附件2

公众新型冠状病毒感染的肺炎防控健康

教育核心信息

一、什么是新型冠状病毒感染的肺炎

新型冠状病毒感染肺炎是由2019年底发现的新型冠状病毒（世界卫生组织已将其命名为“2019-nCoV”）感染人体而引起的急性呼吸道传染病。

二、新型冠状病毒感染的肺炎的症状

一般症状：发热、乏力、干咳、逐渐出现呼吸困难，部分患者起病症状轻微，可无发热。

严重者：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、出凝血功能障碍。

多数患者预后良好，少数患者病情危重，甚至导致死亡。

三、新型冠状病毒的传播途径

新型冠状病毒感染肺炎是病毒引起的急性呼吸道传染病，可能的传播途径主要包括飞沫传播和接触传播。

飞沫传播：病人或病原携带者在呼气、喷嚏或咳嗽时，病原体经口鼻排出，易感者吸入后可引起感染。

接触传播：易感者直接或间接接触携带病原体的分泌物、血液、体液或排泄物时，有可能造成感染。

四、个人如何防控新型冠状病毒感染的肺炎

**（一）远离传染源**

尽量避免到人群聚集、通风不良的公共场所和人多集中的地方，外出时请佩戴医用外科口罩。

避免近距离接触有发热、干咳等症状的人。陪护到医院就医时，一定要佩戴好医用防护口罩。

尽量避免前往售卖活体动物（活禽类或野生动物等）的市场，避免密切接触家禽和野生动物，不屠宰或食用病、死禽畜或野生动物。烹调时彻底煮熟肉类和蛋类。

通过正规渠道，关注新型冠状病毒感染的肺炎疫情报道，避免前往正在发生疫情的地区。

**（二）注意卫生**

打喷嚏或咳嗽时用纸巾或胳膊肘弯处捂住口鼻。不要随地吐痰，应将口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

勤洗手，外出回家后，咳嗽或打喷嚏后、用餐前后、便前便后、接触动物后，必须使用肥皂和流动水洗手。双手减少接触眼、鼻及口。

避免与他人共用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品，勤晒衣被，保持家具、餐具清洁。

**（三）开窗通风**

注意环境卫生和室内通风，如周围有呼吸道症状病人时，应增加通风换气的次数，开窗时要避免穿堂风，注意保暖。

**（四）增强免疫**

保持健康的生活方式，加强体育锻炼，注意休息，避免过度劳累，多吃蔬菜水果，多喝水，增加机体免疫力。

**（五）及时就医**

如果出现发热（腋下体温≥37.3℃）、乏力、干咳等症状，应自觉避免接触他人，佩戴好口罩后尽快到正规医院就诊，主动向医生描述旅游史、职业及接触史，并积极配合治疗。