

# 新型冠状病毒感染的肺炎公众预防指南

## 公众预防指南之一:

### 新型冠状病毒感染的肺炎通用预防指南

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于疾病流行期间公众个人防护预防指导。

- 一、尽量减少外出活动
  - (一)避免去疾病正在流行的地区。
  - (二)建议春节期间减少走亲访友和聚餐,尽量在家休息。(三)减少到人员密集的公共场所活动,尤其是空气流动性差的地方,例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

二、个人防护和手卫生

- (一)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,佩戴口罩或N95口罩。
- (二)随时保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位;从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后,用洗手液或香皂流水洗手,或者使用含酒精成分的免洗洗手液;不确定手是否清洁时,避免用手接触口鼻眼;打喷嚏或咳嗽时,用手肘衣服遮住口鼻。

三、健康监测与就医

- (一)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。
- (二)若出现可疑症状,应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等),应根据病情,及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具,避免前往人群密集的场所。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。

四、保持良好卫生和健康管理。

- (一)居室勤开窗,经常通风。
- (二)家庭成员不共用毛巾,保持家居、餐具清洁,勤晒衣被。
- (三)不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。
- (四)注意营养,适度运动。
- (五)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。
- (六)家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。

## 公众预防指南之二:

### 有疾病流行地区居住旅行史人员 新型冠状病毒感染的肺炎预防指南

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于在两周内有无武汉等疫情流行地区居住、旅行史的人员。

- (一)尽快到所在村支部或社区进行登记,减少外出活动,尤其是避免到人员密集的公共场所活动。

(二)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,每天两次。条件允许时,尽量单独居住或居住在通风良好的单人房间,并尽量减少与家人的密切接触。

(三)若出现可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等),应根据病情及时就医。就医途中具体指导建议如下:

- 1、前往医院的路上,病人应该佩戴医用外科口罩或N95口罩。
- 2、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。
- 3、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)。
- 4、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。

## 公众预防指南之三:

### 家庭新型冠状病毒感染的肺炎预防指南

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于家庭场所。

- 一、日常预防
  - (一)避免去疾病正在流行的地区。
  - (二)减少到人员密集的公共场所活动,尤其是空气流动性差的地方,例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

(三)不要接触、购买和食用野生动物(即野味),避免前往售卖活体动物(禽类、海产品、野生动物等)的市场,禽肉蛋要充分煮熟后食用。

(四)居室保持清洁,勤开窗,经常通风。

(五)随时保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位;从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后,用洗手液或香皂流水洗手,或者使用含酒精成分的免洗洗手液;不确定手是否清洁时,避免用手接触口鼻眼;打喷嚏或咳嗽时用肘衣服遮住口鼻。

(六)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,应佩戴口罩或N95口罩。

(七)保持良好卫生和健康管理。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,弃置于有盖垃圾箱内。注意营养,勤运动。

(八)主动做好个人及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。

(九)准备常用物资。家庭备置体温计、一次性口罩、家庭用的消毒用品等物资。

二、家庭成员出现可疑症状时的建议

- (一)若出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状(如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等),应根据病情及时就医。
- (二)避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具,避免前往人群密集的场所。
- (三)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。

(四)患者的家庭成员应佩戴口罩,与无症状的其他家庭成员保持距离,避免近距离接触。

(五)若家庭中有人被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎,其他家庭成员如果经判定为密切接触者,应接受14天医学观察。

(六)对有症状的家庭成员经常接触的地方和物品进行消毒。

## 公众预防指南之四:

### 公共场所新型冠状病毒感染的肺炎预防指南

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于商场、餐馆、影院、KTV、网吧、公共浴池、体育馆、展览馆、火车站、地铁站、飞机场、公共汽车站等公共场所。

一、公共场所工作人员要自行健康监测,若出现新型冠状病毒感染的可疑症状(如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等),不要带病上班。

二、若发现新型冠状病毒感染的可疑症状者,工作人员应要求其离开。

三、公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。

四、保持公共场所内空气流通。保证空调系统或排气扇运转正常,定期清洗空调滤网,加强开窗通风换气。

五、洗手间要配备足够的洗手液,保证水龙头等供水设施正常工作。

六、保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。

七、疾病流行地区,公众应尽量减少前往公共场所,尤其避免前往人流密集和空气流通较差的地方。

## 公众预防指南之五:

### 公共交通工具 新型冠状病毒感染的肺炎预防指南

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病,根据目前对该疾病的认识制定本指南,适用于飞机、火车、地铁、公共汽车和轮船等公共交通工具。

一、发生疾病流行地区的公共交通工具在岗工作人员应佩戴口罩或N95口罩,并每日做好健康监测。

二、公共交通工具建议备置体温计、口罩等物品。

三、增加公共交通工具清洁与消毒频次,做好清洁消毒工作记录和标识。

四、保持公共交通工具良好的通风状态。

五、保持车站、车厢内的卫生整洁,及时清理垃圾。

六、做好人员工作与轮休安排,确保司乘人员得到足够休息。

## 公众预防指南之六:

### 病例密切接触者的居家医学观察指南

新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例的密切接触者应从和病人接触的最后一日起采取医学观察14天。在家中观

察期间需与医学观察人员保持联系,并需要了解病情观察和护理要点,掌握家庭预防的洗手、通风、防护和消毒措施。

在居家医学观察期间的具体建议如下:

(一)将密切接触者安置在通风良好的单人房间,拒绝一切探访。

(二)限制密切接触者活动,最小化密切接触者和家庭成员活动共享区域。确保共享区域(厨房、浴室等)通风良好(保持窗户开启)。

(三)家庭成员应住在不同房间,如条件不允许,和密切接触者至少保持1米距离。哺乳期母亲可继续母乳喂养婴儿。

(四)其他家庭成员进入密切接触者居住空间时应佩戴口罩,口罩需紧贴面部,在居住空间中不要触碰和调整口罩。口罩因分泌物变湿、变脏,必须立即更换。摘下并丢弃口罩之后,进行双手清洗。

(五)与密切接触者有任何直接接触,或离开密切接触者居住空间后,需清洁双手。准备食物、饭前便后也均应清洁双手。如果双手不是很脏,可用酒精免洗液清洁。如双手比较脏,则使用肥皂和清水清洗。(注意酒精使用安全,如意外吞食或引发火灾)。

(六)使用肥皂和清水洗手时,最好使用一次性擦手纸。如果没有,用洁净的毛巾擦拭,毛巾变湿时需要更换。

(七)偶然咳嗽或打喷嚏时用来捂住口鼻的材料可直接丢弃,或者使用之后正确清洗(如用普通的肥皂/洗涤剂 and 清水清洗手帕)。

(八)家属应尽量减少与密切接触者及其用品接触。如避免共用牙刷、香烟、餐具、饭菜、饮料、毛巾、浴巾、床单等。餐具使用后应使用洗涤剂和清水清洗。

(九)推荐使用后含氯消毒剂和过氧乙酸消毒剂,每天频繁清洁、消毒家庭成员经常接触的物品,如床头柜、床架及其他卧室家具。至少每天清洁、消毒浴室和厕所表面一次。

(十)使用普通洗衣皂和清水清洗密切接触者衣物、床单、浴巾、毛巾等,或者用洗衣机以60-90摄氏度和普通家用洗衣液清洗,然后完全干燥上述物品。将密切接触者使用的床品放入洗衣袋。不要甩动衣物,避免直接接触皮肤和自己的衣服。

(十一)戴好一次性手套和保护性衣物(如塑料围裙)再去清洁和触碰被密切接触者的人体分泌物污染的物体表面、衣物或床品。戴手套前、脱手套后进行双手清洁及消毒。

(十二)若确诊病例的密切接触者出现可疑症状,包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等,应立即就医。具体指导建议如下:

- 1、前往医院的路上,病人应该佩戴医用外科口罩或N95口罩。
- 2、如果可以,避免乘坐公共交通工具前往医院,路上打开车窗。
- 3、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)。
- 4、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。

## 如何让孩子远离新型冠状病毒

面对来势汹汹的冠状病毒,做好以下预防措施,可有效保护您的孩子。

**1、外出归来洗刷刷,不把病毒带回家**  
冠状病毒主要是通过呼吸道和接触传播的病毒,儿童是免疫力较低的人群,一般来说儿童患肺炎后出现并发症的概率更大,家长也应高度重视儿童感染防控。家长外出归来要先洗手,洗脸,换衣服后再与孩子进行接触,尤其是母亲与孩子亲密接触较多,更应该注意。

**2、公众场合莫要去,非去不可要防护**  
假期里,不要带孩子东奔西跑,走亲访友。避免去超市、商店、饭店等人员密集、通风不良的公众场合。如果室外空气良好、温度适宜,带孩子到空旷地方玩耍,室外条件不允许,就让孩子宅在家玩吧。如果孩子必须出门,大人和孩子都要戴好口罩,保证及时更换的同时,不要用手触摸口罩外部,以免病菌转移到手部。尽量打车或自驾,少乘坐公交、地铁等人员密集的公共交通工具,如果路程近,步行是最佳选择。儿童口罩选择注意事项:

通常来讲,1岁以下的孩子不适合戴口罩。如果需要应选择正规厂家生产的儿童专用防护口罩。市面在售的口罩,按照年龄主要分成1-3岁和4岁以上两种选择,家长要根据年龄选择适合宝宝大小的口罩,同时密切观察孩子是否有呼吸受阻的情况。

**3、开窗通风勤换气,大人有病要隔离**  
如果室外空气适宜,持续开窗通风。如果室外寒冷,也需要每天至少2次开窗通风,每次持续30分钟左右,保持室内空气清新。如果家里有发热、咳嗽等病人应及时隔离。

**4、流动清水加香皂,手部清洁很重要**  
饭前便后、触碰过公共用品、外出归来都要洗手,使用皂液、洗手液清洁双手;一般来讲,用流动的清水和香皂洗手15秒,可带走手上90%的细菌,持续洗30秒(和孩子一起唱两遍生日快乐歌的时间)可将手上99.9%的细菌全部带走。所以,不管到什么时候流动清水冲洗+香皂的方式都是首选。有效洗手口诀:勤洗手、半分钟、流水洗、要擦干。

出门在外,可以选择含有酒精的免洗洗手液或者消毒湿巾救急。挑选儿童免洗洗手液时,要确保洗手液酒精含量至少要超过60%,70%~80%消毒效果更佳,并且在有条件的时候,尽快用香皂和

水洗手,给孩子使用含有酒精的免洗洗手液,应注意严格按照说明书使用。

**5、吃好睡足多喝水,提高免疫是重心**  
假期应保持孩子良好的作息规律,让孩子吃好睡足,多饮用白开水,增强孩子免疫力。保证营养,合理安排孩子膳食。足量饮水,提倡饮用白开水,不喝或少喝含糖饮料。

年龄(岁)	建议每天饮水量(ml)	建议饮水量(杯)
0.5~	800	4
1~	1000~1200	5~6
4~	1200~1600	6~8
7~	1600~2000	8~10
11~	2000~2200	10~11
14~	2000~2200	10~11

注意饮食卫生,避免病从口入。研究表明冠状病毒本身对外的抵抗力不强,56摄氏度30分钟,冠状病毒就死亡了。因此注意饮食卫生,生熟厨具要分开,食物一定要彻底煮熟煮透,特别是肉鱼蛋奶类。另外,由于新型冠状病毒可以通过唾液传播,所以千万不要将大人吃过的东西给孩子吃,也不要直接用嘴吹凉孩子的食物,这些过程都有可能在不经意中将病毒传染给孩子。条件允许的话,最好全家实行分餐制,避免交叉感染。

**6、异常症状要警惕,及时就医莫大意**  
儿童病情变化快,如果出现以下症状,应密切观察病情变化,及时就医。

- ★咳嗽、咳痰;★发热(体温>38℃);★日常活动或休息时出现呼吸困难;
- ★深呼吸时感到疼痛;★心跳加快;★呕吐、腹泻;★感冒或流感好转后,突然病情恶化;★无明显原因的哭闹、精神状态不佳等。

新型冠状病毒流行期间家长莫恐慌,只要做好防护,孩子一定会远离冠状病毒,健康成长。

济阳区妇幼保健计划生育服务中心

## 人大代表宣传专栏

### 二、人大代表是如何选举产生的?

答:根据宪法和选举法的规定,除依照法律规定被剥夺政治权利的人外,凡年满18周岁的中国公民,不分民族、种族、性别、职业、家庭出身、宗教信仰、教育程度、财产状况、居住期限,都有选举权和被选举权;各级人大代表都由民主选举产生。其中,我国县、乡两级人大代表由直接选举产生,即由选民按选区直接投票选举产生;全国人大代表和省级、设区的市级人大代表由间接选举产生,即由下一级人民代表大会选举产生。

### 三、人大代表依据什么法律来执行代表职务?

答:与代表执行职务相关的法律,代表执行职务时都应当遵守,特别是要依据1992年4月3日七届全国人大五次会议通过并施行的《中华人民共和国人民代表大会和地方各级人民代表大会代表法》,来做好代表在会议期间的工作和开展好闭会期间的活动。

代表法是各级人大代表执行职务的基本的、专门的法律。代表法不仅明确了代表在本级人大会议期间的工作和在本级人大闭会期间的活动都是执行代表职务,而且规定了代表执行职务的权利和义务,必要的保障和规范等,使代表工作和代表活动有了具有可操作性的法律依据。

### 四、人大代表有哪些权利和义务?

答:代表法明确规定,代表享有下列权利:  
(1)出席本级人民代表大会会议,参加审议各项议案、报告和其他议题,发表意见;  
(2)依法联名提出议案、质询案、罢免案等;  
(3)提出对各方面工作的建议、批评和意见;  
(4)参加本级人民代表大会的各项选举;  
(5)参加本级人民代表大会的各项表决;  
(6)获得依法执行代表职务所需要的信息和各项保障;

### (7)法律规定的其他权利。

代表应当履行下列义务:

- (1)模范地遵守宪法和法律,保守国家秘密,在自己参加的生产、工作和社会活动中,协助宪法和法律的实施;
- (2)按时出席本级人民代表大会会议,认真审议各项议案、报告和其他议题,发表意见,做好会议期间的各项工作;
- (3)积极参加统一组织的视察、专题调研、执法检查等履职活动;
- (4)加强履职学习和调查研究,不断提高执行代表职务的能力;
- (5)与原选区选民或者原选举单位和人民群众保持密切联系,听取和反映他们的意见和要求,努力为人民群众服务;
- (6)自觉遵守社会公德,廉洁自律,公道正派,勤勉尽责;
- (7)法律规定的其他义务。

### 五、人大代表在国家经济与社会生活中处于什么地位?

答:按照宪法和代表法的规定,各级人大代表是各级国家权力机关的组成人员,即全国人大代表是最高国家权力机关的组成人员,地方各级人大代表是地方各级国家权力机关的组成人员。全国和地方各级人大代表,代表人民的利益和意志,依照宪法和法律赋予本级人大的各项职权,参加行使国家权力。人大代表的这种法律地位和作用,是一切组织和个人必须尊重和保护的。(待续)

## 代表法宣传月

## 成功通过“开年大考”! MAZDA CX-5 三度斩获IIHS 2020 “TSP+”评级

凭借“创地蓝天”科技超越同级的安全性能,MAZDA CX-5在继IIHS(美国公路安全保险协会)2018、2019年安全测试中,两度斩获最高等级的“顶级安全奖 Top Safety Pick+”评级之后,在IIHS 2020年度最新碰撞测试中再次登顶,全面展现出CX-5独树一帜的主被动安全

性能。作为马自达品牌布局在紧凑级SUV市场的重磅车型,MAZDA CX-5更在2019中国量产车性能大赛、《Car and Driver》“2020世界十佳车”评选中获得出众评价,涵盖了安全、操控、动力、油耗、口碑等多项表现。

## 强化服务,加快复产 长安马自达联合经销商 开启「暖春行动」

2月17日,在省、市、区各级领导关怀下,经过缜密筹备,长安马自达正式复产,全力保证产品市场供应。此外,2月20日-28日期间,长安马自达销售精英、金牌讲师即将云集上线,通过抖音直播为您解读“感动家族”的独特魅力,更

有实时互动答疑与抽奖环节!详情请关注长安马自达官网、微信公众号以及微博账号;与此同时,长安马自达天猫官方商城亦推出一系列精彩活动,点击活动专题页即可参与。

## 政策接力,致敬逆行 长安马自达推出医务人员购车优惠

为感谢医务工作者们的无私付出,2020年2月20日-6月30日期间,长安马自达推出医务人员优惠购车政策,为医务工作者购车提供切实保障。

●医疗机构、疾病控制机构中的医师、护士、药学技术人员、医技人员及以上机构中的行政和后勤人员购买MAZDA CX-5、MAZDA CX-8、

MAZDA3 昂克赛拉车型,即可在原有优惠基础上额外享受官方指导价2%的专项补贴;

●限牌省市客户购车以直系亲属名义上牌,亦可享受本次医务人员购车政策;

详情可进店或致电当地经销商了解。