

预防新型冠状病毒肺炎的基本知识

——知己知彼，百战不殆——

本期RM-EYE就新型冠状病毒肺炎以Q&A形式再次确认症状，潜伏期间，传播途径，在家中如何防止相应措施等基本知识。希望有助于采取正确的措施。

【什么是新型冠状病毒？】

新型冠状病毒是，从武汉市不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的一种新型病毒。

2月11日晚，世界卫生组织（WHO）总干事谭德塞，在日内瓦的全球研究与创新论坛上宣布，将新型冠状病毒所致的疾病正式命名为“COVID-19”。与此同时，国际病毒分类委员会声明，将新型冠状病毒命名为“SARS-CoV-2”。

COVID-19
冠状病毒疾病

【会人传人吗？】

会的，人传人的特征十分明显。而且存在一定范围的社区传播。

【哪些人容易感染？】

专家认为各年龄段的人群普遍易感，与接触病毒的量有一定关系。

【传播途径有哪些？】

□ 飞沫传播

病原体由传染源排出（咳嗽，打喷嚏或交谈等）的飞沫通过一定的距离（一般为1米）进入易感的粘膜表面，进而使易感者吸入感染。

□ 接触传播

接触传播是传染源的病原体通过粘膜或皮肤的直接接触传播给其他人。

【图表1：病毒的传播途径】



出处：澎湃新闻

【什么是密切接触者？】

密切接触者是指14天内曾与病毒的确诊或高度疑似病例有过共同生活或工作的人。包括办公室的同事、同一教室，宿舍的同学、同机的乘客以及其它形式的直接接触者包括病毒感染病人的陪护、乘出租车、乘电梯等。

【观察密切接触者时需注意什么？】

- 如果接触者出现症状，要提前通知医院，必要时接受诊断。
- 前往医院的途中病人应佩戴医用口罩。
- 避免搭乘公共交通，应该呼叫救护车或者使用私人车辆运送病人。途中尽量开窗通风。
- 有症状的密切接触者应勤洗手漱口，在就医途中和到医院后应与他们保持1米以上的距离。
- 任何被呼吸道分泌物或体液污染的物体表面，都应该用含有稀释漂白剂的消毒剂清洁，消毒。
- 消灭新型冠状病毒的措施：

新型冠状病毒对热敏感，56℃热水浸泡30分钟，75%酒精，含氯消毒剂，氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

【患者有哪些临床表现？】

- 新型冠状病毒肺炎，基于目前的流行病学调查，潜伏期1~14天，多为3~7天。
- 发病以发热，乏力，干咳为主要表现，少数患者伴有鼻塞，流涕，咽痛和腹泻等症状。
- 重症患者多在一周后出现呼吸困难，低氧血症或者二者同时出现。
- 严重者迅速发展为急性呼吸窘迫综合症及脓毒症休克，难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。
- 值得注意的是重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。
- 轻型患者仅表现为低热，轻热乏力等，无肺炎表现。
- 从目前收治的病例情况看，多数患者预后良好*，少数患者病情危重，老年人有慢性基础疾病者预后较差，儿童病例症状相对较轻。

(*预后良好：是指病情轻，患病动物个体情况良好，有充分的根据可以治愈，能恢复健康。如支气管炎、口炎等。)

【什么情况下需要就医？】

- 如出现发热、乏力、干咳表现，并不意味着已经被感染了。但如果出现发热(腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$)、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状，且有武汉旅行或居住史，或发病前14天内曾接触过来自武汉的发热伴呼吸道症状的患者，或出现小范围聚集性发病，应到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

【图表2：什么情况下需要就医？】



出处：新华社

【在家中怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染？】

- 增强卫生健康意识，适量运动、保障睡眠、不熬夜可提高自身免疫力；
- 保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，经常彻底洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口；

- 居室多通风换气并保持整洁卫生；
- 尽可能避免与有呼吸道疾病症状(如发热、咳嗽或打喷嚏等)的人密切接触；
- 尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去须佩戴口罩；
- 避免接触野生动物和家禽家畜；
- 坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透；
- 密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。

【普通家庭如何做好居家消毒？】

- 在疾病流行期间，外出回家后，应及时用洗手液和流动水洗手，或用含醇消毒剂进行手消。桌椅等物体表面每天做好清洁，并定期消毒。
- 有客人(身体健康状况不明)来访后，及时对室内相关物体表面进行消毒，可选择合法有效的消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。
- 室内做好通风换气，冬天开窗通风时，需注意室内外温差大而引起感冒。
- 物体表面可选择含氯等消毒剂或消毒湿巾擦拭。手、皮肤建议选择有效的消毒剂或速干手消毒剂擦拭消毒。

【图表3：普通家庭如何做好居家消毒？】



出处：中国疾病预防控制中心

参考出处：

国家应急管理部培训中心 关于新冠肺炎的防治(涵盖个人上班途中、工位、用餐、回家、锻炼等指导内容)，直接微信点开即可观看

<https://cdn.zhixueyun.com/health/index.html/#/>

联系方式

东京海上日动火灾保险(中国)有限公司

上海分公司

上海市浦东新区陆家嘴环路1000号恒生银行大厦37楼011室

电话：+86(0)21-6278-6680

广东分公司

广东省广州市天河区天河路208号粤海天河城大厦

(即天河城东塔楼)第23层05B、06、07、08单元

电话：+86(0)20-8752-1800

江苏分公司

江苏省苏州市工业园区华池街时代广场24幢

苏州国际金融中心1801室、1810-1815室

电话：+86(0)512-6296-6770

北京分公司

北京市朝阳区新源南路3号平安国际金融中心A座23层01单元

电话：+86(0)10-8444-2567

浙江分公司

浙江省杭州市江干区钱江新城钱江国际时代广场3幢1405号

电话：+86(0)571-8199-8758