

「疫情就是命令 防控就是责任」



深圳卫健委



创新南山
Shenzhen nanshan

2019-nCov

如何预防

“新型冠状病毒”



中共南山区委宣传部 南山区卫生健康局

2020年2月

目录

01 病毒科普

1.1	什么是冠状病毒和新型冠状病毒？	P01
1.2	新型冠状病毒感染的肺炎的传播途径	P01
1.3	新型冠状病毒感染的肺炎的症状有哪些？	P02
1.4	新型冠状病毒感染的肺炎症状与流感症状有何区别？	P03

02 防疫科普

2.1	如何选择口罩？	P04
2.2	如何正确佩戴一次性医用或医用外科口罩？	P05
2.3	如何正确洗手？	P06
2.4	什么时候需要洗手？	P06
2.5	公众如何做好个人防护？	P07
2.6	有疾病流行地区居住旅行史的人员应该怎么做？	P08
2.7	老人、儿童等特殊人群如何做好防护？	P08
2.8	普通家庭如何做好居家消毒？	P09
2.9	节后复工如何防范新型冠状病毒感染的肺炎？	P09

深圳四十九家发热门诊医院名单

罗湖区	福田区	南山区	P10	
盐田区	宝安区	龙岗区	P11	
龙华区	光明区	坪山区	大鹏新区	P12

24小时咨询电话	P13
----------	-----

1.1 什么是冠状病毒和新型冠状病毒？

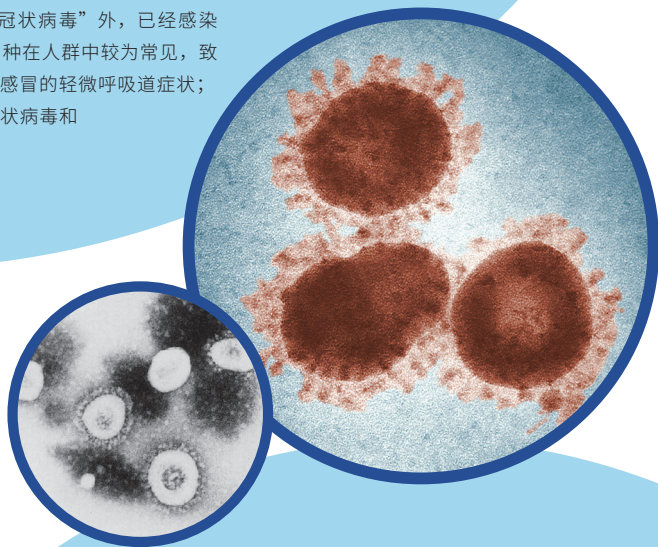
冠状病毒是自然界广泛存在的一大类病毒，因该病毒形态在电镜下观察类似王冠而得名。

和人一样，不同病毒之间虽然是近亲，但性情、态度、处事都有很大不同。这次中国武汉的新型冠状病毒“2019-nCoV”虽然是 SARS 近亲，但在传染性和致死率上，“2019-nCoV”都比 SARS 温和，因此，不必为此感到恐慌。

除本次发现的新型冠状病毒世界卫生组织已将其命名为“2019-nCoV”，即“2019 新型冠状病毒”外，已经感染人的冠状病毒还有 6 种。其中 4 种在人群中较为常见，致病性较低，一般仅引起类似普通感冒的轻微呼吸道症状；另外 2 种是我们熟知的 SARS 冠状病毒和 MERS 冠状病毒。



2019-nCoV



1.2 新型冠状病毒感染的肺炎的传播途径

• 直接传播

患者喷嚏、咳嗽、说话的飞沫，呼出气体近距离接触直接吸入，可以导致感染

• 接触传播

飞沫沉积在物品表面，接触污染手后，再接触口腔、鼻腔、眼睛等黏膜，导致感染

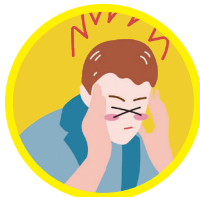
• 可能存在粪-口传播



1.3 新型冠状病毒感染的肺炎的症状有哪些？

一般症状有

发热、乏力、干咳，逐渐出现呼吸困难；部分患者起病症状轻微，甚至可能无明显发热。



严重症状有

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。从目前收治的病例情况看，多数患者愈后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。

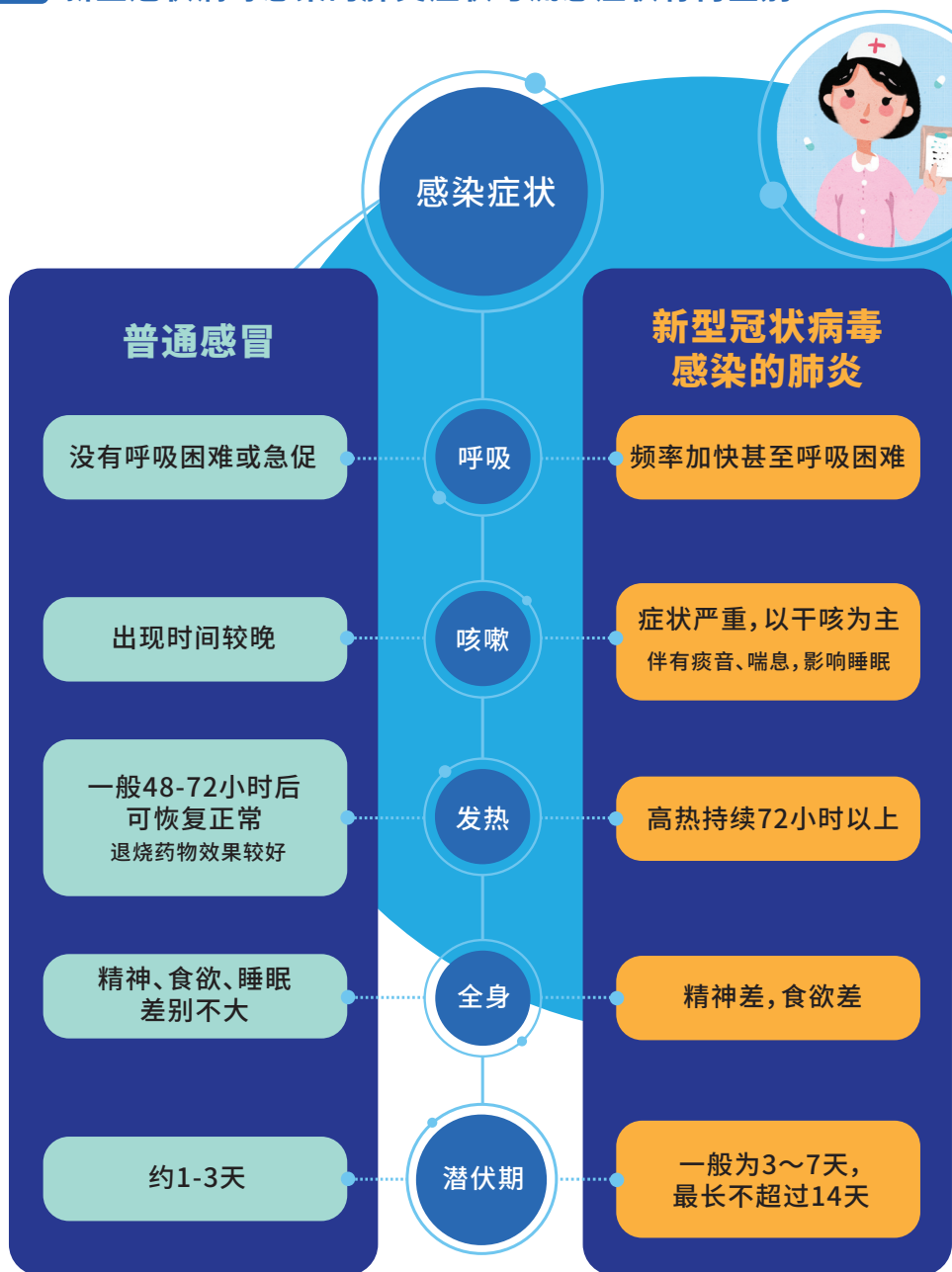


“不典型症状”

- i 仅以消化系统症状为首发表现：
如轻度纳差、乏力、精神差、恶心呕吐、腹泻等。
- ii 以神经系统症状为首发表现：
如头痛。
- iii 以心血管系统症状为首发表现：
如心慌、胸闷等。
- iv 以眼科症状为首发表现：
如结膜炎。
- v 仅有轻度四肢或腰背部肌肉酸痛。



1.4 新型冠状病毒感染的肺炎症状与流感症状有何区别？



2.1 如何选择口罩？

i 一般人群（非疫症前线人员）：

建议普通民众、公共交通司乘人员、出租车司机、环卫工人、公共场所服务人员等在岗期间佩戴口罩。（建议使用一次性医用或医用外科口罩，有条件且身体状况允许的情况下，可佩戴 N95 医用防护口罩。）

ii 特殊人群（疫症前线人员）：

可能接触疑似或确诊病例的高危人群，原则上建议佩戴医用防护口罩（N95 及以上级别）并佩戴护目镜。

不能用于预防呼吸道传染的口罩



✗ 棉布口罩
(只能保暖用)



✗ 新材料口罩
(只能防尘美观用)



✗ 活性炭口罩
(只能除异味用)



✗ 带呼吸阀的防尘口罩
(只能工业防尘用)

可以用于预防呼吸道传染的口罩



✓ 医用外科口罩



✓ 医用防护口罩

注意事项

更换时间 建议每2～4小时更换一次；一旦污染，应第一时间更换

保存方法 将口罩叠好放入干净的自封袋中；将接触口鼻的一面朝里折

包装上注明
医疗用口罩

2.2 如何正确佩戴一次性医用或医用外科口罩？

- i 鼻夹侧朝上，深色面朝外（或褶皱向下）。
- ii 上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌。
- iii 将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边，慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁。
- iv 适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。建议 2 ~ 4 小时更换一次，如口罩变湿或沾到分泌物也要及时更换。

i



ii



iii

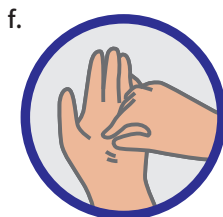
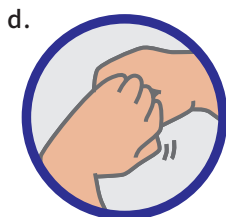
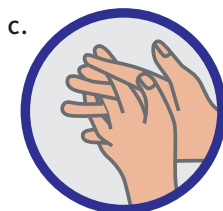


iv



2.3 如何正确洗手？

- i 在流水下，淋湿双手。
- ii 取适量洗手液（肥皂），均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。
- iii 认真搓双手至少 15 秒，具体操作如下：
 - a. 掌心相对，手指并拢，相互揉搓。
 - b. 手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行。
 - c. 掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓。
 - d. 弯曲手指使指关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。
 - e. 右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行。
 - f. 将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。



注意事项 手避免接触口、眼、鼻

2.4 什么时候需要洗手？

- 咳嗽打喷嚏后
- 触碰公共物品后，例如：门把手
- 准备食物前、中、后 - 用餐前
- 上厕所后
- 护理患者后
- 接触动物或处理粪便后

2.5 公众如何做好个人防护？

i 尽量减少外出活动

- 避免去疾病正在流行的地区
- 建议疾病流行期间减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。
- 减少到人员密集的公共场所活动。

ii 个人防护和保持手卫生

- 建议外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴一次性医用或医用外科口罩，有条件可佩戴 N95 口罩。
- 保持手卫生。减少接触公共场所的公用物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或肥皂，流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液。

iii 健康监测与就医

- 主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。
- 若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人员密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

iv 保持良好卫生和健康习惯

- 居室勤开窗，经常通风。
- 家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具，清洁，勤晒衣被。
- 不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾桶内。
- 注意营养，适度运动。
- 不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场。
- 家庭备置体温计、一次性医用或医用外科口罩、N95 口罩、家庭消毒用品等物资。



注意事项！

2.6 有疾病流行地区居住旅行史的人员应该怎么做？

- i 尽快到所在社区进行登记，减少外出活动，尤其是避免到人员密集的公共场所活动。
- ii 从离开疾病流行地区的时间开始，连续 14 天进行自我健康状况监测并尽量减少与家人密切接触。
- iii 若出现新型冠状病毒感染可疑症状，应根据病情，及时到医疗机构就诊。

就医途中具体指导建议如下：

- a. 前往医院的路上，患者应该佩戴一次性医用或医用外科口罩、N95 口罩。
- b. 如果可以，应避免乘坐公共交通工具前往医院，路上打开车窗
- c. 时刻佩戴口罩和随时保持手卫生。在路上和医院时，尽可能远离其他人（至少 1 米）。
- d. 若路途中污染了交通工具，建议使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂，对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。

2.7 老人、儿童等特殊人群如何做好防护？

人群对新型冠状病毒普遍缺乏免疫力，老年人、青壮年以及儿童均有发病。老人、儿童应做好日常防护，勤洗手，外出戴口罩，注意平衡膳食，合理营养，适度运动，保持居住环境清洁，保持室内空气流通。



2.8 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水洗手，或用含醇洗手液消毒剂进行手消毒。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，可选择有效的消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。室内做好通风换气，自然通风或机械通风，冬天开窗通风时，需注意避免室内外温差大而引起感冒。

物体表面可选择含氯消毒剂或消毒湿巾擦拭。手、皮肤建议选择有效的消毒剂如碘伏等手皮肤消毒剂或速干手消毒剂擦拭消毒。



2.9 节后复工如何防范新型冠状病毒感染的肺炎？

节后“返工”在即，随着企业陆续复工，

大量人员返回深圳，“新型肺炎”的防控将迎来更大挑战，很多人都在担心到了公司、公共场所，怎么防范“新型肺炎”？

放心，深圳市疫情防控指挥部已经贴心地为9类重点场所分别制定了“新型肺炎”的防控指引，包括——

- 普通家庭
- 公共场所
- 公共交通工具

- 学校
- 企业
- 养老机构

- 车站、机场、码头
- 畜禽养殖、运输、屠宰场所
- 农贸市场



场所防控指引
大家可以各取所需，扫码下载。



返深人员自主申报指引

扫描二维码进入 i 深圳公众号，点击“抗击疫情 -- 深 i 您 - 自主申报”进入自主申报页面享受精准指导和服务，众志成城、共抗疫情。

深圳四十九家发热门诊医院名单

罗湖区

01	深圳市人民医院	罗湖区翠竹街道东门北路1017号大院	综合医院
02	深圳市罗湖区人民医院	罗湖区南湖街道友谊路47号、 罗湖区春风路2069号	综合医院
03	深圳市罗湖区中医院	罗湖区仙桐路16号	中医(综合)医院

福田区

04	深圳市第二人民医院	福田区笋岗西路3002号	综合医院
05	北京大学深圳医院	福田区莲花路1120号	综合医院
06	香港大学深圳医院	福田区海园一路1号	综合医院
07	深圳市中医院	福田区福华路1号	中医(综合)医院
08	深圳市儿童医院	福田区莲花街道益田路7019号	儿童医院
09	深圳市妇幼保健院	福田区红荔路2004号、福田区福强路3012号	妇幼保健院
10	中山大学附属第八医院 (原福田区人民医院)	福田区福田街道深南中路3025号	综合医院
11	广州中医药大学深圳医院 (原福田区中医院)	福田区北环大道6001号	中医(综合)医院
12	深圳市福田区第二人民医院	福田区上梅林中康路27号、25号	综合医院

南山区

13	深圳大学总医院	南山区桃源街道大学城学苑大道1098号	综合医院
14	华中科技大学协和深圳医院 (原深圳市南山区人民医院)	南山区桃园路89号	综合医院
15	深圳市南山区蛇口人民医院	南山区工业七路36号	综合医院
16	深圳市南山区妇幼保健院	南山区蛇口湾厦路1号	妇幼保健院
17	南方科技大学医院 (原西丽人民医院)	南山区西丽留仙大道6019号	综合医院

盐田区

18	深圳市盐田区人民医院	盐田区海山街道梧桐路2010号、 盐田街道东海道363号	综合医院
-----------	------------	---------------------------------	------

宝安区

19	南方医科大学深圳医院	宝安区新湖路1333号	综合医院
20	深圳市宝安区人民医院	宝安区新安街道龙井二路118号	综合医院
21	深圳市宝安中医院	宝安区裕安二路25号	中医(综合)医院
22	深圳市宝安区中心医院 (原西乡人民医院)	宝安区西乡街道广深路西乡段233号	综合医院
23	深圳市宝安区妇幼保健院	宝安区新安街道玉律路56号	妇幼保健院
24	深圳恒生医院	宝安区西乡街道银田路20号	综合医院
25	深圳市宝安区福永人民医院	宝安区福永街道德丰路81号	综合医院
26	深圳市中西医结合医院 (原宝安区沙井人民医院)	宝安区沙井街道沙井大街3号	综合医院
27	深圳市宝安区松岗人民医院	宝安区松岗街道沙江路2号	综合医院
28	深圳市宝安区石岩人民医院	宝安区石岩街道吉祥路11号	综合医院

龙岗区

29	深圳市第三人民医院	龙岗区布澜路29号	传染病医院
30	深圳市龙岗中心医院	龙岗区龙岗街道龙岗大道(龙岗段)6082号	综合医院
31	深圳市龙岗区人民医院	龙岗区龙城街道爱心路53号	综合医院
32	北京中医药大学深圳医院 (原龙岗区中医院)	龙岗区体育新城大运站1号	中医(综合)医院
33	深圳市龙岗区妇幼保健院	龙岗区龙城街道中心城爱龙路6号	妇幼保健院
34	深圳市龙岗区第五人民医院 (原平湖人民医院)	龙岗区平湖街道双拥街77号	综合医院
35	深圳华侨医院	龙岗区平湖街道湖新街1号	综合医院
36	深圳市龙岗区第三人民医院 (原横岗人民医院)	龙岗区横岗街道松柏路278号	综合医院

37	深圳市龙岗区第二人民医院 (原布吉人民医院)	龙岗区布吉街道吉华路175号	综合医院
38	深圳市龙岗区第六人民医院 (原坪地人民医院)	龙岗区龙岗大道5333号	综合医院

龙华区

39	深圳市人民医院 龙华分院	龙华区龙观东路101号	综合医院
40	深圳市龙华区人民医院	龙华区龙华街道景龙建设路3号景龙建设路70号	综合医院
41	深圳市龙华区中心医院	龙华区福城街道观澜大道西187号,3号楼一楼	综合医院

光明区

42	中山大学附属第七医院(深圳)	光明区新湖街道圳园路628号	综合医院
43	中国科学院大学 深圳医院(光明)原公明人民医院	光明区马田街道松白路将石段4253号、4221号 和光明街道华夏路39号	综合医院

坪山区

44	深圳市坪山区人民医院	坪山区坪山街道办事处人民街19号	综合医院
45	深圳市坪山区妇幼保健院	坪山区坑梓街道龙兴南路6号	综合医院
46	深圳平乐骨伤科医院 (深圳市坪山区中医院)	坪山区坑梓街道坪山大道坑梓段252号	中西医结合医院

大鹏新区

47	深圳市大鹏新区南澳人民医院	大鹏新区南澳办事处人民路6号	康复医院
48	深圳市大鹏新区妇幼保健院	大鹏新区大鹏办事处鹏新东路149号	妇幼保健院
49	深圳市大鹏新区葵涌人民医院 (深圳市坪山区中医院)	大鹏新区葵涌办事处葵新北路26号	综合医院

24小时咨询电话

南山区疾病预防控制中心现已开通24小时咨询电话，
为需要了解新型冠状病毒相关信息的公众提供咨询服务。

18813864030

您也可以拨打深圳市家庭医生呼叫平台

(400-11-91160转2)

人工服务时间为09:00-18:00

其他时间可在线留言

狙击疫情 “新型冠状病毒感染”

协和深圳医院互联网医院

免费咨询平台上线医院

服务时间:09:00-22:00



在线医疗咨询



在线用药咨询

温馨提示

有疑似症状请在线咨询，遵医嘱做好居家隔离；如有明确武汉接触史，
请到发热门诊就医，不要到处跑动。

华中科技大学协和深圳医院（南山医院）

南山区各街道咨询帮助电话

- 南头街道办事处:26465482
- 南山街道办事处:26475060
- 西丽街道办事处:26730002
- 沙河街道办事处:26606759
- 蛇口街道办事处:26693989
- 招商街道办事处:26863700
- 26866199
- 粤海街道办事处:26413461
- 桃源街道办事处:26991753



全省动员、全民行动

集中力量坚决打赢
疫情防控这场硬仗



宅在家

戴口罩

勤洗手

