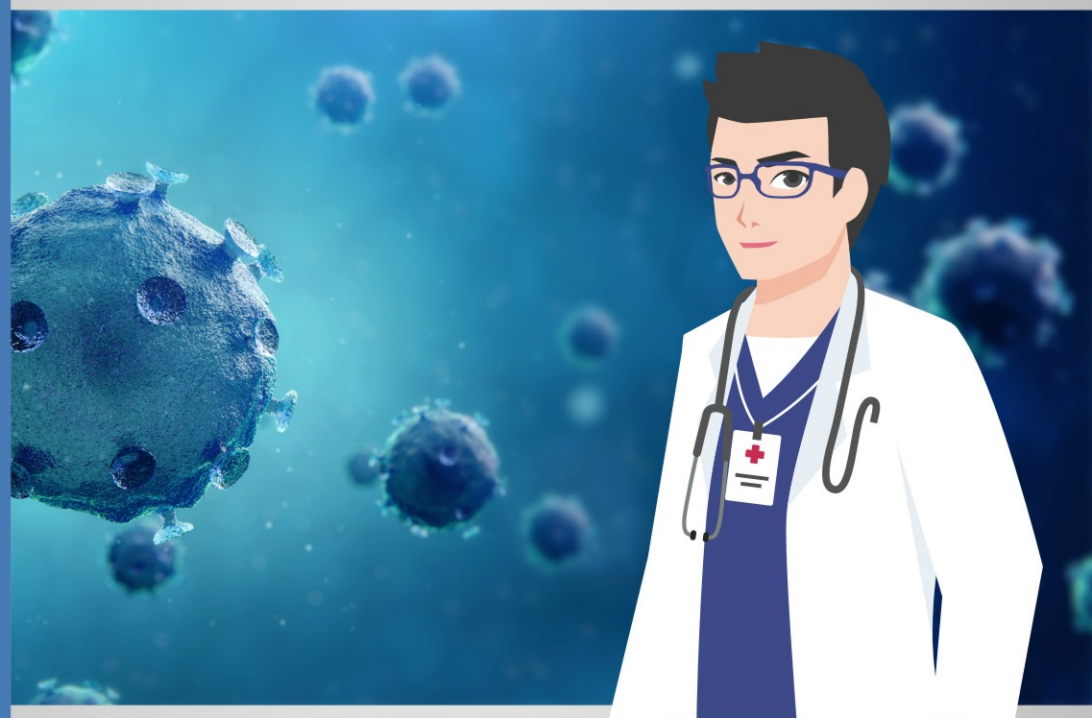


# 新冠肺炎疫情防控 健康宣教口袋书



微信公众号



抖音号

紧急医疗救援电话 120  
卫生健康热线 12320  
心理援助热线 967886 55622625

郑州市卫生健康委员会 指导  
郑州市疾病预防控制中心 制作

每一个人都是自己健康的第一责任人。

# 新冠肺炎疫情防控 健康宣教口袋书

郑州市卫生健康委员会 指导  
郑州市疾病预防控制中心 制作

# 目录

## CONTENTS

### 01 基础知识

07

什么是新冠病毒.....	08
新冠病毒肺炎的传染源、传播途径和易感人群 有哪些? .....	09
新冠病毒有哪些临床表现? .....	10
什么是德尔塔变异株, 有哪些变化? .....	11
德尔塔变异株有哪些特点? .....	12
感染德尔塔变异病毒有什么临床症状? .....	13
新冠疫苗对德尔塔变异株还有效吗? .....	14
病毒变异, 现在的防控措施还有效吗? .....	15

## 02 个人防护

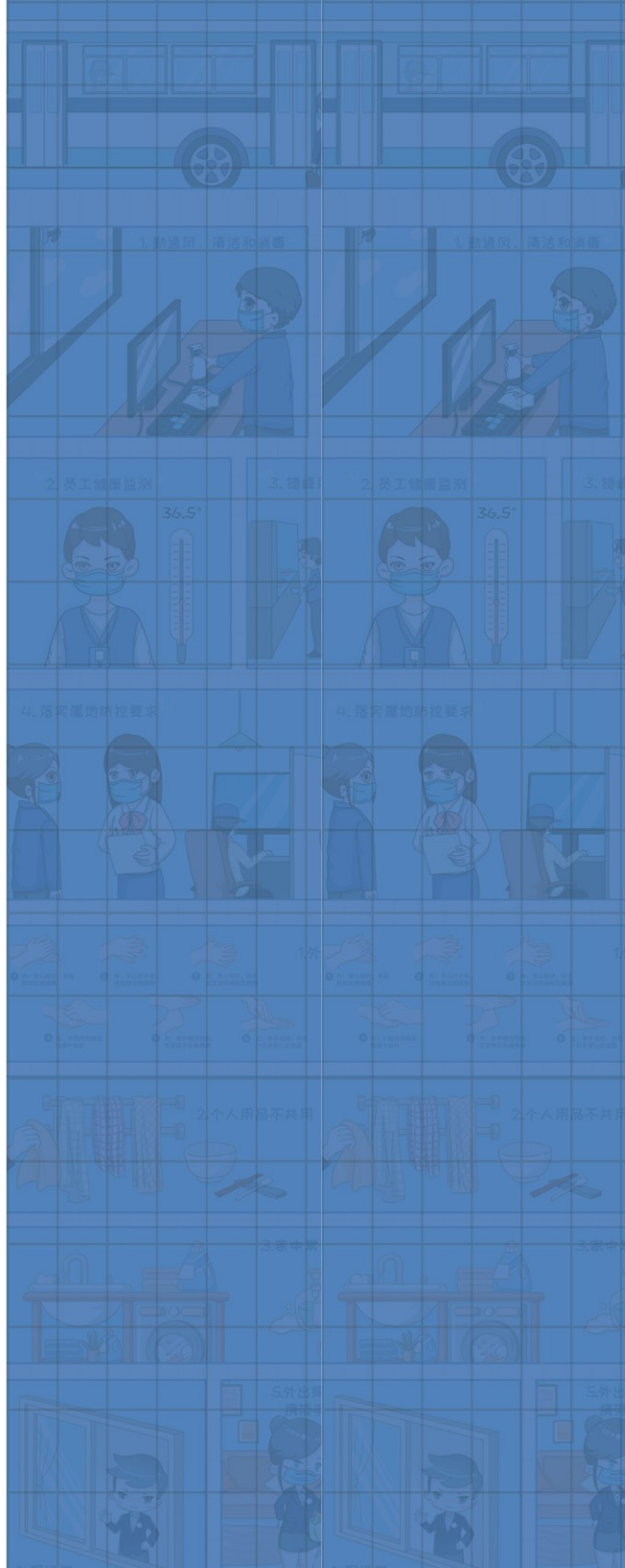
16

戴口罩.....	17
勤洗手.....	18
会洗手.....	19
少聚集.....	20
公勺公筷.....	21

## 03 44类重点场所防护要点

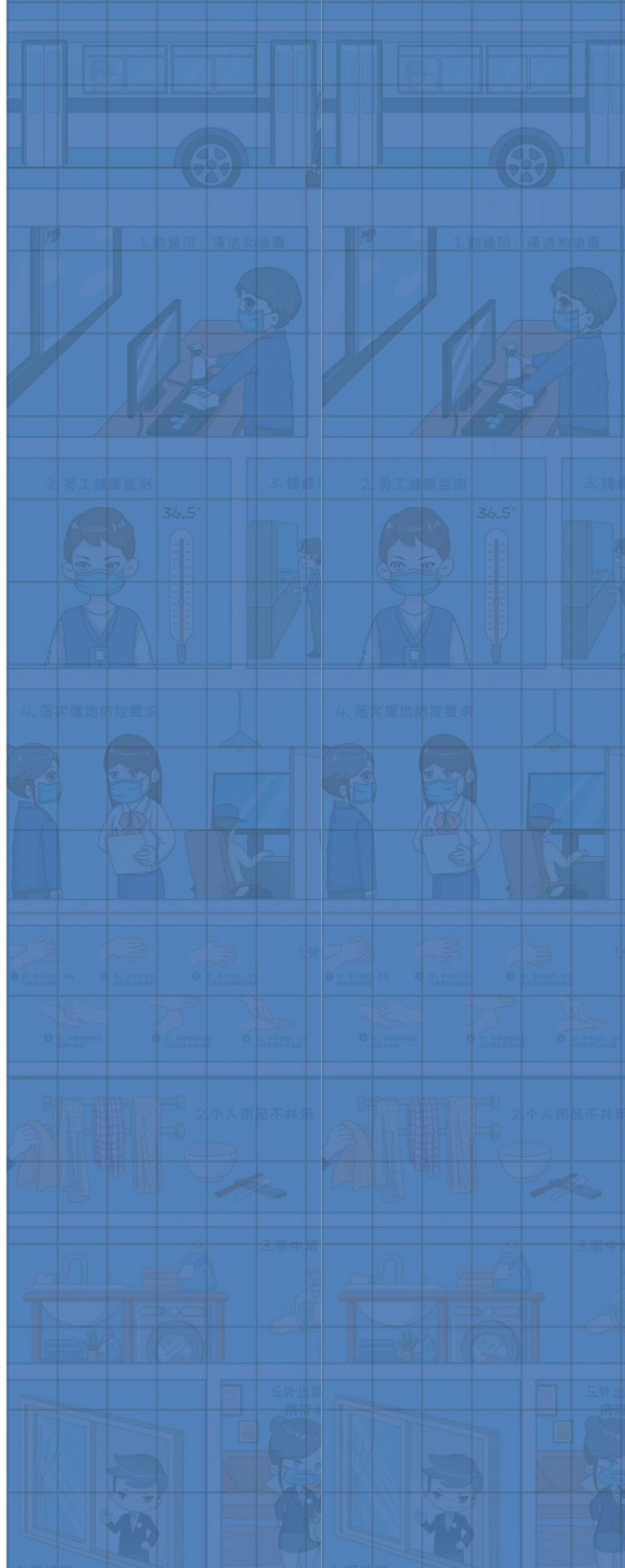
22

居家.....	23
办公.....	24
宾馆.....	25
商场超市.....	26
银行.....	27
餐厅.....	28
理发店.....	29
农贸市场.....	30



公园景区.....	31
健身场所.....	32
咖啡馆、酒吧和茶座.....	33
影剧院.....	34
游泳场所.....	35
会展中心.....	36
游戏厅和网吧.....	37
展览馆、博物馆、美术馆.....	38
图书馆.....	39
歌舞厅.....	40
公共浴场.....	41
医疗机构.....	42
铁路客运.....	43
道路客运.....	44
游船客运.....	45
民航.....	46
城市公共汽车.....	47
城市轨道交通.....	48
出租汽车.....	49

回国人员转运车辆.....	50
社区.....	51
公司.....	52
进口物资转运.....	53
建筑业.....	54
邮政快递业.....	55
机关事业单位.....	56
托幼机构.....	57
中小学校.....	58
大专院校.....	59
养老机构.....	60
儿童福利院.....	61
救助管理机构.....	62
监狱.....	63
精神卫生医疗机构.....	64
医疗废物处置中心.....	65
物业管理中心.....	66



## 04 新冠疫苗接种须知

67

接种遵守疫苗 共筑免疫长城.....	68
关于新冠疫苗专家这样说.....	69
新冠疫苗接种疑问解读.....	70

## 05 密切接触者判定与管理

75

密切接触者判定与管理.....	76
转运.....	79
隔离管理.....	80

## 06 社区（村）管控

83

社区（村）管控.....	84
--------------	----



## 01 什么是新冠病毒？

新型冠状病毒 (2019-nCoV) 是一种 RNA 病毒，属于  $\beta$  属的冠状病毒，特性之一就是非常容易变异，是目前发现可感染人类的 7 种冠状病毒之一。

病毒有包膜，颗粒呈圆形或椭圆形，直径 60 ~ 140nm，具有 5 个必需基因，分别针对核蛋白 (N)、病毒包膜 (E)、基质蛋白 (M) 和刺突蛋白 (S) 4 种结构蛋白及 RNA 依赖性的 RNA 聚合酶 (RdRp)。核蛋白 (N) 包裹 RNA 基因组构成核衣壳，外面围绕着病毒包膜 (E)，病毒包膜包埋有基质蛋白 (M) 和刺突蛋白 (S) 等蛋白。刺突蛋白通过结合血管紧张素转化酶 2 (ACE-2) 进入细胞。

体外分离培养时，新型冠状病毒 96 个小时左右即可在人呼吸道上皮细胞内发现，而在 VeroE6 和 Huh-7 细胞系中分离培养约需 4 ~ 6 天。

冠状病毒对紫外线和热敏感，56℃ 30 分钟、乙醚、75% 乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒，氯己定不能有效灭活病毒。



## 02 新冠病毒肺炎的传染源、传播途径和易感人群有哪些？

### (1) 传染源

传染源主要是新型冠状病毒感染的患者和无症状感染者，在潜伏期即有传染性，发病后 5 天内传染性较强。

### (2) 传播途径

经呼吸道飞沫和密切接触传播是主要的传播途径。接触病毒污染的物品也可造成感染。

在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播的可能。由于在粪便、尿液中可分离到新型冠状病毒，应注意其对环境污染造成接触传播或气溶胶传播。

### (3) 易感人群

人群普遍易感。感染后或接种新型冠状病毒疫苗后可获得一定的免疫力，但持续时间尚不明确。

### 03 新冠病毒有哪些临床表现?

从感染到发病的潜伏期 1 ~ 14 天，多为 3 ~ 7 天。

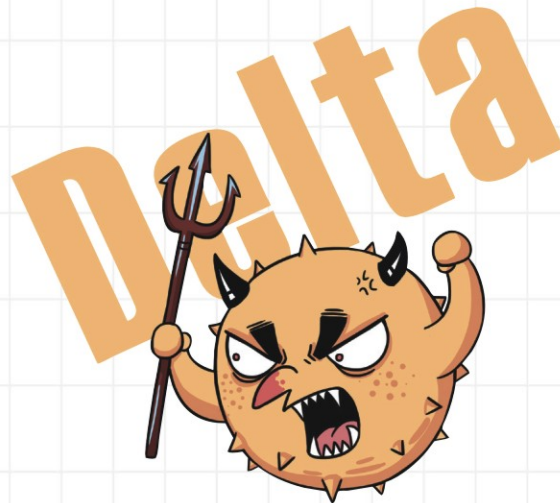
以发热、干咳、乏力为主要表现。部分患者以嗅觉、味觉减退或丧失等为首发症状，少数患者伴有鼻塞、流涕、结膜炎、肌痛和腹泻等症状。重症患者多在发病 1 周后出现呼吸困难和（或）低氧血症，严重者可快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍及多器官功能衰竭等。极少数患者还可有中枢神经系统受累及肢端缺血性坏死等表现。重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。

轻型患者可表现为低热、轻微乏力、嗅觉及味觉障碍等，无肺炎表现。少数患者在感染新型冠状病毒后可无明显临床症状。

多数患者预后良好，少数患者病情危重，多见于老年人、有慢性基础疾病者、晚期妊娠和围产期女性、肥胖人群。

儿童病例症状相对较轻，部分儿童及新生儿病例症状可不典型，表现为呕吐、腹泻等消化道症状或仅表现为反应差、呼吸急促。极少数儿童可有多系统炎症综合征 (MIS-C)，出现类似川崎病或不典型川崎病表现、中毒性休克综合征或巨噬细胞活化综合征等，多发生于恢复期。主要表现为发热伴皮疹、非化脓性结膜炎、黏膜炎症、低血压或休克、凝血障碍、急性消化道症状等。一旦发生，病情可在短期内急剧恶化。

### 04 什么是德尔塔变异株，有哪些变化?



2020 年 9 月，新冠病毒“德尔塔”变异株首次在印度报告，2021 年 5 月 11 日被世界卫生组织列为“值得关注的新新冠病毒突变株”。世界卫生组织近日表示，该病毒变异株已成为目前全球新冠大流行的主要病毒株，是迄今发现的传染性最强的新冠病毒。

目前，全球主要出现四种类型的变异株，分别为英国的 Alpha 株，南非的 Beta 毒株，巴西 Gamma 毒株和印度的 Delta 变异株。德尔塔毒株是 B.1.617.2 的 S 蛋白具有 T19R、FR157/158Del、L452R、T478K、D614G、P681R、D950N 氨基酸突变位点，导致出现的感染能力增强等一系列变化。



## 05 德尔塔变异株有哪些特点？

**(1) 传播力强：**德尔塔变异毒株比在英国流行的阿尔法毒株传播力增加 40%。

**(2) 传播速度快：**根据流行病学调查，此变异毒株 10 天之内就可以传播 5~6 代。

**(3) 病毒载量高：**病毒经 RT-PCR（实时聚合链式反应）检测，其 CT 值比初始流行株低很多（CT 值越低，病毒载量越高）。

**(4) 转阴时间长、治疗时间长：**因为感染后身体内的病毒复制快、量多，因此转阴时间比初始流行株长，至少要 2 周以上。

### 哪些情况属于德尔塔病毒株的“密切接触”？



钟南山院士指出，对于德尔塔变异毒株，密切接触的范围应扩大到：同一空间、同一单位、同一建筑、发病前 4 天接触。

## 06 感染德尔塔变异病毒有什么临床症状？

新冠病毒德尔塔变异株感染后，早期症状可能只表现为乏力、嗅觉障碍或轻度的肌肉酸痛，症状非常不典型，前期极易被误认为普通感冒。目前的科学研究表明，在临床症状上，它和原新冠病毒感染后的临床症状主要有以下几点差异。

原始症状	新症状
发烧	不发烧
喉咙痛	喉咙痛
无鼻涕	有鼻涕
嗅觉、味觉失灵	嗅觉、味觉失灵
身体酸疼	身体酸疼
眼睛不红	眼睛红、结膜炎
	有红疹、皮疹
	腹泻、腹痛
	意识模糊
	口鼻流血等

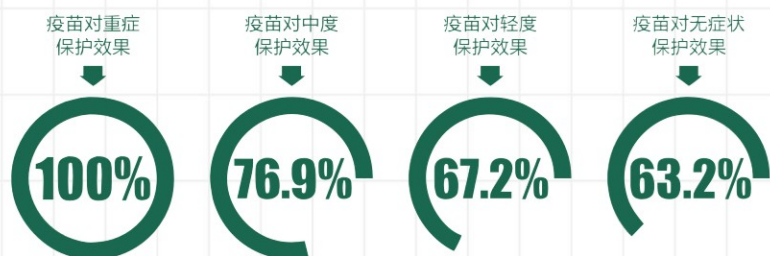


## 07 新冠疫苗对德尔塔变异株还有效吗？

我国疫苗可有效地降低住院、重症和死亡率。虽然疫苗对新冠变异株的保护力下降，但变异株仍在疫苗保护范围内，特别是中和抗体保护率。接种疫苗仍是抵御病毒的有效手段。

南京本轮疫情中最早的感染者，大部分接种过疫苗。当前国产疫苗对德尔塔毒株究竟有没有保护作用？疫苗打还是不打呢？

“有效，非常安全。”钟南山说，研究初步统计显示，疫苗对重症的保护效果为100%，对中度、轻度、无症状的保护效果分别为76.9%、67.2%、63.2%，相关的研究结果后续将发表。



## 08 病毒变异，现在的防控措施还有效吗？

目前我们的防控措施仍然有效。

这个结论基于两个基本的认识：

一是科学界对这个病毒的认识——它仍然是个冠状病毒，它的传染源、传播途径已经基本清楚；

二是基于我们国家目前防控工作的实践。现在的防控措施处置广东疫情、辽宁疫情、云南疫情等多起疫情，效果是显著的。



# 02

## 个人防护

# 03

### 戴口罩



正确佩戴口罩六步法

### 戴好口罩 抗击病毒

在商场，电梯，办公室，电影院，餐厅等公共场合，正确佩戴口罩，注意日常防范，讲话保持距离。多通风，勤洗手，重视疫情期间的个人卫生。

# 勤洗手

## 预防新型冠状病毒感染的肺炎 七步洗手法



掌心相对  
手指并拢  
相互揉搓



手心对手背沿  
指缝相互揉搓  
双手交换进行



掌心相对  
双手交叉沿指缝  
相互揉搓



弯曲各手指关节  
半握拳把指背放在  
另一手掌心旋转揉搓  
双手交换进行



一手握另一手  
大拇指旋转揉搓  
双手交换进行



弯曲各手指关节  
把指尖合拢在另一  
手掌心旋转揉搓  
双手交换进行



螺旋式擦洗手腕  
交替进行



洗手时间  
不少于20秒。

# 会洗手

## 共同战“疫”

【正确洗手篇】

1. 用流动水淋湿双手



2. 用肥皂或洗手液均匀涂抹双手



3. 认真搓洗双手至少20秒



洗手掌



洗手背



洗指缝



洗指背



洗拇指



洗指尖



洗手腕

4. 用流动水冲洗干净



5. 捧水冲淋水龙头后  
关闭水龙头



6. 用清洁毛巾或纸巾  
擦干双手（也可用  
干手器吹干）



# 少聚集

**防护建议:**

1. 保持一米距离, 减少面对面交流
2. 见面点头问好, 避免握手
3. 错峰就餐, 隔位而坐, 少说多吃

保持距离

预防新型肺炎, 我们在一起

戴口罩 用带盖水杯  
保持1米距离

1m以上

**保 持 距 离**

减少外出, 尽量待在家里; 外出时一定正确佩戴口罩;  
勤洗手, 保持房间的清洁通风及消杀, 做好个人防护。

**注意防护  
少聚集**

# 公勺公筷

吃/饭/新/风/尚  
健/康/好/习/惯

文明用餐  
减少污染 病毒防火墙  
注意个人卫生 光盘行动  
**使用公筷公勺**

**公筷公勺 隔离病毒**

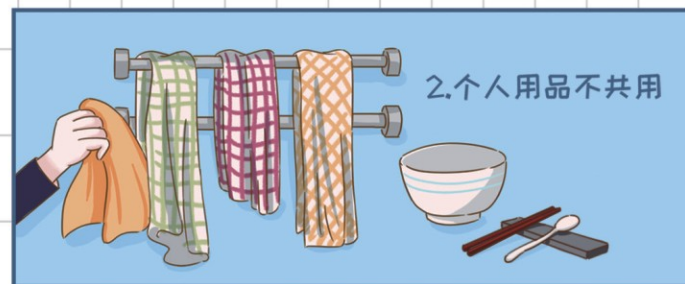
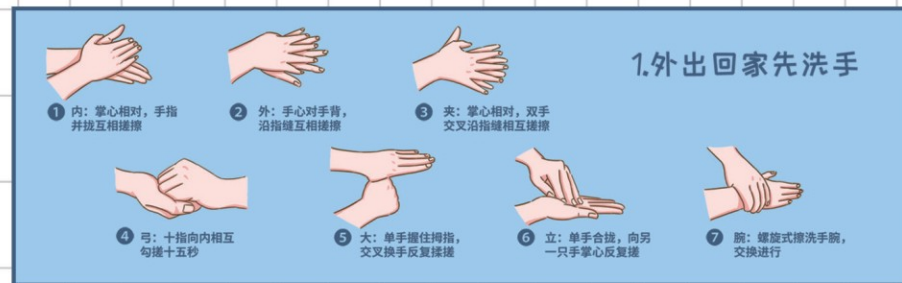
*Serving Spoons and Chopsticks · Enhance Family Ties*

文明 · 健康 · 修养  
文明用餐 · 从我做起

# 00

## 44类重点场所 防护要点

# 00



# 居家

常态化防控新冠肺炎疫情公民行为准则





# 办公

常态防控新冠肺炎疫情公民行为准则



# 宾馆

常态防控新冠肺炎疫情公民行为准则



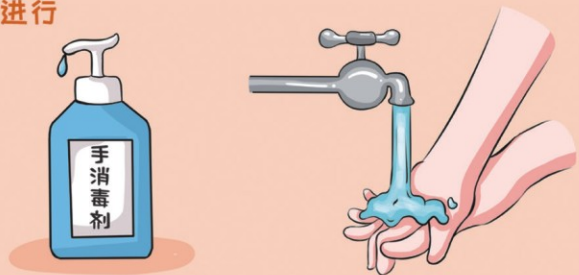
1. 顾客提前列出购买清单



2. 全程佩戴口罩



3. 购物结束后及时进行  
手部清洁消毒



4. 推荐自助购物和收银台移动支付



# 商场超市

常态防控新冠肺炎疫情公民行为准则

1. 触摸公共物品，  
注意手部消毒



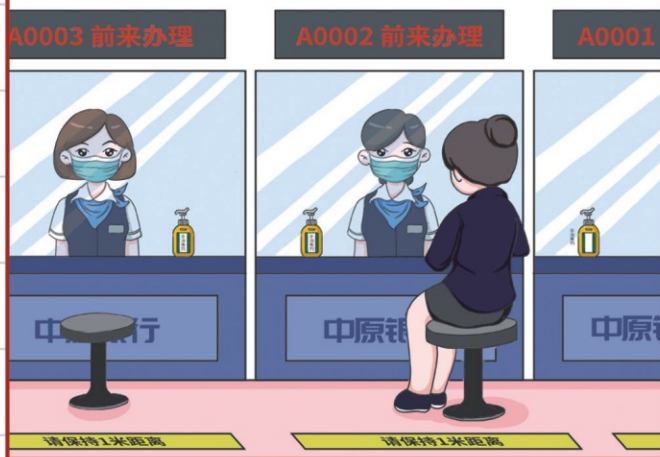
2. 配合工作人员检测  
并全程佩戴口罩



3. 顾客办理完业务  
及时进行手部清洁  
消毒



4. 办理业务后，使用手消毒剂进行手部消毒



# 银行

常态防控新冠肺炎疫情公民行为准则

5. 推荐使用ATM机  
自助办理业务



6. 排队保持  
1米以上距离



1. 进店测体温，核验健康码

公民防疫行为准则



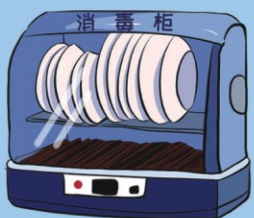
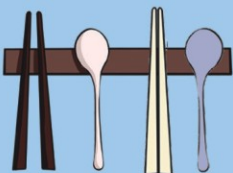
2. 优先推选电子菜单点餐和移动支付结账



# 餐厅

常态防控新冠肺炎疫情公民行为准则

3. 使用公筷公勺



4. 加强通风换气、清洁消毒，减少多数人员聚餐



1. 顾客应遵守防疫管理要求



2. 顾客等候时与他人保持一米的距离



3. 环境清洁卫生  
加强通风换气

4. 非一次性使用物品  
一客一用(换)一消毒



# 理发店

常态防控新冠肺炎疫情公民行为准则

5. 理发师佩戴  
口罩  
双手做到  
一客一消毒



1.关注食品安全，注意生熟食品分开

### 生熟分区经营

生食

熟食



# 农贸市场

常态防控新冠疫情公民行为准则



2.选择可溯源冷链食品  
保证食品安全

3.顾客提前列出  
购买清单，减少  
购买停留时间



4.全程佩戴口罩 5.推荐使用移动支付

摊位已消毒

请购买时保持  
安全距离



# 公园景区

常态防控新冠疫情  
公民行为准则

1.人群聚集时戴口罩



2.保持距离不扎堆



3.不随地吐痰  
乱扔垃圾



4.咳嗽打喷嚏掩口鼻



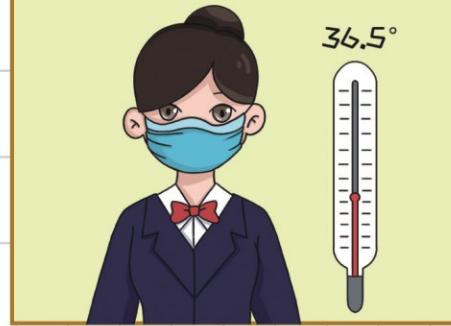
### 1. 提前预约



### 2. 遵守防疫管理要求



### 1. 顾客应遵守防疫管理要求，配合工作人员做好健康监测



### 2. 扫码下单及移动支付，减少直接接触



### 3. 锻炼前后做好手部清洁消毒



### 4. 减少在场所内停留时间和淋浴时间



# 健身场所

常态防控新冠疫情公民行为准则

### 3. 勤通风、清洁和消毒



# 酒吧、咖啡馆和茶座

常态防控新冠疫情公民行为准则

### 5. 运动时与他人保持距离，不扎堆锻炼和闲聊



### 4. 保持距离，减少停留时间



1. 预约购票



购票成功

2. 观众保持距离，有序入场、退场



# 影剧院

常态防控新冠疫情公民行为准则

3. 3D眼镜建议自带，如需公用须注意清洁与消毒



4. 全程戴口罩

5. 场所加强通风换气

6. 不饮食



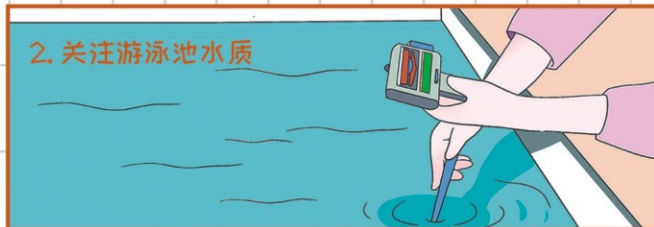
1. 提前预约



预约成功



2. 关注游泳池水质

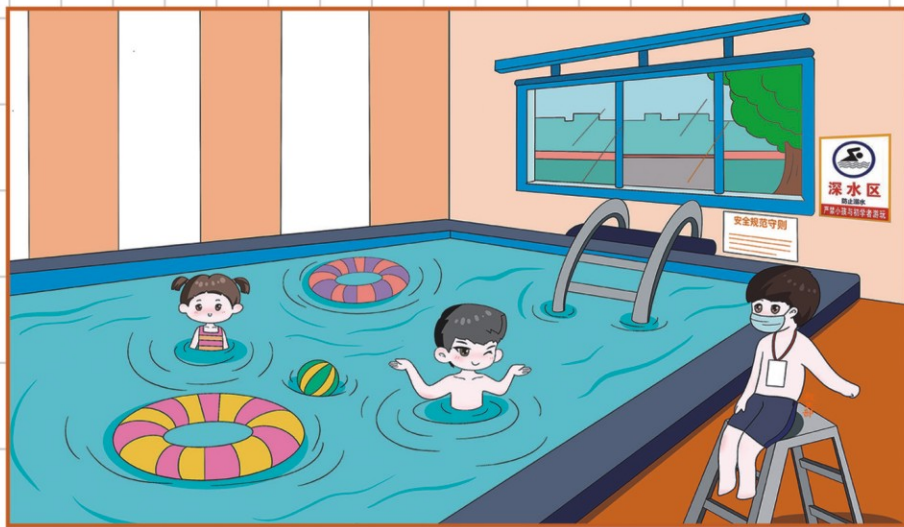


3. 如需使用公共物品注意清洁与消毒



# 游泳场所

常态防控新冠疫情公民行为准则



### 1.提前预约,减少聚集



### 2.观众携带口罩,做好个人防护



### 3.及时洗手或手消毒



### 4.控制展位间合理距离



# 会展中心

常态化防控新冠肺炎疫情公民行为准则

### 1.遵守防疫管理要求



### 2.全程戴口罩



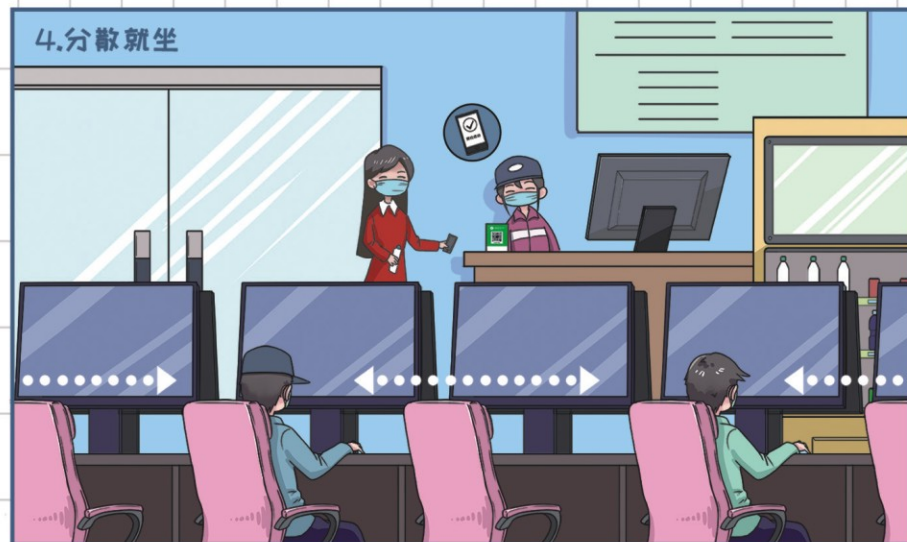
### 3.关注鼠标键盘和耳机是否已消毒



# 游戏厅 和网吧

常态化防控新冠肺炎疫情公民行为准则

### 4.分散就坐



1. 预约进场，减少聚集



2. 如需使用公共物品，注意清洁消毒



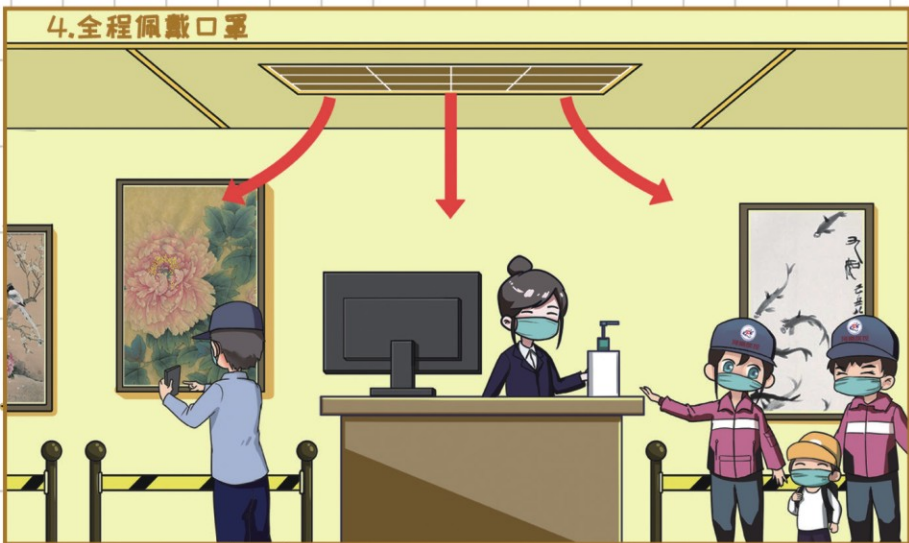
3. 不在场馆内吃东西



# 美博展 术物览 馆馆馆

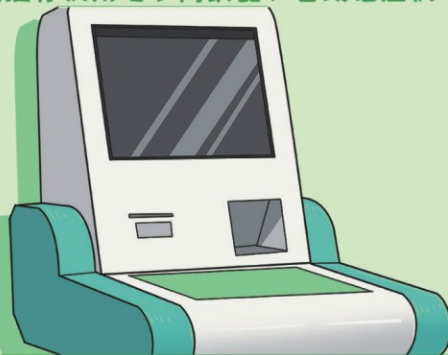
常态防控新冠肺炎疫情公民行为准则

4. 全程佩戴口罩



郑州市卫生健康委宣传处 指导 郑州市疾病预防控制中心 制作

1. 推荐使用电子阅读器、自助借还机



2. 预约进场，全程佩戴口罩



3. 及时洗手或消毒



4. 借书还书，保持距离



# 图书馆

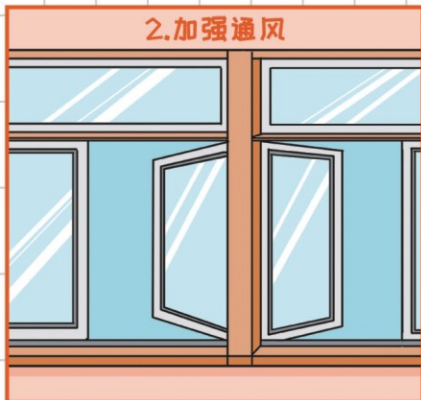
常态防控新冠肺炎疫情公民行为准则

郑州市卫生健康委宣传处 指导 郑州市疾病预防控制中心 制作

### 1.提前预约，移动支付



### 2.加强通风



### 1.加强通风



### 2.注意公共用品和用具是否做到一客一用一消毒



### 3.注意茶具、杯具和麦克风等是否做到一客一用一消毒



# 歌舞厅

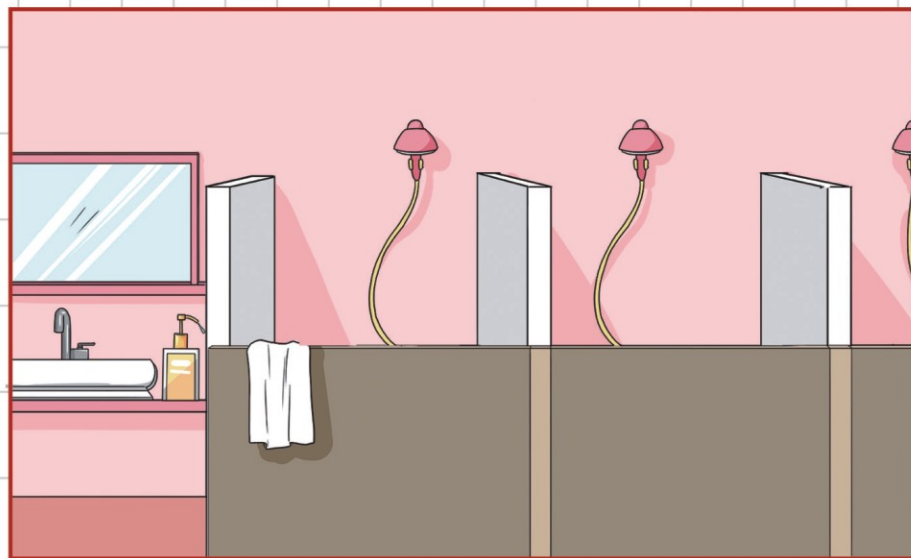
常态防控新冠疫情公民行为准则

### 3.存衣柜使用前做好清洁消毒



# 公共浴场

常态防控新冠疫情公民行为准则



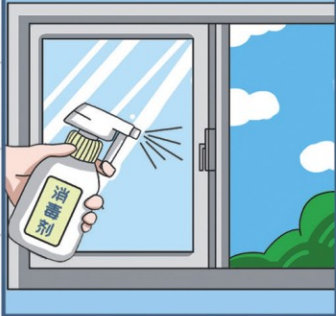
1. 提前预约就诊



2. 遵守防疫管理要求，配合工作人员体温检测，预检分诊



3. 加强诊疗环境及病房通风，做好清洁消毒



4. 全程佩戴口罩



# 医疗机构

常态防控新冠疫情公民行为准则



1. 优先网上购票，推荐移动支付



2. 进站测体温，核验健康码



3. 注意行程中手部清洁与消毒



# 铁路客运

常态防控新冠疫情公民行为准则

4. 全程佩戴口罩





1. 加强通风换气



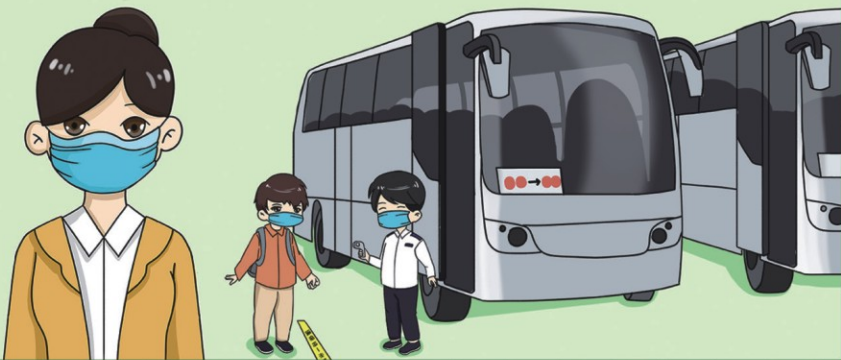
2. 遵守防疫管理要求，进站测体温，核验健康码



3. 不要在客车上饮食



4. 全程佩戴口罩



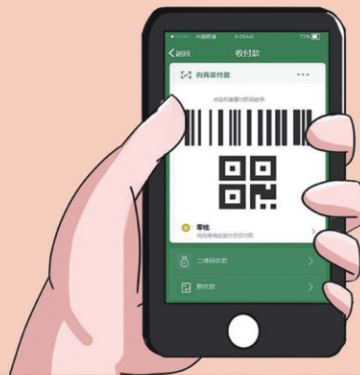
# 道路客运

常态防控新冠疫情公民行为准则

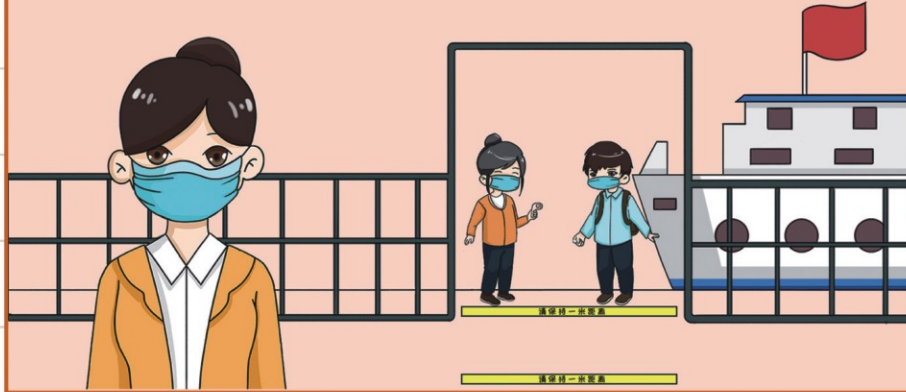
1. 遵守防疫管理要求，配合工作人员测体温、核验健康码



2. 推荐移动支付购物



3. 全程佩戴口罩



# 游船客运

常态防控新冠疫情公民行为准则

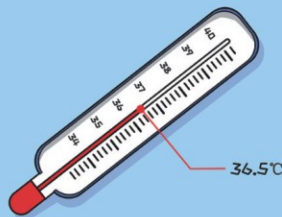
1. 进站测体温，核验健康码



2. 安检、登记时保持距离



1. 遵守防疫管理要求，做好健康自测



# 城市公共汽车

常态防控新冠疫情公民行为准则

3. 全程戴口罩



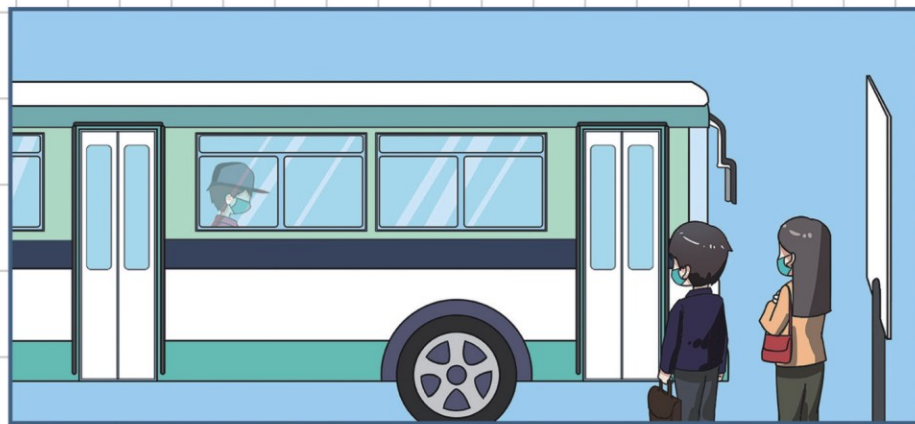
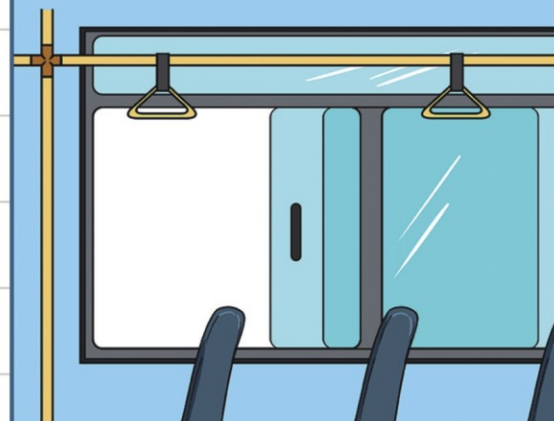
## 民航

常态防控新冠疫情公民行为准则

2. 全程佩戴口罩



3. 加强通风，尽量分散就坐





# 城市轨道交通

常态防控新冠肺炎疫情公民行为准则



# 出租汽车

常态防控新冠肺炎疫情公民行为准则



1. 加强工作人员个人防护



2. 转运过程中，及时对污染物及污染部位进行清洁消毒



1. 社区工作人员上岗前  
做好个人防护



2. 保持环境卫生清洁，  
垃圾日产日清



2. 转运结束后，及时对车  
辆进行清洁消毒



# 转回 运国 车人 辆员

常态防控新冠疫情公民行为准则

3. 加强疫情防控宣传，  
减少聚众



# 社 区

常态防控新冠疫情公民行为准则

4. 协调社区内各单位联防联  
控工作的安排和落实



4. 乘客全程佩戴口罩



科学防治 战胜疫情 不信谣言 不传谣言



# 公司



1. 加强转运工具、设施、容器，  
各类贮存场所，零售柜台清洁消毒



2. 从业人员戴口罩和手套，  
做好手部清洁消毒



# 转进口物资

3. 加强进口物资卫生检疫



1.做好健康自测、岗前检测，  
员工不带病上岗



# 建筑业

常态防控新冠疫情公民行为准则

2.保持公共区域环境整洁，  
及时清理垃圾



3.优化工序，  
减少作业人员聚集

非本施工区  
人员请勿入内！  
谢谢配合！



4.员工食堂，食品来源可追溯



5.不串宿舍，少聚集



1.对运输车辆进行定期消毒



2.对邮件分拣转运场所和设施  
进行清洁消毒



3.推广无接触派发

快递柜  
今日已消毒



4.工作人员戴口罩，  
注意手卫生



5.不扎堆，避免人员聚集



1.保证洗手设施正常运转



# 单位机关事业

常态防控新冠肺炎疫情公民行为准则

2.员工食堂食品来源可追溯



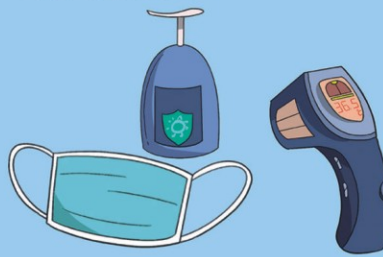
3.职工错峰用餐，减少堂食



4.加强通风换气



1.洗手液、测温设备等防疫物资储备充足



2.落实晨午检查和全日观察制度



3.家长不进幼儿园，分班分时接送孩子，不聚集



# 托幼机构

常态防控新冠肺炎疫情公民行为准则

4.工作人员戴口罩



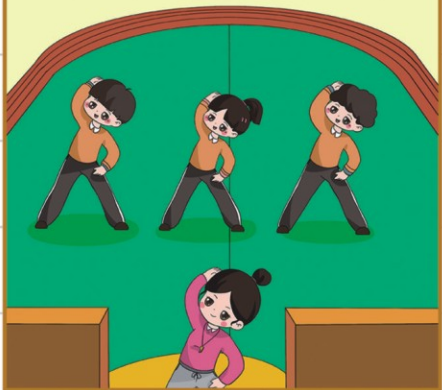
1. 洗手液、测温设备等防疫物资储备充足



# 中小学校

常态防控新冠肺炎疫情公民行为准则

2. 在校园内学生和授课老师可不戴口罩，运动时不戴口罩



3. 校（楼）门值守人员、清洁人员及食堂工作人员戴口罩



4. 教室、宿舍做好通风消毒

快乐学习 健康成长



1. 教室宿舍做好通风消毒



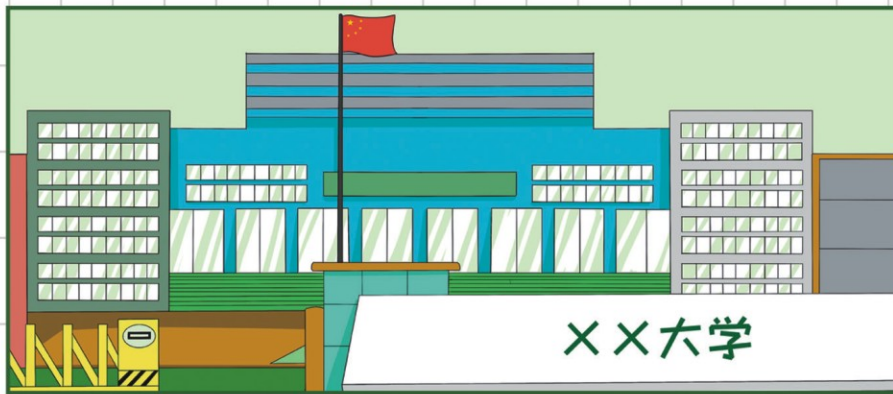
# 大专院校

常态防控新冠肺炎疫情公民行为准则

2. 学生食堂食品来源可追溯



3. 校楼门值守人员、清洁人员及食堂工作人员戴口罩





1. 做好防疫物资储备



2. 完善客房探视制度，  
做好登记和体温检测



4. 限制室内公共活动区域  
的人员数量



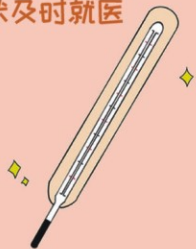
5. 加强居室通风换气和清洁消毒



# 养老机构

常态防控新冠疫情公民行为准则

3. 做好老年人健康监测，  
有疑似症状及时就医



5. 护理老年人前后，  
做好手部清洁

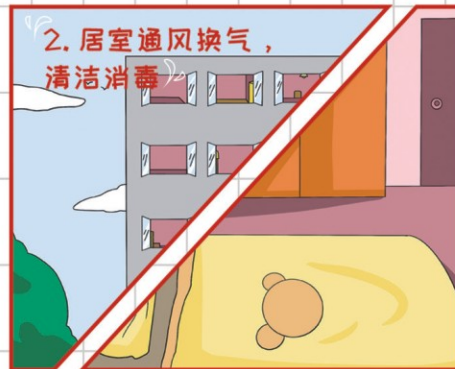


1. 加强疫情防控知识宣传，  
开展心理健康服务

疫情防控知识讲座



2. 居室通风换气，  
清洁消毒



3. 工作人员戴口罩



4. 进出人员体温检测和戴口罩



# 儿童福利院

常态防控新冠疫情公民行为准则



1. 受助人员进站必须测量体温、佩戴口罩



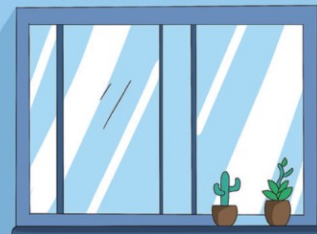
# 救助管理机构

常态防控新冠疫情公民行为准则

2. 送返受助人员时，工作人员要做好自身防护措施



3. 加强居住环境通风换气



4. 加强食品药品安全管理



1. 狱警、工作人员做好个人防护和健康监测



# 监狱

常态防控新冠疫情公民行为准则

2. 家属可采取视频探视

关爱生命



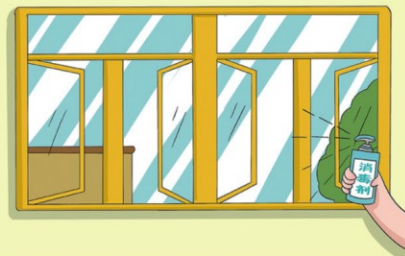
远离毒品



3. 减少人员聚集和集体活动



4. 勤通风、清洁和消毒





# 精神卫生 医疗机构

常态防控新冠疫情公民行为准则



郑州市卫生健康委宣传处 指导 郑州市疾病预防控制中心 制作



郑州市卫生健康委宣传处 指导 郑州市疾病预防控制中心 制作

# 医疗废物 处置中心

常态防控新冠疫情公民行为准则

1. 做好健康自测、岗前监测，  
员工不带病上岗



2. 加强防疫知识宣传



3. 物业服务上门服务需戴口罩，  
做好个人防护



# 物业 中心 管理

常态防控新冠疫情公民行为准则



4. 加强重点区域环境卫生  
清洁和消毒



XX 小区物业管理中心



# 04

# 新冠疫苗 接种须知

# 04

# 接种新冠疫苗 共筑免疫长城

几乎所有人  
缺乏**免疫力**

几乎所有人  
都是**易感者**

## 接种疫苗后

绝大部分人得到**保护**  
建立**社会防疫屏障**  
控制**流行**



### 新冠疫苗接种注意事项



- ◎了解新冠疾病、新冠疫苗相关知识及接种流程
- ◎携带相关证件(身份证、护照等)



- ◇全程做好个人防护
- ◇如实提供本人信息和健康状况
- ◇配合接种工作人员



- ◎确认第二针接种时间
- ◎留观30分钟,无异常才可离开
- ◎回家后出现高烧不退或持续不舒服,向接种点报告并及时就医
- ◎接种后仍需做好个人防护

# 关于新冠疫苗 专家这样说



**不抓紧打疫苗,有危险!**

**钟南山** 中国工程院院士  
国家呼吸系统疾病临床  
医学研究中心主任



**接种新冠疫苗是社会责任。**

**高福** 中国科学院院士  
中国疾控中心主任



**疫苗成为世界重新开放的唯一渠道。**

**张文宏** 上海华山医院感染科主任



**建议大家珍惜机会,尽早接种疫苗。**

**张伯礼** 中国工程院院士  
天津中医药大学校长

# 新冠疫苗接种疑问解读

## 一、过敏性疾病

### 这些情况打不打

- |         |      |             |      |
|---------|------|-------------|------|
| 1、青霉素过敏 | 可以接种 | 11、HPV 疫苗过敏 | 不能接种 |
| 2、头孢过敏  | 可以接种 | 12、流感疫苗过敏   | 不能接种 |
| 3、鸡蛋过敏  | 可以接种 | 13、乙肝疫苗过敏   | 不能接种 |
| 4、花生过敏  | 可以接种 | 14、肺炎球菌疫苗过敏 | 不能接种 |
| 5、海鲜过敏  | 可以接种 |             |      |
| 6、酒精过敏  | 可以接种 |             |      |
| 7、麸质过敏  | 可以接种 |             |      |
| 8、芒果过敏  | 可以接种 |             |      |
| 9、花粉过敏  | 可以接种 |             |      |
| 10、尘螨过敏 | 可以接种 |             |      |



### 总原则

当存在对任何疫苗过敏时，不建议接种新冠疫苗。极少数情况有人对可能出现在疫苗里的辅料成分过敏，比如氢氧化铝，那也不建议接种新冠疫苗。

除了疫苗过敏和这种极少见的疫苗辅料成分过敏之外，其他的过敏，不管是药物过敏，还是食物过敏，都不影响新冠疫苗接种。

## 二、因疾病正在发热

### 这些情况打不打

- |            |              |
|------------|--------------|
| 15、感冒正在发热  | 不能接种（好了可以打哦） |
| 16、尿道炎正发热  | 不能接种（好了可以打哦） |
| 17、伤口感染正发热 | 不能接种（好了可以打哦） |



### 总原则

不管是什么疾病，只要是引起了发热表现，比如感冒正在发热，比如泌尿系感染正在发热，都不能接种新冠疫苗。

如果没有发热，症状很轻微不影响生活，比如多数的感冒，都可以接种新冠疫苗。

# 新冠疫苗接种疑问解读

## 三、急性疾病

### 这些情况打不打

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| 18、轻微感冒戴口罩去上班    | 可以接种         |
| 19、切菜划破手指消毒包扎    | 可以接种         |
| 20、昨晚吃火锅今天有点儿拉肚子 | 可以接种         |
| 21、假装肚子痛不去上班     | 可以接种         |
| 22、重感冒卧床         | 不能接种（好了可以打哦） |
| 23、急性荨麻疹发作奇痒难忍   | 不能接种（好了可以打哦） |
| 24、玩儿奥特曼游戏腿骨折了   | 不能接种（好了可以打哦） |
| 25、吃毒蘑菇看到小人儿住院了  | 不能接种（好了可以打哦） |



### 总原则

那些不常有发热的急性疾病，一般可以通过症状的严重程度来判断是不是可以接种新冠疫苗。症状较重影响到正常生活工作，不适合此时接种新冠疫苗。

## 四、慢性免疫功能受损的疾病

### 这些情况打不打

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 26、胃癌接受化疗期间          | 不建议接种           |
| 27、胃癌病情平稳，目前不需要化疗等治疗 | 优先考虑灭活或者亚单位新冠疫苗 |
| 28、肾移植后吃免疫抑制药物       | 优先考虑灭活或者亚单位新冠疫苗 |
| 29、HIV 感染            | 优先考虑灭活或者亚单位新冠疫苗 |



### 总原则

恶性肿瘤、HIV 感染、慢性肾脏病、器官移植后等可能出现免疫功能受损，这些人群不建议接种腺病毒疫苗，可以选择灭活或者亚单位疫苗

# 新冠疫苗接种疑问解读

## 五、慢性疾病

### 这些情况打不打

- |                           |      |
|---------------------------|------|
| 30、甲亢甲减药物控制稳定             | 可以接种 |
| 31、糖尿病没有酮症酸中毒等并发症         | 可以接种 |
| 32、高血压没出现高血压脑病等严重情况       | 可以接种 |
| 33、慢性湿疹没有什么明显发作           | 可以接种 |
| 34、慢性荨麻疹当前症状不明显           | 可以接种 |
| 35、慢性鼻炎现在鼻部症状不严重          | 可以接种 |
| 36、慢乙肝现在处于携带期不用吃抗病毒药治疗    | 可以接种 |
| 37、肺结核现在不是活动性的            | 可以接种 |
| 38、银屑病非脓疱型等急性类型           | 可以接种 |
| 39、慢阻肺非急性发作期没有明显咳喘        | 可以接种 |
| 40、强直性脊柱炎没有急性疼痛表现         | 不能接种 |
| 41、甲亢甲减：吃药控制不佳，甲状腺素水平很不稳定 | 不能接种 |
| 42、糖尿病合并糖尿病酮症酸中毒          | 不能接种 |
| 43、高血压合并高血压脑病             | 不能接种 |

### 总原则

正在治疗，没能控制良好的慢性疾病。比如肿瘤患者手术前后、正在接受化疗期间，或者糖尿病患者出于糖尿病酮症酸中毒期间、高血压患者高血压脑病、甲亢甲减甲状腺素很不稳定等，都不适合进行新冠疫苗接种。

稳定的慢性病，比如有肿瘤病史，现在不需要什么治疗，药物控制良好的高血压、糖尿病、甲状腺疾病等都可以接种新冠疫苗。但有肿瘤病史时建议优先考虑灭活新冠疫苗和亚单位新冠疫苗。

# 新冠疫苗接种疑问解读

## 六、特殊神经系统疾病

### 这些情况打不打

- |                  |       |
|------------------|-------|
| 44、近期有发作的癫痫      | 不建议接种 |
| 45、近期发作的吉兰-巴雷综合征 | 不建议接种 |

### 总原则

近期有发作的癫痫、近期出现的吉兰-巴雷综合征等不能接种新冠疫苗。如果病情控制良好，已多年不发作时，也可以接种新冠疫苗。

因为神经系统疾病相对比较复杂，请根据自己情况事先咨询当地疫苗接种部门。

## 七、刚接种过其他疫苗

### 这些情况打不打

- |           |                  |
|-----------|------------------|
| 46、流感疫苗   | 建议间隔 14 天以上接种    |
| 47、甲乙肝疫苗  | 建议间隔 14 天以上接种    |
| 48、HPV 疫苗 | 建议间隔 14 天以上接种    |
| 49、肺炎疫苗   | 建议间隔 14 天以上接种    |
| 50、带状疱疹疫苗 | 建议间隔 14 天以上接种    |
| 51、麻腮风疫苗  | 建议间隔 14 天以上接种    |
| 52、狂犬疫苗   | 不用考虑间隔期可以立即接种的疫苗 |

### 总原则

暂不推荐与其他疫苗同时接种。其他疫苗与新冠病毒疫苗的接种间隔应大于 14 天。

当因动物致伤、外伤等原因需接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗、免疫球蛋白时，可不考虑与新冠病毒疫苗的接种间隔。

药物不会影响新冠疫苗使用，是不是影响新冠疫苗接种，还是要看具体是因为什么疾病而吃药，看疾病本身是不是影响新冠疫苗。

# 新冠疫苗接种疑问解读

## 八、我是女性

### 这些情况打不打

- |        |          |
|--------|----------|
| 53、月经期 | 可以接种     |
| 54、备孕期 | 可以接种     |
| 55、哺乳期 | 可以接种并且哺乳 |
| 56、孕期  | 不能接种     |



#### 总原则

女性目前只有孕期是接种新冠疫苗禁忌，虽然不建议孕期接种，但如果接种后才发现怀孕也不需要终止妊娠。

## 九、其他常见问题

### 这些情况打不打

- |                      |      |
|----------------------|------|
| 57、吃太多水果之后           | 可以接种 |
| 58、带娃被气哭             | 可以接种 |
| 59、做完热玛吉             | 可以接种 |
| 60、有抑郁症，药物控制良好生活工作如常 | 可以接种 |



#### 总原则

目前研究数据有限，暂不推荐 18 岁以下接种。  
60 岁以上人群疫苗效果数据也有限，但前期临床数据提示有一定帮助，所以 60 岁以上人群同样建议接种。但过于高龄时，也要根据身体基本情况综合判断。  
抑郁症、焦虑症等精神疾病并非特殊神经系统疾病，只要不是明显影响生活的严重状态，也应该尽早接种新冠疫苗。

# 01

# 密切接触者 判定与管理

# 02



## 密切接触者判定与管理

### 全封闭空间



病例

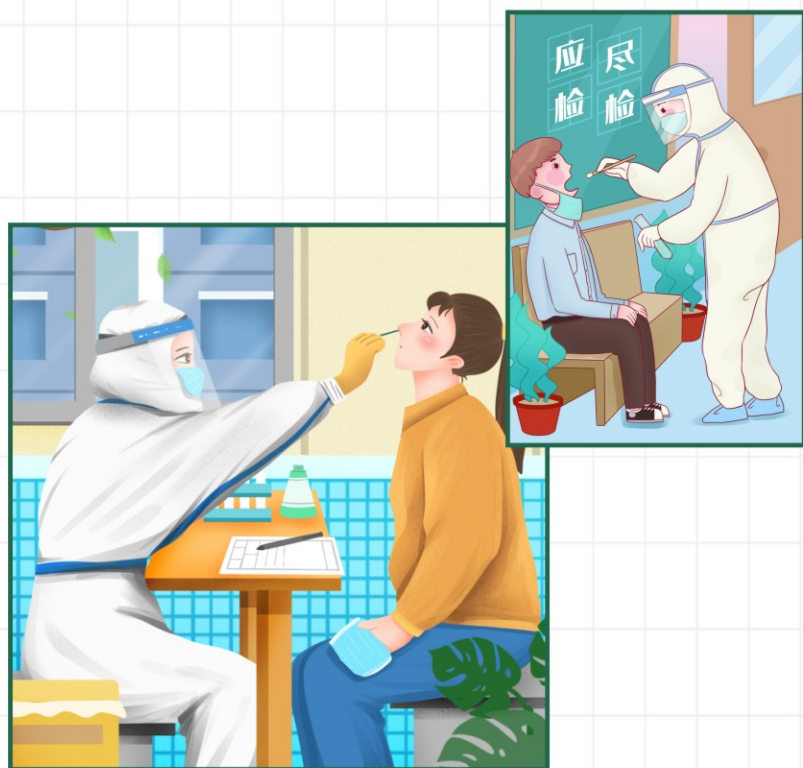


密切接触者

根据流行病学调查结果，由公共卫生专业技术人员科学判定密切接触者和密接的密接，并将其于12小时内转运至集中隔离场所进行隔离医学观察。对密切接触者采取14天的集中隔离医学观察，在集中隔离医学观察的第1、4、7和14天分别进行一次核酸检测。解除隔离后开展7天居家健康监测，期间做好体温、症状等监测，减少流动，外出时做好个人防护，不参加聚集性活动，并在第2天和第7天各开展一次核酸检测。



密接的密接集中隔离医学观察期限根据密切接触者的核酸检测结果确定，如密切接触者在隔离医学观察期间前两次核酸检测均为阴性，且其密接的密接第1、4、7天核酸检测阴性，可于第7天解除隔离医学观察；如密切接触者前两次核酸检测有阳性结果，其密接的密接按照密切接触者管理至期满14天。



## 转运

发现的病例和无症状感染者，密切接触者、密接的密接应安排专用车辆在规定时限内转运至定点医疗机构或集中隔离场所，转运过程中应严格落实个人防护及车辆消毒措施。



出院或解除隔离后，要尽快返回家中，过程中做好个人防护，规范佩戴口罩。



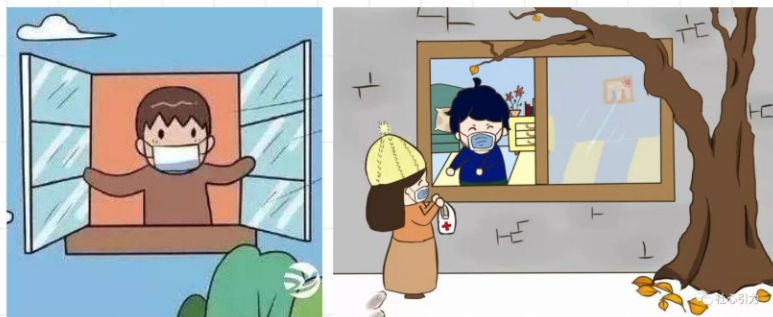
## 隔离管理

合理选择集中隔离场所，按照“三区两通道”（生活区、医学观察区和物资保障供应区，工作人员通道和隔离人员通道）标准设置并规范管理，严格做到单人单间。



要配备配齐工作人员，落实对外封闭管理、内部规范管理、清洁消毒和垃圾处理、环境监测等措施，并做好服务保障和心理支持。隔离场所工作人员严格做好个人防护、健康监测和定期核酸检测。

居家医学观察应在社区医务人员指导下进行，单独居住或单间居住，尽量使用单独卫生间，做好个人防护，尽量减少与其他家庭成员接触，医学观察期间不得外出。



# 02

## 社区（村） 管控

# 03

## 社区（村）管控

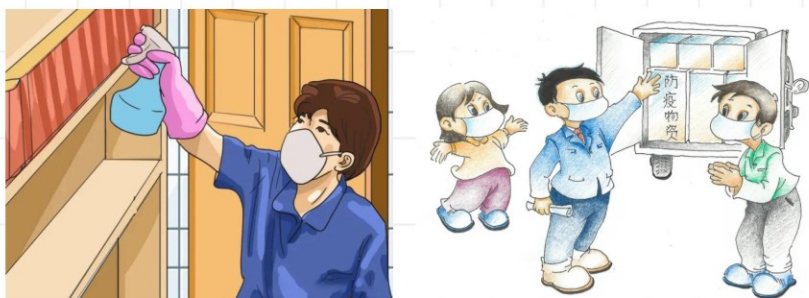


健全社区（村）疫情防控工作体系，建立街道（乡镇）干部、网格员、基层医务工作者、民警、志愿者“五包一”社区防控责任制，压实“四方责任”。

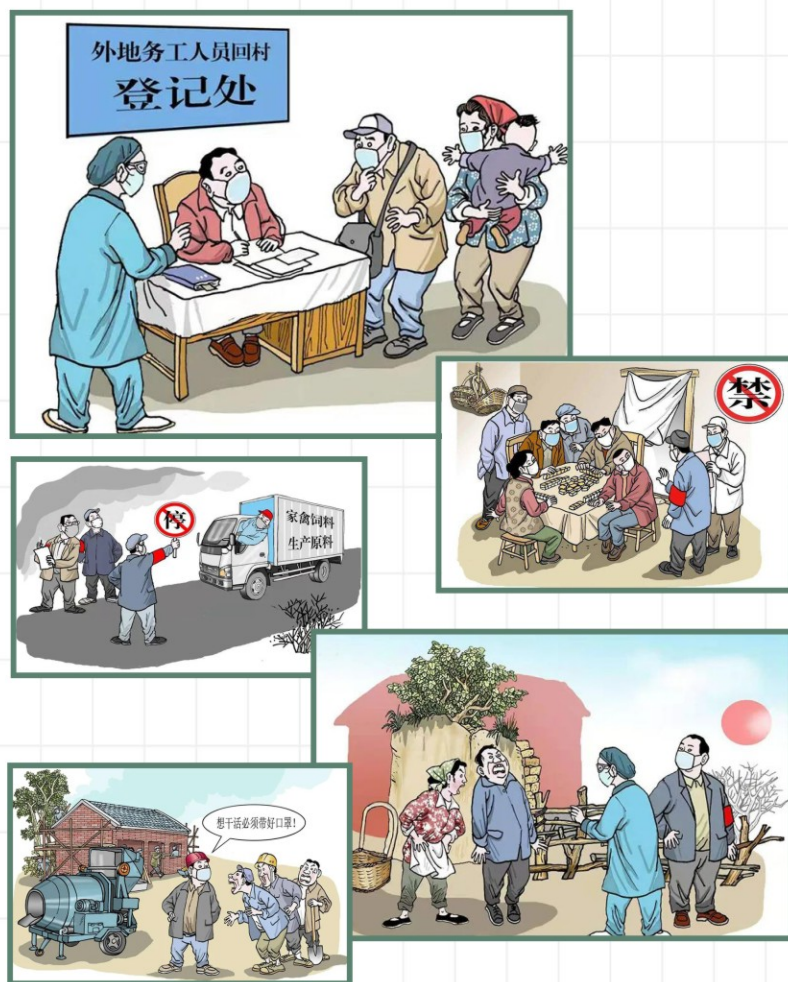


落实健康宣教、环境整治、人员排查、居家管理、关爱服务等网格化管理措施，重点加强对居家医学观察人员的管理和健康监测。

发生疫情后，落实社区管控措施，配合专业部门做好人员转运、流行病学调查、环境采样检测以及终末消毒等工作，做好居家观察人员的管理服务、生活保障和心理疏导等工作。



农村地区和城乡结合部要健全县乡村三级包保机制，加强节假日返乡人员的登记摸排和健康监测，落实各项管控措施。



# 07

## 不同场所 防疫消毒

# 07

### 错误消毒方法

错误的  
消毒方法



× 全身喷洒消毒剂



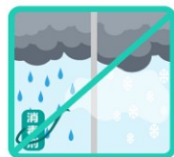
× 车轮喷洒消毒剂



× 鞋底喷洒消毒剂



× 室外环境的表面反复喷洒消毒剂(如马路、广场、草坪等);如果有明确的局部环境受到了传染源污染,用消毒剂做一次性的终末消毒



× 雨雪天气对室外消毒



× 用戊二醛对室外进行擦拭或喷雾进行空气消毒



× 人工湖、水塘投放消毒粉



× 在室内有人的情况下进行室内消毒,使用高浓度的含氯消毒剂(高于1000mg/L)进行预防性消毒

## 家庭如何消毒



- ✔ **家庭无疑似/确诊病人**时,居家做好日常、清洁,无需消毒;对于**疑似/确诊病人**的家庭,必须在家里短期滞留时,每天需对居家场所进行清洁和消毒;当疑似/确诊病人就医后,要对居家场所进行终末消毒。
- ✔ 合理安全使用消毒剂,**手消毒**选醇类或季铵盐类;**表面擦拭消毒**(如门把手、扶手),可直接用消毒湿巾,或选择含氯消毒剂、季铵盐类消毒剂等。



居家使用酒精时需注意防火和爆炸风险。



- ✔ 钥匙、手机等**个人小件用品**外表面可采用棉球蘸取医用酒精进行擦拭,或用消毒湿巾擦拭。**注意:**擦拭手机等电器产品时,需要关机并等待仪器完全冷却,避免静电等导致起火或爆炸。
- ✔ 疫情期间,去医院看病、探视病人,或与疑似病例密切接触后,要对外套进行消毒处理。优先选用**煮沸法物理消毒**,对于不能耐受高温的布料,可使用**含氯消毒剂**浸泡消毒。
- ✔ 对**餐饮具**的消毒,推荐开水煮沸**10分钟**

## 工作单位如何消毒



- ✔ **高频接触**的门把手、电梯按钮等加强清洁消毒;**日常预防性消毒**时,可用含有效氯250-500 mg/L的含氯消毒剂进行擦拭,每日至少一次。
- ✔ **垃圾、粪便和污水**进行收集和无害化处理。
- ✔ 做好**个人手卫生**。

### 做好手消毒



手上无可见污染物时,可用手消毒剂揉搓双手**20-30秒**。

### 六步洗手法

#### 二 在流动水下,用洗手液(肥皂)洗手



掌心相对,手指并拢相互揉搓



手心对手背沿指缝相互揉搓



掌心相对,手指交叉指缝相互揉搓



弯曲手指关节在掌心旋转揉搓



大拇指在掌心旋转揉搓



五指并拢,指尖在掌心旋转揉搓

- ✔ **会议室**用化学消毒剂来进行空气消毒时,一定是在**无人**的时候进行。



## 公共场所如何消毒



- ✔ 医院、机场、车站等人员**密集场所**的环境物体表面增加消毒频次。



- ✔ **高频接触**的门把手、电梯按钮等加强清洁消毒。



- ✔ 加强**学校的环境卫生**治理。尤其是要加强教室、食堂、宿舍、洗手间、洗漱间这些场所的环境卫生，以**清洁为主，预防性的消毒为辅**，加强孩子们**手卫生**的管理。
- ✔ 室内环境用化学消毒剂来进行空气消毒时，一定是在**无人的时候进行**。
- ✔ **垃圾、粪便和污水**进行收集和无害化处理。

# 00

# 公民防疫 心理健康服务

# 00

# 公民防疫心理健康服务

## 一、服务对象

新冠肺炎患者及家属、  
隔离人员及家属、病亡者家  
属、医务人员等一线工作人  
员、特殊困难老年人、困境  
儿童等。



## 二、心理干预措施

1.保障环境宜居，倡导合理安排作息时间；2.发  
放疫情防控心理自助宣教材料；3.建立疫情防控心理  
服务资源库；4.组织开展心理健康评估；5.提供线上  
线下心理服务；6.为重点人群  
开展针对性心理服务；7.规范  
药物治疗和转诊住院流程；  
8.加强严重精神障碍患者管理  
服务。



## 三、保障要求

1.加强组织领导；2.建立工作协调机制；3.组建  
心理干预网络；4.组建专业工作团队。

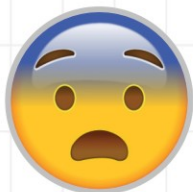


## 疫情下的常见情绪反应



### ① 焦虑多疑

疫情出现后特别关注身体的各种变化，将自身各种不舒服与新型冠状病毒肺炎联系起来，怀疑自己是否有病。



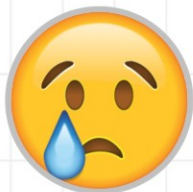
### ② 惶恐不安

可能会出现“疑病，不敢按电梯和触摸门把手”“反复洗手、消毒”“不出门，更不敢去医院”等行为及想法。



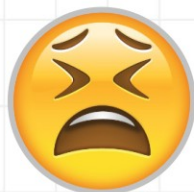
### ③ 愤怒暴躁

在压力下变得极度敏感，因一点小事就急躁、发脾气，甚至出现冲动行为等。



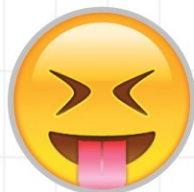
### ④ 抑郁悲伤

每天都十分疲劳、精神不振，也很难集中注意力去思考，还可能出现睡眠问题。



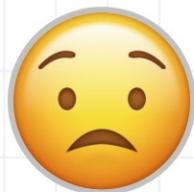
### ⑤ 恐惧害怕

由于对疾病本身具有恐慌情绪，加上网上各种谣言，出现恐惧害怕的情绪。



### ⑥ 盲目乐观

抱有“疫情很遥远，不会有危险”“我抵抗力强，不可能感染”的错误想法，更有甚者认为事不关己、不听朋友及家人的劝说、不做防护。



### ⑦ 孤独寂寞

部分特殊人群，由于疫情可能导致自己孤身一人在异乡隔离，感到孤独寂寞。



### ⑧ 冲动激惹

许多人压抑的情绪不能释放，可能导致一些冲动的、不理智的情绪及行为。

## 如何进行心理调适？学会4种方法

### ① 平缓呼吸法

吸气、屏气、呼气均默数5秒，吸气时通过鼻腔缓慢而充分地将空气吸到身体最深处，呼气时通过自爱或口腔缓慢呼出，完全呼出气体后可正常呼吸2次。循环上述步骤，每次练习3~5分钟。

### ② 肌肉放松法

可以采用平躺或端坐的姿势，放松顺序可遵循自上而下，从头到脚，反之亦可。

### ③ 蝴蝶拍

闭上眼睛或半合眼，双臂交叉放在胸前，双手交替摆，轻拍双肩，同时缓慢深呼吸，如此重复。

### ④ 保险箱技术

一种通过想象方法来完成的负性情绪处理技术。有意识地对内心积攒的负性情绪进行“打包封存”，从而使自我可以在较短的时间内从这些负性情绪及消极观念中解放。

## 4种人群的心理干预方法

### 一线医护人员

#### ① 保证充分睡眠，均衡饮食，自我调节

例如：多运动，深呼吸，玩一些不费脑的小游戏，洗洗热水澡。

#### ② 空余时间进行肌肉放松训练

逐步紧张及放松各个肌群，让肌肉体会紧张和放松的感觉。



### 社区服务工作者

#### ① 多方了解相关知识

对疾病有基本的认识，掌握疾病的传播途径，在工作中做好自身的防护。

#### ② 工作之余学会放松，规律进食



## 正常人群

- ①学会管理情绪，适当转移注意力。
- ②从官方渠道了解疫情信息。
- ③积极调整认知，用更多的时间和家人相处、做自己喜欢的事情等。
- ④规律作息，增强体质，加强自身锻炼。



## 老年人、儿童、孕产妇等特殊人群

- ①按照既往的节奏生活，规律作息。
- ②营养丰富饮食，避免暴饮暴食。
- ③由家人或其他熟悉的人照料。



## 预防推荐药方一：

神术散加减苍术9g、藿香10g、厚朴花12g、陈皮9g、砂仁6g、芦根6g、炙甘草6g。每天一付，水煎服，早晚各一次（饭后约一小时），温服，每次200毫升，连服五天。孕妇慎用。

## 预防推荐药方二：

清肺排毒汤基础方剂：麻黄9g、炙甘草6g、杏仁9g、生石膏15~30g（先煎）、桂枝9g、泽泻9g、猪苓9g、白术9g、茯苓15g、柴胡16g、黄芩6g、姜半夏9g、生姜9g、紫菀9g、冬花9g、射干9g、细辛6g、山药12g、枳实6g、陈皮6g、藿香9g。服法：传统中药饮片，每味饮片半量使用，水煎服。每天一付，早晚各一次（饭后四十分钟），温服，连服三天。如有条件，每次服完药可加服大米汤半碗。处方来源：国家卫生健康委办公厅 国家中医药管理局办公室《关于推荐在中西医结合救治新型冠状病毒感染的肺炎中使用“清肺排毒汤”的通知》（国中医药办医政函〔2020〕22号）。



违反疫情防控相关法律规定的，依法承担相应法律责任。对于在疫情防控期间实施有关违法犯罪的，依法从严从重惩处。

