

疫情尚未结束 切勿放松警惕

—— 我们一起 共克时艰 ——



疫问疫答线上手册
请分享给更多的人

此手册特由中国初级卫生保健基金会、世界黄金协会及心路医路授权于中国黄金协会进行公益宣传，不得用于其他任何形式的盈利商业活动。



疫问疫答 世界黄金协会 新冠肺炎公益教育项目

Heart of Gold in China- World Gold Council Covid-19 Public Education Project

新冠肺炎日常防护科普手册

Daily Prevention and Protection Handbook Against Covid-19



公益宣传支持：中国黄金协会



“

前言

FOREWORD

2020年，一场席卷全球的新冠肺炎疫情，在严重威胁生命和健康的同时，也正深刻重塑我们对生命的认知和对生活方式的理解。

疫问答新冠肺炎公益教育项目秉承世界黄金协会“黄金之心”公益项目的初衷与使命，希望所有人都能保有一颗黄金般的心，用纯粹、奉献、真诚和庄重的态度，筑起抗击新冠肺炎的坚固防御，并用科学和理性精神去面对细菌和病毒。

科普手册涉及了与公众日常生活息息相关的问题，内容设置通俗易懂，配有生动的插画，帮助公众正确认识新冠疫情及其防护措施。

疫情面前，我们不再是单独的个体，而是命运共同体。我们坚信，只要众志成城，一定能打赢这场疫情防控狙击战！

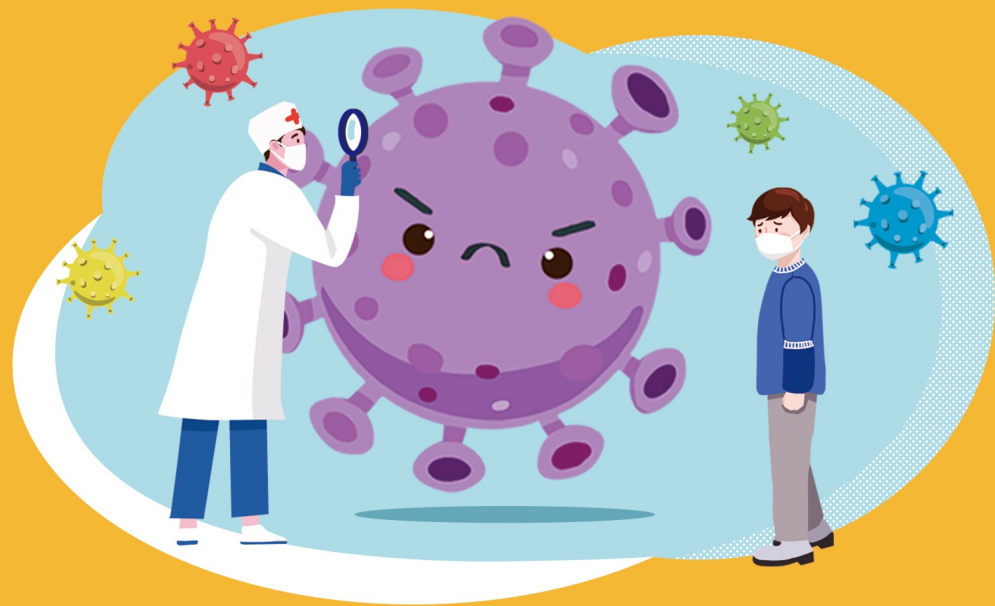
”

探索心路医路
共筑医患和谐

钟南山

认识新冠肺炎

突如其来的病毒



Question

1

我有点发烧，但是不敢去医院，现在医院到处都是新冠病人，万一去了很可能和一群疑似患者圈到一起了，我该怎么办啊？

请放心，定点医院一般都有设立预检分诊处，把普通发热门诊和新冠肺炎发热门诊区分开来就诊。病人自己无法判断是否是普通发热，应立即去医院就诊，找医生给予专业意见。

Question

2

每天看新闻好害怕啊，我需要在家里准备一些什么药来预防新冠肺炎呢？

疾病的预防与病原体、机体免疫力等多方面相关。尽管目前病原体明确，但在暂时没有防控药物的情况下，广大民众注意做好个人防护措施，不去人群聚集地，避免病毒传播。与此同时，要加强锻炼身体，饮食均衡，提高免疫力。

Question

3

这个突如其来的病毒为什么叫新型冠状病毒，难道还有老型的吗？

冠状病毒广泛存在于自然界中，是一个大型的病毒家族。因为它的表面有很多凸起，像戴了许多皇冠一样，所以名为“冠状病毒”。冠状病毒有很多种，之前被发现会感染人的共有六种。新型冠状病毒是从不明原因肺炎病人肺泡灌洗液分离出的、首次在人类中发现的具有致病性的冠状病毒。世界卫生组织（WHO）将由新型冠状病毒引发的疾病命名为Coronavirus diseases 2019, COVID-19。）



03 心路医路

Question

4

我觉得很多新闻太夸张了吧，我所在的城市疑似病例很少的，我也没接触过新型冠状病毒感染的病人，应该没事吧？

不一定。因为新冠肺炎潜伏期也具有传染性，而一部分隐性感染病人或无症状感染者并未得到及时诊治与隔离。与这部分人群的密切接触者，即使未去过疫情地区，也可能感染新型冠状病毒，这也是此次防控工作的难点。大家更要主动减少在公共场所暴露，少去人群密集的地方，做好个人防护。

Question

5

我才二十多岁，而且天天去健身房，吃健康餐，抵抗力很强的，我不怕。

要知道，不是只有老人才会被感染新冠肺炎，所有人群都普遍容易感染新冠肺炎。它与是否与携带病毒的人接触有关系。因此，新冠肺炎在免疫功能低下和免疫功能正常人群中均可发生。



疫问疫答 04

Question

6

天哪！我们小区昨天发现了一例确诊病例，我好紧张，我也属于密切接触者吗？

密切接触者是指与病毒携带者在不加有效防护的前提下有过近距离接触，在一起共同生活或工作的人。如果采取了有效防护，经医学观察工作人员调查评估后排除了近距离接触患者的普通大众，即便小区内出现确诊病例，也不属于密切接触者。因此不必太慌张，做好个人防护，同时还是尽量减少出门。



Question

7

我最好的朋友听说被确诊是无症状感染者，我上周刚跟他吃过饭，我该怎么办？

如果与疑似患者有过密切接触，需要及时进行检测，并上报社区疫情防控工作人员。即使核酸阴性也应主动居家进行医学观察，观察期是14天。在家中观察期间需与医学观察工作人员保持联系，并了解病情观察和护理要点，掌握正确洗手、通风、防护和消毒方法。

个

人

防

护

篇

口罩虽小，用处极大！



Question

8

我看医生都戴着护目镜，我是不是也要去囤一点？

医务人员所处环境比较特殊，如果不戴护目镜容易发生感染。普通人周围环境中大多是正常人群，且多处于室外流通环境，有能力的情况下可以选择佩戴，也可以选择不戴。但是对于像老人、儿童、患慢性疾病、免疫能力低下的人群，如果要到客流量大或者高危地区，可以考虑佩戴护目镜。

Question

9

刚看新闻，我所在的城市出现了1例新增病例，我决定出门带上三层口罩，这样防护效果就更好了！

其实，只要正确佩戴口罩，一个就够了。戴上两个、甚至三四个口罩会让人喘不过气来。空气不能通过口罩正面进入鼻腔，使得空气可能从四周进入，反而起不到防护效果。

Question

10

气溶胶这个名字听起来好学术，它到底是什么？

气溶胶是空气形成的溶液，是指悬浮在气体介质中的固态或液态颗粒所组成的气态分散系统。人们在说话、咳嗽或者打喷嚏时，周围可以检测到这些细微颗粒。它们由于颗粒小重量轻不易沉降，所以会悬浮在空气中，随着气流飘散到其他地方。这就是为什么要强调大家出门一定戴口罩、勤洗手的原因。



Question

11

新闻上天天说要预防气溶胶传播，我们普通老百姓平时应该怎么预防啊？

通用原则 >>>

减少出门、聚会，必须外出时正确佩戴口罩。



乘坐电梯时 >>>

错峰出行；少谈笑，少打电话；身体不碰触电梯侧；按电梯按钮时垫纸巾；即使只有自己一人在电梯也要戴口罩。



公共场所 >>>

尽量不摘口罩；小朋友不要跑跳打闹；在食堂避免扎堆聊天。



外出回家时 >>>

迅速脱掉鞋子，外衣帽子单独存放；立即洗手洗脸；室外的鞋子不穿进室内。



在卫生间 >>>

盖好马桶盖再冲水；冲完马桶用消毒剂擦拭马桶盖；公共卫生间一定戴口罩。



Question

12

口罩需要经常换吗？感觉这样好浪费啊。



棉麻口罩

无效



外科医用
一次性口罩

2-4小时



医用防护
N95口罩

6-8小时

口罩的更替应该视使用场合而定。如果在高危险地区如医院发热病房或感染病房，必须定期更换，建议每隔2~4小时更换一次口罩。因为戴口罩时从嘴和鼻子呼出的物质最终会在口罩内部形成一层十分滋养细菌的、发臭的膜。如果口罩被污染或潮湿时，应第一时间更换。如果是一般家居或外出在人流不密集的地方，视情况可以适当延长，无须过于严格。但需要提醒的是，任何类型的口罩，防护的效果都是有时效的。

Question

13

公司通知可以来上班了，我发现疫情过后，大家都不戴口罩，我想戴，又觉得这样显得我很另类，好像不信任别人。

疫情防控期间，不能放松警惕。如果情况允许，尽可能戴上口罩。在一人以上的办公室、公共活动区域活动或传阅文件，进入电梯、不开窗的房间时应佩戴口罩。接待外来人员时，双方最好都佩戴口罩，避免握手、拥抱等亲密接触。

11 心路医路

Question

14

口罩用完了可以直接扔垃圾桶吗？反正我也没接触什么疑似病例。

口罩在使用后应及时丢弃，但是最好将用过的口罩放在塑料袋中，再丢弃至垃圾箱。摘下时尽量不要用手触摸被污染的口罩外部，丢弃以后尽快洗手。将使用后的口罩摘下，内面朝外，对折并卷起，用挂耳绳捆好，装入事先准备的塑料袋。步骤包括摘、折、卷、捆、装、弃六步。要注意，健康人群使用后的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理即可。疑似病例或确诊患者佩戴的口罩，不可随意丢弃，应视作医疗废弃物，严格按照医疗废弃物有关流程处理。

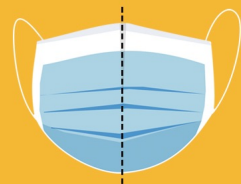
一：摘下口罩，如果是N95口罩中的定型较硬的杯型口罩，因不易对折可摘下后直接装入塑料袋（即跳至第五步）。

一
摘



二：将口罩对折，与口鼻接触面（医用外科口罩通常是白色）朝外。

二
折



沿虚线对折

三：将对折后的口罩卷起，稍微整理挂耳绳使其不被卷入。

三
卷



挂耳绳

四：用挂耳绳做好捆扎。

四
捆



挂耳绳

五：装入事先准备的塑料袋，如无塑料袋可装入留存原口罩的包装袋。

五
装



口罩扔入垃圾袋

六：应视作医疗废弃物，严格按照医疗废弃物有关流程处理。

六
弃



医疗废物

MEDICAL WASTE

疫问疫答 12

Question

15

地铁上，大家都戴着口罩，可我旁边的人，戴了口罩，却露了两个鼻孔，我是否要提醒他？

应该提醒他或者告诉地铁的工作人员，请他们来提醒乘客戴好口罩。因为病毒主要通过咳嗽咳痰的飞沫、混入空气的细微颗粒，以及污染物接触口鼻眼睛等传播。戴口罩对我们有两个作用，一个是可以正面阻挡飞沫，阻止病毒直接被我们吸入；二是如果病人戴上口罩，就可以阻止飞沫形成，大幅度降低将病毒传染给他人的几率。但是，当口罩出现脏污、变形、损坏、有异味时，一定要及时更换，否则起不到防护作用。所以，尤其遇到在公众场合没有戴口罩的人，一定要和工作人员取得联系，及时劝阻其戴上口罩。

家

庭

防

护

篇

消毒！消毒！消毒！



Question

16

新闻说，病毒一会从下水道检测出来，一会从肉类中检测出来，这日子没法过了。

此次新型冠状病毒的传播途径主要通过咳嗽咳痰的飞沫、混入空气的细微颗粒，以及污染物接触口鼻眼睛等传播，也可能通过消化道（粪-口）途径传播。病毒有可能会留存在蔬菜水果、肉类表面。买菜回来建议用清水浸泡，或用5%高锰酸钾消毒餐具、蔬菜和水果，浸泡1分钟之后用干净饮用水再冲洗一遍即可，特别强调对于蔬菜和禽蛋类食物一定煮熟后食用。个人一定要做到饭前便后勤洗手。

Question

17

不是说病毒会飘在空气中吗？万一我开窗通风把外面的病毒吹进来怎么办？

通风是空气消毒的好办法。若室内有病毒，可以通过开窗通风播散到大气中。病毒或者是带有病毒的飞沫，其传播会随着距离的增加，不断下降和被空气稀释，即使有也不会造成感染，若直接暴露在阳光下很快就会死亡。不过，需要注意的是在冬季开窗通风注意别受凉。

Question

18

我的邻居刚从高风险地区回来，全家上下都开始紧张了，消毒，消毒，消毒！重要的话说三遍！

如果从高危区域（如医院、留观区）回来，要严格消毒，可以采用以下措施：



Question

19

现在上街人人都低头玩手机，但我总担心手机长时间暴露在空气里，会不会也粘上病毒？

一般不会。在公共场所使用手机时，如果使用的是自己的手机，也没有外借他人，一般不会被感染。如担心手机携带病毒，回家后可以用75%医用酒精溶液喷洒手机，然后用干净的纸巾擦拭。

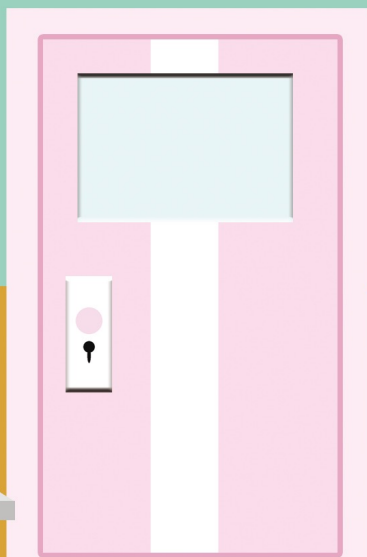
Question

20

我现在都不敢在网上买东西，也不敢叫外卖了，快递小哥一天下来接触那么多人，焦虑！

快递小哥确实一天下来会接触很多人。如果担心外卖、快递带来的感染风险，可以让外卖小哥将外卖、快递放在无接触站点，或者让快递员把外卖放在门口，用消毒湿巾擦拭包装袋，处理完毕后及时用杀菌消毒液洗手。

1408



❤️疫情期间❤️
快递和外卖
请放在门口



17 心路医路

Question

21

每次外出回家，妻子都如临大敌，要求家人立刻洗澡，各种消毒，家里一股消毒液的味道，我有点受不了了，她这是不是强迫症？

一般情况下，外出后的衣物无须特别消毒。回家时，脱去外衣于通风处晾晒或者正常洗涤，摘口罩、清洗双手即可。但是，如果怀疑自己有近距离、长时间、高密度接触带有病毒的飞沫或飞沫核的可能，那么回到家中最好还是洗澡、洗头，用消毒剂进行浸泡消毒或者用60~90℃的水清洗衣物并彻底烘干。



Question

22

我都服了，自从新冠疫情以来，老婆每次洗衣服都要用双倍浓度的消毒液，说这样杀菌效果好。

消毒液并不是浓度越高越好，很多强效消毒剂刺激性很强，浓度过高可能会危害人体健康。而且浓度的高低与消毒作用的强弱并不成正比。

疫问疫答 18

Question

23

看着电视关于杀菌洗手液的广告满飞天，难道洗手只能用含酒精类的产品吗？

不需要，普通的肥皂和水即可满足要求。在没有肥皂和水的情况下，采用乙醇类消毒剂代替。乙醇以浓度75%为佳。若购买浓度90%的乙醇，使用前要按说明书稀释，可用于擦拭门把手、桌面、电梯按钮、手机等，不要大量喷洒于空气中或身体上。如果要在室内使用乙醇类消毒剂，一定要保证开窗通风。

Question

24

我上班需要乘坐公交车，每次抓扶手都胆战心惊，可是不抓扶手又怕摔。

其实可以戴着手套，抵达目的地再摘下来。摘掉手套之后马上按七步洗手法洗手。家里任何不露手指的手套都可以用，只要保持手套干燥，等回家之后把手套洗干净就行。

社

交

生

活

篇

这顿酒我们下次再喝！



Question

25

一出差我就愁啊！飞机火车都是闷葫芦，一感染就是一车！

有可能，特别是在密闭不通风的交通工具里，未采取有效防护的人与他们密切接触时，特别容易被感染。可能无法避免会与病毒携带者或病人共乘同一公共交通工具，如果一定要乘坐公共交通，一定要注意做好防护。戴好口罩，勤洗手，到了目的地勤洗衣物，最好进行消毒。



21 心路医路

Question

26

都在说安全距离，这个到底是怎么算的？

人在说话、咳嗽、打喷嚏时，可能产生飞沫。打喷嚏最远可以让飞沫飞8米，咳嗽最远可以让飞沫飞6米远。而带有病毒的气溶胶微粒悬浮在空气中，大部分集中在1米左右的范围，这是医学上公认的致病传染区域。专家表示，人与人之间保持1.5米到2米左右的距离相对比较安全。在生活中，戴好口罩、勤洗手，将有效降低感染风险。

Question

27

妻子进门就让我给鞋底消毒，喷了好多酒精，有这么大惊小怪吗？

新型冠状病毒主要通过飞沫或者接触传播。飞沫沉降到地面之后，鞋底有可能沾染病毒，但病毒量非常少。平常穿的鞋子建议区分室内鞋和外出鞋。回家之后在门口就换掉外出鞋；如果手触碰了，洗手即可，无需过度消毒。

疫问疫答 22

Question
28

今天外地同学来北京了，说是要攒个局，好多年没见了，我到底去还是不去？

聚会、聚餐引发的聚集性疫情危害不容小觑。在聚会和聚餐过程中，人群相互之间都是密切接触者，咳嗽、打喷嚏产生的飞沫，可直接传播给整个聚会人群，极易造成疾病传播。因此，为了防止新型冠状病毒传播，请大家尽量不要参加人群聚集性的活动。



常 见 误 区 篇

谣言粉碎机来啦！



Question

29

听说得了新冠肺炎，吃几天抗生素就好了，是真的吗？

这是谣言，单一使用抗生素是无法治愈新冠肺炎的。新型冠状病毒感染是一种病毒感染，而抗生素只对细菌有效，不能抑制病毒复制。要避免盲目或不恰当使用抗生素，尤其是使用多种广谱抗菌药物。但是需要注意，细菌有可能与新型冠状病毒共感染，或者在病毒感染后继发感染，因此部分病人根据病情，在医生指导下可能需要使用抗生素治疗。

Question

30

最近很多冷冻食品里检测出新冠病毒，如果我吃了会被感染吗？

这次的新冠病毒可在低温条件下维持毒力21天不减，但也不用过度恐慌，冷冻产品能照常吃，食物检测出病毒 ≠ 吃食物能感染病毒。目前为止我们看到的和低温冷冻食品相关的主要是流通环节，主要是在搬运、操作环节引起的传播，并没有发现因为食用这些冷链食品引起的感染。肉类做熟 + 勤洗手，是最好的处理方式。但是勤洗手、勤通风、生熟分开这些习惯不應該是在疫情期间才被重视，而是应该成为我们日常生活中的好习惯。

Question

31

据说飞沫传播距离不会超过2米，那2米以外大家都可以不用戴口罩了么？

新型冠状病毒主要通过飞沫传播、接触传播。戴口罩是为了防止飞沫传播。飞沫传播距离通常不会超过2米，但是咳嗽或者喷嚏能让飞沫飞出超过8米。如果人与人之间距离太近，不戴口罩，飞沫会通过咳嗽、说话等行为落在对方的黏膜上，造成感染。因此最好还是戴上口罩。



Question

32

我实在太爱吃海鲜了，买的时候要注意什么呢？

关于冷冻产品，有几点要提醒大家：1.如果买的不是正规渠道，是一些海淘产品，这些食品包装表面一定要做好消毒处理，做好个人防护。2.接触这些食品以后，要洗手，做好手部卫生。3.在疫情期间一定要注意，最好吃熟食。4.处理这些食品时要防止飞溅，避免对周边环境的污染。5.处理完以后，要对环境、表面做必要的清洁、消毒处理。

Question

33

抽烟的人，肺部根本容不下病毒生存。

吸烟会降低人体免疫力，造成呼吸道损伤，使人更容易被感染。此外，吸烟时就不能戴口罩，其中的危险显而易见。

Question

34

我捡到一只流浪猫，想带回家给孩子当宠物猫，但是妻子不同意，还说猫是可以携带病毒的，我该咋办。



已有证据显示病毒会传染给动物，很多动物对病毒易感，目前已在雪貂、水貂等动物中检测出新冠病毒。而且疫情期间，最好少接触外面的流浪猫，如不慎接触尽快洗手、换衣服消毒。遇到流浪猫最好的办法是联系当地流浪动物收容机构，请专业人士处理。

Question

35

我奶奶在乡下，每天都熏醋。她说以前非典的时候，也是这样预防的。

熏醋不能预防新型冠状病毒肺炎。熏醋所含醋酸浓度很低，达不到消毒效果。反之，熏醋相当于人为加重室内空气的污染。对呼吸道敏感的儿童、老人，以及有哮喘病史的人而言，熏醋很有可能诱发呼吸系统疾病。要远离空气中的病毒，还是建议开窗通风。

Question

36

喝酒，就是消毒。多来几杯，病毒就都被杀死了。

虽然酒精能够杀死新型冠状病毒，但要求浓度是75%左右。首先能喝的酒没有这么高的酒精度。其次，即使有那么高，也不会血液中保持75%的浓度，因此不可能靠喝酒杀死体内的病毒。

关

爱

家

庭

篇

让老人小孩正确认识新冠肺炎



Question

37

我爸非要去医院看望他的老战友，我们怎么劝都不听，该怎么办？

在新型冠状病毒流行期间，除非自身患病不得已去就诊，否则应该减少去医院探亲。若非要去，一定要做好防护措施，佩戴医用外科口罩，尽量远离发热门诊，减少在医院逗留的时间，少触摸医院的物品，勤洗手，手不要接触口鼻部和面部。回家后洗手洗脸洗鼻子，更换外出衣裤，及时清洁，勿穿着外出衣裤在家中随意坐卧。

Question

38

冬天到了，儿子想让我带他去玩雪，可是我担心雪花里也会夹带冠状病毒。

目前来看新型冠状病毒可在低温条件下维持毒力21天不减，比如最近各地频繁爆出现在冷链食品的外包装上分离到新冠活病毒。而且滑雪、打雪仗等往往是多人参与的活动，有一定的聚集风险。再疫情还未完全消失的情况下，尽量不要去。



31 心路医路

Question

39

我爸爸总是喜欢去农贸市场买菜，说这样蔬菜新鲜还便宜，他应该注意些什么？

基于这次疫情，农贸市场是本次疫情集中爆发的场所，像武汉海鲜市场、北京新发地等，尤其家中老年人免疫力低下，健康状态不太好，最好不要去。而且菜市场相对密闭，人群聚集。如果一定要去，请做到全程正确佩戴口罩，遮住口鼻；手不要接触口罩外侧；更不能拉下口罩进食、与人交谈。与人保持1米以上距离。回到家后，第一件事情是洗手，然后再把口罩取下来，再洗一次手，避免口罩上的细菌病毒再次污染手。处理食物前后也需要洗手。洗手前，手部不要接触眼睛和口鼻。还可以用消毒液或消毒湿巾，对门把手、钥匙、手机等物品进行擦拭消毒。

Question

40

我们家是老小区，只有一个电梯，每次坐电梯我都提心吊胆的。

居民应尽量避免乘坐箱式电梯，建议走楼梯和扶梯。进入电梯应佩戴口罩，尽量减少接触电梯表面，减少用手揉眼、抠鼻等行为。必要时使用免洗型手消毒剂进行手部消毒。

疫问疫答 32

Question

41

遛狗的时候需要给狗也带上口罩吗？万一宠物狗被传染了怎么办！

目前为止，国内暂未发现宠物狗会感染冠状病毒并传播给人的案例，但多种哺乳动物对病毒易感，不排除未来病毒不仅会在人群中传播，也会跨种传播在其他动物。比如已经出现在雪貂和水貂中发现新冠病毒的案例。



Question

42

虽然疫情有所缓解，我妈却天天去跳广场舞，她还说越是这时候，越要锻炼身体。我真担心啊。

部分老年人患有慢性疾病，伴有免疫功能低下，为新型冠状病毒的易感及高危人群。但老年人对如何防控新型冠状病毒却所知不多，相关知识科普工作应更加引起重视。要尽可能避免人员聚集4及集体活动，并由相关护理及管理人员普及科学防控新型冠状病毒相关知识，督促老年人做好个人卫生并做好相关心理疏导。



Question

43

如何给小孩简要说清楚，为啥大家都要戴口罩？

新型冠状病毒主要通过飞沫传播、接触传播。戴口罩是为了防止飞沫传播。飞沫传播距离通常不会超过2米，但是咳嗽或者喷嚏能让飞沫飞出超过8米。如果人与人之间距离太近，不戴口罩，飞沫会通过咳嗽、说话等行为落在对方的黏膜上，造成感染。因此戴口罩有两个作用，一是可以正面阻挡飞沫，阻止病毒直接被我们吸入；二是如果病人戴上口罩，就可以阻止飞沫形成，大幅度降低将病毒传染给他人的几率。

Question

44

我们要给小朋友们做什么基本的疫情防护辅导？

儿童应注意：

防疫课堂

- ①外出一定要戴上口罩，记得提醒爸爸妈妈和爷爷奶奶戴好口罩，不要触摸口罩的外层。
- ②作息规律，健康饮食，在家多和爸爸、妈妈一起做做体育运动。
- ③饭前、便后、外出回家后认真洗手，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖肘遮住嘴巴、鼻子，使用过的纸巾丢到垃圾桶。
- ④如果有发烧、咳嗽等情况，一定要配合爸爸、妈妈及时去医院就医，就医时记得戴口罩。
- ⑤在学校期间，接受入校体温监测，课间尽量不打闹，不扎堆，不串班。课间勤洗手，自带水杯，不与其他同学共用。如有不舒服一定要及时报告老师；如发现其他同学出现发热、咳嗽等症状，要立即避开，并及时报告老师。



Question

45

公司通知我下周去中风险地区开会，我有点害怕，需要做什么防疫准备吗？

NO.1 >>>

佩戴防护口罩（医用外科口罩或N95口罩），并且多带一些口罩和消毒液



NO.2 >>>

保持手卫生：勤洗手，注意咳嗽礼仪



NO.3 >>>

及时进行健康监测，出现可疑症状主动及时就医



NO.4 >>>

保持良好的个人卫生习惯和健康习惯；不随地吐痰，不乱揉眼睛等



NO.5 >>>

避免前往人员密集和空气流通较差的地方



治

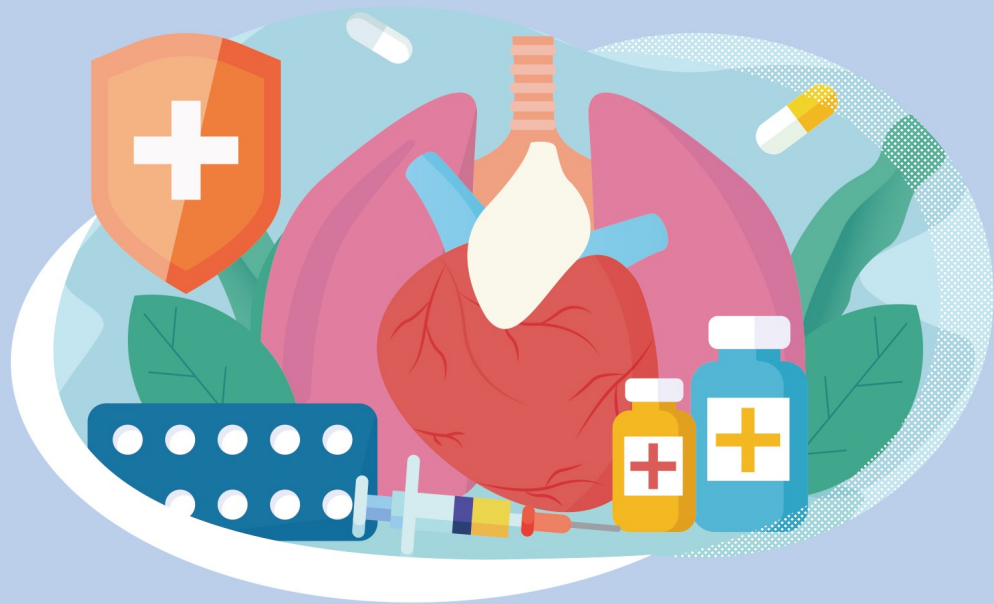
疗

诊

断

篇

来点硬核科普吧



Question

46

啥叫核酸检测和抗体检测，我老是傻傻分不清，不都一样吗？

所谓核酸检测是一种特异性检测样品中是否含有特定病原微生物基因的方法。而抗体检测则是检测人体针对某种病原微生物的免疫应答的情况。两种方法各有优势：核酸检测检验的是病毒，因此当人携带新冠病毒而未造成症状出现时即可检出，因此可以尽早的发现携带人群；另外环境中的样本也可以用这种方法检测，例如最近沸沸扬扬的冷链传播新冠或是汽车零部件携带新冠病毒的新闻中报道的阳性检出就是用这种方法。而抗体检测检验的是人针对病毒产生的抗体，通常在病人出现症状后阳性率较高，而在病人感染早期检出率较低。不过抗体检测也有它的优势。它可以辅助对个体感染过程的理解，尤其是对无症状感染者感染过程的监测。病人痊愈后也能在一段时间内检测到抗体。

Question

47

是不是发明出来疫苗，人就可以不用怕病毒了？

目前疫苗已经用于临床接种。不过，即使接种疫苗也有可能被病毒感染，因为疫苗不能达到100%的保护效果。此外随着病毒的突变，已研发的疫苗也面临失去保护效果的挑战。对于这场疫情，我们要做好打“持久战”的准备，不管是否有疫苗，我们都要记住不能放松警惕，时刻做好个人防护才是最重要的。

Question

48

我看社区做检测，一会儿把棉签往鼻子里塞，一会是嗓子里，看着有点可怕。

为了采集到咽部标本，一种是将采样的工具，通过口腔进入的方法采集口咽部的标本；一种是将采样工具通过鼻腔进入的方法，采集鼻咽部的标本。因此分别被称为口咽拭子和鼻咽拭子。如果规范操作的话，使用口咽拭子和鼻咽拭子采集标本的方法，在本质上并没有区别，都是为了采集到咽部标本进行新冠肺炎病毒的核酸检测，以判定被采样者是否感染了新冠肺炎病毒。

Question

49

什么时候才能摘掉口罩？

目前要准确预测疫情能得到控制的具体时间确实还有一定的难度，因为该病防控需要政府、社会、医疗和个人的协同努力。只要全国众志成城，共克时艰，切实做好传染病的防控工作（包括管理传染源、切断传播途径、保护易感人群和及时上报疫情），随着各项措施能逐项执行且有力落实，我们有信心打赢这场战役。

Question

50

万一不幸被感染新冠病毒，能彻底治好吗？

目前虽然没有明确有效的药物治疗新冠肺炎，但大部分病例经过对症和辅助治疗是可以治愈的，因此要对治疗要有信心，有症状时及时寻求医生的帮助和指导才能取得最好的治疗效果。



主办方：中国初级卫生保健基金会



公益支持：世界黄金协会



承办方：海南心路医路医学事业发展基金会

E-mail: info@saintapricot.com



心路医路®
saintapricot

