. 患者的主要症状是什么？

潜伏期一般为3-7天，最长不超过14天。以发热、乏力、干咳为主要表现，少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。重症患者多在一周后出现呼吸困难。值得注意的是重型、危重型患者病程中可为低热，甚至无明显发热。

部分患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现，多在1周后恢复。

#### 2. 新型冠状病毒可以在人与人之间传播吗？

可以在人与人之间传播，通常发生在家庭、工作场所、人群密集区域或医院等。

#### 3. 目前新型冠状病毒有疫苗吗？

新型冠状病毒为一种新发现的病毒，目前还没有疫苗。

#### 4. 目前新型冠状病毒引起的肺炎有针对性的治疗方法吗？

目前还没有特效的治疗方法，临床治疗以对症支持治疗为主。不过随着对疾病认识的不断深入，相信会有新的有效方法。

#### 5. 新型冠状病毒离开人体环境后，一般能存活多长时间？

由于新型冠状病毒为新发现的病毒，关于离开人体环境后能存活多久，目前还没有明确的结论。李兰娟院士的观点为，新型冠状病毒对外界的抵抗力不强，怕酒精不耐高温，按照以往对冠状病毒的经验，75%乙醇、含氯消毒剂等都可以有效地灭活病毒。

#### 6. 网传喝酒能防新型冠状病毒，对吗？

不对。消毒用品里提到的是75%浓度的医用酒精，和我们喝的酒是不同的东西，这个消息不可信。

#### 7. 最近的病例数为什么会急剧增长？

首先跟这个病毒的传播能力有关，目前看来病毒在人际传播的能力还是比较强的。数字的快速增加还与春节期间人口流动较大有关，这也可能导致疾病播散的速度加快。其次随着诊断能力和发现能力的提高，也会导致确诊病例的增加。

#### 8. 新型冠状病毒感染的肺炎与流感、普通感冒有什么区别？

普通感冒是指以鼻咽部上呼吸道症状为主的疾病，症状主要为鼻塞、流涕、打喷嚏，无明显发热，无明显头痛、关节痛及周身不适等症状。

流感是以流感病毒感染引起的疾病，流感病人发病急，症状严重，头痛、肌肉乏力、食欲下降等症状明显。对于老人、孩子、孕妇或有基础性疾病的人群，流感也可导致重症肺炎，甚至死亡。

新型冠状病毒感染无症状带毒者感染后不发病，所以要求从疫情发生地回来的人员要主动报告，自我隔离。轻症患者仅有一点发热、咳嗽、畏寒及身体不适。重症患者早期症状尤其是前三五天为发热、咳嗽及逐渐加重的乏力，一周后加重出现肺炎。

### 个人防护篇

#### 1. 普通民众应该如何做防护？

呼吸道传染病，其病原体主要通过飞沫传播，一般范围在1米左右。所以，对于普通民众，避免去人群密集的场所，不和别人近距离接触。外出时做好防护。戴口罩，回家后记得洗手，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或手肘去捂住口鼻，就可以做到防护，不要太紧张。

#### 2. 戴口罩就一定安全吗？

口罩不是保险柜，减少外出及不在人流密集的场所活动才是关键。

戴着口罩在人流较多的公共场所溜达，这种行为要不得。

划重点：减少外出避免和人群接触比戴口罩更重要。此外正确地佩戴口罩也很关键。

#### 3. 如何选择口罩？

医用口罩分一次性使用医用口罩、医用外科口罩、医用防护口罩。

外出建议至少佩戴一次性医用口罩，这种口罩分三层：外层阻水层、内层吸湿层、中层过滤层。

佩戴的时候应该用清洁的双手，触摸口罩外侧，戴上之后拉开口罩遮盖口鼻，压紧鼻梁处的鼻夹。佩戴医用外科口罩建议每4个小时进行更换，如果潮湿要及时更换，因为潮湿的环境会促进口罩上微生物的滋生，增加感染概率。

#### 4. 用过的一次性口罩该咋处理？

(1)如果是在家庭、商场等非医疗场所，佩戴后的口罩，目前不需要做特殊处理，由内往外包裹好后按生活垃圾分类丢弃即可(切勿重复使用)。

(2)如果是在医院等医疗单位，佩戴后的口罩，由内往外

包裹并丢弃至医院污染物收集箱内，按照医疗垃圾处理。

划重点：由于对疾病的认识在不断深入，一些做法及建议也不断更新，如果处理办法有新的变化，我们也会在第一时间更新！

#### 5. 口罩用多久后要丢弃？

口罩为一次性用品。每次使用后要更换新的口罩，如果口罩内部或者外部变得潮湿或者脏了，更需要立即更换。

#### 6. 药店买不到口罩怎么办？

现在全省的相关生产企业都在开足马力生产，如果暂时买不到请耐心等待一等，关注附近药店的进货情况。如买不到医用外科口罩、N95口罩，戴普通口罩也比不戴口罩好，并请远离密闭和人群聚集的场所。

#### 7. 开窗通风会把病毒吹进来吗？

不会。开窗通风是一个良好的预防呼吸道疾病的方法，它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。

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

#### 8. 家里空调温度调高可以抵御新型冠状病毒吗？

不能。房间内的温度要适应人的健康，太高对人的健康也不好。

新型冠状病毒对外部环境是不耐高温的，并不是说让你家有这么高的温度，家里温度还是按照我们常规的生活需求来。

#### 9. 出门遛宠物要怎么防护？

目前还没有证据表明新型冠状病毒会传染给猫狗等动物。但是，目前也建议少带宠物出门。

### 消毒篇

#### 1. 家庭都需要做消毒吗？

除非家里已经有确诊感染的患者，否则不需要特别消毒。

如果你既没有跟任何确诊或者疑似病例密切接触过，最近也没怎么出门走动聚餐，就实在不必对“病毒”这个词过于紧张。家还是相对安全的环境。

#### 2. 武汉来的快递，能接收吗？

正常快递不用拒收，收完快递及时洗手。病毒传播目前主要有两种途径：一种是通过咳嗽、喷嚏等飞沫传播，另一种是通过跟病人密切接触传播。病毒通过快递传播的风险极低，唯一有可能的是野生动物或者活禽的运输，武汉在这方面也做好了禁运工作。

#### 3. 家庭消毒用什么消毒药品？

家庭消毒可以选择75%浓度的酒精棉片或酒精擦拭。也可用84消毒剂进行消毒。84消毒剂的使用请按照说明书进行。

家庭消毒时，建议戴口罩，戴手套，也做防护。

#### 4. 全身喷洒酒精，是否能起到消毒效果？

不能这样做。我们建议的75%浓度医用酒精的消毒主要用于有可能被污染的一些物体的消毒，并不是在家里针对人也要这样消毒。

人在外面的接触主要是通过手，所以用流动的水多洗手是一个最重要的办法。

### 热点问题篇

#### 1. 天气转晴，可以去人少的地方跑步吗？

如果您生活在城区或人员较为集中的地区，建议您不要去跑步。

首先，由于目前跑步场所相对比较集中，如果大家都这样想，就不会有人少的地方，不良的示范效应会影响别人也这么做。当前，我们的防控策略之一是减少人员接触，倡导大家留在家里，我们每一个市民，都应该带头贯彻执行。早一天执行，疫情就会早一天结束。

其次，新型冠状病毒明确具有人传人的风险，少出门，减少相互传染的机会，才是维护健康的最好途径。

建议在家锻炼，进行一些室内运动。如果居住环境人员较少，可以戴口罩在户外进行短时间的散步、走路，注意错时，避免人员接触。

#### 2. 春节期间还能聚会吗？

建议取消各类人数较多的聚会。如果无法取消，建议了解参加聚会的人员身体状况后再决定；如果您已经出现身体不适，请不要外出或参加家庭聚会。

#### 3. 儿童是不是不会受感染？

不是。目前报告的确诊病例中，也有儿童的发病。儿童本身就是呼吸道疾病感染的高危人群，面对这种新型的病毒，儿童的防护和成人同样重要，家长请千万别掉以轻心。

#### 4. 我有点发烧，还有咳嗽，怎么办？

首先确认是否有确诊病例的相关接触史。如果没有，了解一下发热过程和症状，是否有呼吸困难。然后告知周边的定点医院，最好做好防护去医院进行检查。

#### 5. 对于企业的湖北籍员工要如何执行防疫政策？

各企业请一定要按照当地政府及主管部门的要求安排企业生产。

对于湖北籍员工分3种情况：(1)目前湖北多地封城，一般情况不能正常返回；(2)对未封城的湖北籍员工，企业需劝导该员工推迟返回时间；(3)如已返回宁波，则需立即报告当地居委会或街道、社区卫生服务中心，进行14天集中隔离医学观察。

#### 6. 吃鸡鸭鱼肉会不会有问题？

我们一直强调，肉蛋类食品一定要加热做熟后食用。如果加热做熟食用，是没有问题的。

#### 7. 为什么居家隔离观察时间是14天？

隔离观察主要是为了切断病毒的传播。基于目前对新型冠状病毒感染的肺炎的认识，从接触病毒到发病的最长时间是14天，所以我们确定居家隔离观察的时间是14天。过了14天，如果未发病，才可能确定被观察者未被病毒感染。



扫码看视频  
宁波疾控专家科普解答