

“防疫抗战”，新冠肺炎该如何预防？

湛年春

四川省峨眉山市龙池中心卫生院内科 614200

[中图分类号] R563.1 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2020) 04-065-01

新型冠状病毒肺炎作为一种急性呼吸道传染疾病，于 2019 年 12 月最早于武汉发生，在短时间内迅速传播，造成了全国性的疫情蔓延。如今，随着各种医疗救助措施以及预防手段，国内的疫情已经得到较好地控制。但是，从全球范围来看，疫情仍然处于一种上升期，需要引起各国的重视，从而做好新型冠状病毒肺炎的防疫抗战全球化战略实施。

1 新冠肺炎概述

1.1 新冠病毒流行病学特点

1.1.1 传染源

从当前的疫情防控来看，主要的传染源是感染新型冠状病毒肺炎病毒的人，同时，也需要警惕无症状的感染者，其也是潜在的传染源。

1.1.2 传播途径

主要传播途径是呼吸道飞沫以及密切接触传播。当环境处于封闭条件下，缺乏一定的空气流通，则会导致气溶胶浓度的上升，从而产生经由气溶胶传播的可能性。同时，在如今的临床实验中发现，病患的排泄物中也可能存在新型冠状病毒，所以需要做好患者粪便以及尿液的管理工作。

1.1.3 易感人群

人群普遍存在易感，尤其是抵抗力较弱的老年人和小孩子。

1.2 新冠肺炎临床表现

新型冠状病毒肺炎主要的临床表现由发热、干咳等，少数患者还会伴随有咽痛、流涕等症状。当患者处于危险时期时，会从高烧转为中低烧，甚至不发烧等情况，同时，面临着代谢性酸中毒、出血功能障碍等多器官衰竭的危险。另外，针对新生儿以及部分儿童的病情来看，其症状并不典型，表现为腹泻、呕吐等消化道症状，或者仅仅表现为呼吸急促。对于一些抵抗力较差的老年人以及患有基础性疾病的患者俩说，其预后情况并不理想。

2 新冠肺炎的预防

2.1 公众个人预防要点

对于公众个人的预防要点主要从四个方面入手，一是要尽量减少外出，不要到人员密集的地区；二是要做好个人防护以及手卫生；三是要健康检测和就医；四是要保持良好的卫生习惯。

2.1.1 尽量减少外出活动

疫情发生期间，个人要尽量减少外出活动，避免到人员密集区，避免到疫情严重的地区，尽量居家隔离，不要到公共场所，尤其是相对密闭的环境。例如，电影院、火车站、公共体育馆等地方，做好个人防护。

2.1.2 做好个人防护和手卫生

如果需要进行外出活动，必须要佩戴口罩，注意口罩应为医用外科口罩或者 N95 口罩，这样才能有效降低病毒的接触率，从而做好呼吸道感染的预防。另外，需要随时保持手卫生，尽量不要接触公共物品，从公共场所回家后需要做好手的清洁，使用洗手液或者含有酒精成分的其他物质进行洗手消毒，从而降低传染的概率。另外，减少手部与口鼻眼之间的接触，打喷嚏时要做好

遮挡。

2.1.3 做好实时健康检测以及及时就医

每天在家需要进行体温的测量，如果体温异常，要及时就近就医。在就医过程中，需要佩戴好口罩，最好避免乘坐公共汽车等交通工具进行就医，就诊时需要如实告诉医生自己的病情，积极配合医生开展工作。

2.1.4 保持好良好的卫生习惯

在居家隔离时，需要做好室内的通风，保持餐具的清洁，勤洗衣物勤晒被子，家庭成员之间也需要保持一定的距离，不要共用毛巾等私人物品。同时，也要注意饮食健康，不能食用野生动物。在日常生活中，做好酒精消毒工作，对于一些垃圾要及时进行处理。

2.2 流行地区居住、旅行史人员的预防

首先，要及时到所在村委会或者社区进行登记，同时避免外出，做好隔离，进行为期两周的自我健康状况监测。同时，需要避免与其他人员的接触，最好单独居住。其次，如果出现了不良症状，如发热、干咳、腹泻等，需要及时就医。在就医过程中，佩戴好口罩，减少与他人的接触。如果就医途中污染了交通工具，需要及时用消毒剂进行消毒，避免病毒的传播。

2.3 家庭场所预防措施

一方面需要做好日常的预防，做好卫生清洁工作，同时，如果家庭成员出现可疑症状，要及时采取有效措施。首先，一旦产生发热、咳嗽等症状，需要及时就医。其次，在就医过程中，需要如实向医生进行情况的概述，从而有利于医生开展工作。病人的家庭成员之间需要保持距离，如果符合密切接触者的标准，也要接受为期两周的隔离观察。对于有症状的家庭成员接触过的物品要进行消毒处理。

2.4 公共场所的预防

公共场所的工作人员处于一种高风险工作的状态之中，需要做好自我的健康监测，一旦发现自身身体的不适，如咳嗽、乏力、头痛、发热等，要及时向上级领导进行汇报，不能带病上岗。其次，在工作过程中，如果发现疑似新型冠状病毒肺炎感染者，就要及时采取手段，对其所接触过的公共物品进行消毒处理。同时，在日常工作中也要勤通风，保持公共场所的空气流通，定期清洗空调滤网等。最后，在卫生间等特殊地方加强管理，为人们提供充足的洗手液，保持供水，方便公众做好手卫生。

2.5 针对公共交通工具的预防

公共交通工具在岗人员需要做好自我防护，佩戴好符合防护标准的口罩，每天进行健康检测。其次，做好公共交通工具的卫生清洁，记录和标识清洁消毒工作。第三，做好值班计划，从而为在岗工作人员提供充足的休息实践。

2.6 密切接触者居家医学观察期间的预防

首先，要进行隔离，拒绝一切的外界接触，从而限制密切接触者的活动范围。另外，家庭成员之间应该保持距离，在居住空间内做好口罩等防护物品的佩戴。如若与密切接触者有直接接触，需要及时消毒清洁。