

新冠肺炎的 45个真相

传染源

目前所见传染源
主要为新冠肺炎
感染的患者 01



关于短暂时间接触,如果病人在讲话、咳嗽、打喷嚏的时候,近距离和他接触,又没有采取防护措施,容易发生感染 03

正确佩戴口罩可以降低
新型冠状病毒感染风险 04

一般来说,如果医用外科口罩没有明显的脏污变形,不必每四小时一换,但如果出现了脏污、变形、损坏、有异味时,需要及时更换

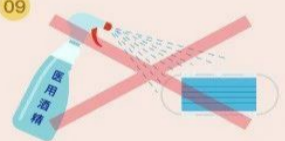
口罩使用请注意

05 儿童处在生长发育阶段,其脸型小,应选择儿童防护口罩。年龄极小的婴幼儿不能戴口罩,易引起窒息

06 疑似病例或者确诊患者佩戴的口罩,严格按照医疗废弃物有关流程处理,不可随意丢弃

07 摘完口罩后一定要洗手,没有洗手条件应不摘口罩

不建议



09 不建议喷洒医用酒精对口罩进行消毒,会使口罩防护效率降低

不应该



10 确诊和疑似病人不应佩戴呼吸阀式口罩

再次使用的口罩

11 如需再次使用的口罩,可悬挂在洁净、干燥通风处,或将其放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放

是否需要戴手套

12 戴棉纱手套、布手套都能起到减少手污染作用,没必要戴医用乳胶手套



14 无论是否戴手套都要坚持洗手
减少手污染造成的接触传播

出门取快递安全么?该注意什么?



15 一般情况下,快递包裹在运输过程中被新型冠状病毒污染的可能性小

16 快递员在处理和运送快递包裹过程中,需全程佩戴口罩和手套,注意包裹清洁

收件人在家接快递时与快递员接触前,最好佩戴好口罩和手套,处理完包裹后要立即摘下手套,并用流水洗手或手消毒剂 17



取件人到小区门口或快递柜取快递时,出门前佩戴好口罩和手套,避免人员聚集,处理完包裹后及时摘手套,用流水洗手或使用手消毒剂 18

关于饮食,这时候应该注意!

19 不囤积食物,易腐烂的果蔬应现吃现买,可适量储备耐储存的冷冻肉类制品、根茎类蔬菜等

20 不购买、不食用野生动物等“野味”,不自行宰杀活畜禽,不烹饪来源不明的畜禽肉及其制品

21 蔬菜、肉类应炒熟吃,不要生食,水果尽量削皮,处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开

22 食材选择注意荤素搭配、粗细搭配,多吃新鲜水果蔬菜,均衡营养有助于提升免疫力和抵抗力,减少基础疾病

23 新型冠状病毒通过飞沫、直接接触等方式污染到蔬菜、水果或者肉类的几率非常低,蔬菜、水果、肉类买回家后先用流水清洗

24 要到正规的菜市场、超市等采购食材,并做好个人防护

25 疫情期间去单位食堂就餐,鼓励打包带回各自办公地点(或驻地)单独就餐

26 就餐前要洗手,就餐时,人与人之间要保持一定距离,少交流,专心吃饭

疫情期间下班回家需要注意什么?

27 疫情期间上班要戴口罩、勤洗手、多消毒、常通风,加强自我防护

28 日常的外套,回家以后直接挂在门口,把外面穿的衣服和家里穿的衣服分开就行,没有必要每天回去都对外套进行消毒处理

29 化学消毒剂来进行空气消毒时,一定是用在无人的室内环境,室外的空气消毒是没有必要的

30 在日常生活中不需要对鞋底进行消毒,保持清洁即可。建议回家之后在门口换鞋

31 空气净化器主要适用于去除空气中的一种或者多种污染物,不一定能过滤病毒

32 每次外出回到家后可以关闭手机电源,等手机彻底冷却之后,沾取适量75%的酒精或者使用对电子产品没有损害的消毒产品,包括用消毒纸巾擦拭手机表面,并做好手卫生



33 熏醋、喝白酒对预防新冠肺炎都没有用



34 不主张没有病的人吃药



35 口罩不能用微波炉消毒



36 不建议以免的手部消毒液作为常规的手部清洁手段,只在户外等没有条件用水和肥皂洗手的时候使用



37 病毒对紫外线和热敏感



38 人群普遍易感,儿童不例外



39 潜伏期1-14天,多为3-7天



40 56°C 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。



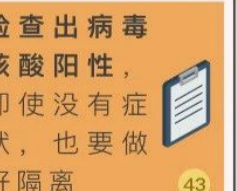
41 对于疫情内心感到非常恐惧,建议稳定情绪、理性分析、改变行为、主动寻求心理援助



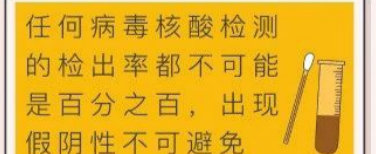
42 目前没有证据表明宠物猫、狗会感染新型冠状病毒,撸猫撸狗之后把手洗干净就可以



43 检查出病毒核酸阳性,即使没有症状,也要做好隔离



44 任何病毒核酸检测的检出率都不可能百分之百,出现假阴性不可避免



45 通常情况下,家庭应每日对室内进行通风换气,可以通过自然通风也可通过机械通风。但应注意的是,在目前室外温度较低的情况下,开窗通风时应防范因室内外温差较大而引起感冒的风险

