

市民新冠防疫知识手册

上海市健康促进委员会办公室
上海市健康促进中心

编写



目 录

一、基础篇

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. 什么是新型冠状病毒? | 1 |
| 2. 奥密克戎变异株有哪些特点? | 2 |
| 3. 新冠肺炎的传染源是什么? 是如何传播的? | 3 |
| 4. 新冠肺炎的主要症状和表现是什么? | 3 |
| 5. 新冠肺炎对健康有哪些危害? | 4 |
| 6. 什么是密切接触者? | 4 |
| 7. 什么是密接的密接? | 5 |
| 8. 如果出现发热、乏力等临床表现, 是否意味着自己感染了新型冠状病毒? | 6 |

二、个人篇

- | | |
|-------------------------|----|
| (一) 个人防护 | 7 |
| 9. 什么时候需要戴口罩? | 7 |
| 10. 什么情况下可以不戴口罩? | 8 |
| 11. “烟民”朋友们戴口罩尤其需要注意什么? | 8 |
| 12. 公众应该如何选择口罩? | 9 |
| 13. 如何正确佩戴口罩? | 10 |
| 14. 哪些情况下口罩必须更换? | 10 |
| 15. 一般情况下, 使用过的口罩该如何丢弃? | 11 |

16. 如果口罩需要重复使用，该如何保存？	11
17. 哪些情况需要洗手？	11
18. 如何正确地洗手？	12
19. 咳嗽、打喷嚏时应该怎么做？	14
20. 在哪些场所必须注意保持社交距离？	14
21. 三区划分之后，对于能出家门的管控区、防范区居民，有什么需要注意的地方？	15
22. 三区划分之后，城市运行保障人员流动多了，如何做好个人防护？	15
(二) 疫苗接种	17
23. 为什么要接种新冠病毒疫苗？	17
24. 为什么要接种新冠病毒疫苗加强针？	17
25. 新冠病毒疫苗接种有哪些注意事项？	18
26. 备孕期、妊娠期、哺乳期女性可以接种新冠病毒疫苗吗？	18
27. 过敏性疾病患者是否可以接种疫苗？	19
28. 患病及其他状态下，有哪些接种建议？	19
29. 老年人常患有基础性疾病，接种新冠病毒疫苗时还应注意什么？	20
(三) 病毒检测	21
30. 核酸检测前需要做哪些准备？	21
31. 核酸检测该怎么做？	21
32. 如何查看核酸检测结果？	23

33. 抗原自我检测的准备工作该怎么做?	23
34. 抗原自我检测该如何进行?	24
35. 如何判断抗原检测结果?	25
36. 抗原自我检测后检测卡和包装袋该怎么处置?	26
37. 抗原检测结果为阳性, 我该怎么办?	27
38. 哪些人适用抗原检测?	27
39. 抗原检测结果能否取代核酸检测结果?	27
(四) 中医药防治	28
40. 中医药在防治新冠肺炎上有哪些作用和方法?	28
(五) 健康管理	29
41. 一般人群如何进行自我健康监测?	29
42. 慢性病患者如何加强自我健康管理?	29
43. 孕产妇如何做好自我健康管理?	30
44. 如何加强青少年的健康管理?	30
(六) 居家隔离医学观察	31
45. 居家隔离医学观察的管理对象有哪些?	31
46. 居家隔离人员的房屋选择有什么要求?	31
47. 居家隔离人员要遵守哪些管理要求?	32
48. 居家隔离人员日常生活要注意什么?	32
49. 与居家隔离人员共同居住应如何防护?	33
50. 小区封控已久为什么还会出现阳性感染者?	33

三、居家篇

(一) 清洁卫生	35
51. 如何保持室内空气流通?	35
52. 如何做好居家环境清洁?	35
53. 居家日常消毒有哪些要点?	36
54. 家居物品如何消毒?	36
55. 如何做好餐具消毒?	37
56. 团购、快递物品怎么消毒?	37
57. 蔬菜、肉蛋类、冷冻食品如何消毒?	38
58. 米面粮油如何消毒?	38
59. 如何做好垃圾消毒?	39
60. 家庭如何选择消毒剂?	39
61. 如何正确使用消毒剂?	40
62. 醇类消毒剂(如75%酒精,含醇手消毒剂)如何 使用?	40
63. 含氯消毒剂(如84消毒剂等)如何使用?	41
64. 消毒剂浓度越高越好?	41
65. 过期的消毒剂还能使用吗?	42
66. 配好的消毒液有效期是几天?	42
67. 外出、测核酸回家后如何消毒?	42
68. 楼里的邻居“阳”了,我们在家里应该如何消毒?	43
69. 每次用完抽水马桶需要消毒吗?	43
70. 楼里的邻居确诊感染了新冠,病毒会顺着下水道 到我家吗?	44

(二) 食品安全与卫生	46
71. 如何安全地采买食材?	46
72. 买回来的食材怎样储存保鲜更安心?	46
73. 食材加工烹饪过程中应注意哪些事项?	47
74. 日常生活中应注意哪些个人饮食卫生习惯?	47
75. 为什么要推广公筷公勺分餐食?	48
76. 怎样做到合理膳食?	48
(三) 科学锻炼	49
77. 怎样做到科学锻炼?	49
78. 如何居家锻炼?	50
79. 居家锻炼有哪些注意事项?	50
(四) 心理调适	51
80. 市民如何做好心理调适?	51
81. 居家网课期间, 孩子和家长应当怎么开展心理疏导?	51
82. 一线防疫工作人员和志愿者如何做好心灵按摩?	53
(五) 作息规律	54
83. 如何做到作息规律?	54
(六) 用眼卫生	54
84. 居家期间, 如何合理用眼保护视力?	54

四、外出篇

(一) 出行防护	56
85. 乘坐公共交通工具有哪些注意事项?	56
86. 乘坐出租车(网约车)应如何做好防护?	56
(二) 公共场所防护	57
87. 到超市、商场购物有哪些注意事项?	57
88. 到农集贸市场购物有哪些注意事项?	58
89. 外出就餐有哪些注意事项?	58
90. 室外公共场所应如何做好自我防护?	59
(三) 工作场所防护	60
91. 办公区域有哪些防护要点?	60
92. 生产区域如何做好防护?	61
93. 用餐时要注意什么?	61
94. 商场、超市、农集贸市场等场所工作人员如何防护?	62
(四) 就医防护	63
95. 外出就医有哪些注意事项?	63
96. 出现发热症状如何就诊?	64
(五) 上学防护	65
97. 上学前需要做哪些准备?	65
98. 上下学途中要注意什么?	65
99. 在校内学习生活时如何预防感染?	66
100. 身体出现异常情况怎么办?	66

一、基础篇

JICHUPIAN

Q 1. 什么是新型冠状病毒？

A

新型冠状病毒（SARS-CoV-2）属于 β 属冠状病毒，对紫外线和热敏感，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。

世界卫生组织（WHO）提出的“关切的变异株”有 5 个，分别为阿尔法（Alpha）、贝塔（Beta）、伽玛（Gamma）、德尔塔（Delta）和奥密克戎（Omicron）。目前奥密克戎株已取代德尔塔株成为主要流行株。现有证据显示奥密克戎株传播力强于德尔塔株，致病力有所减弱。

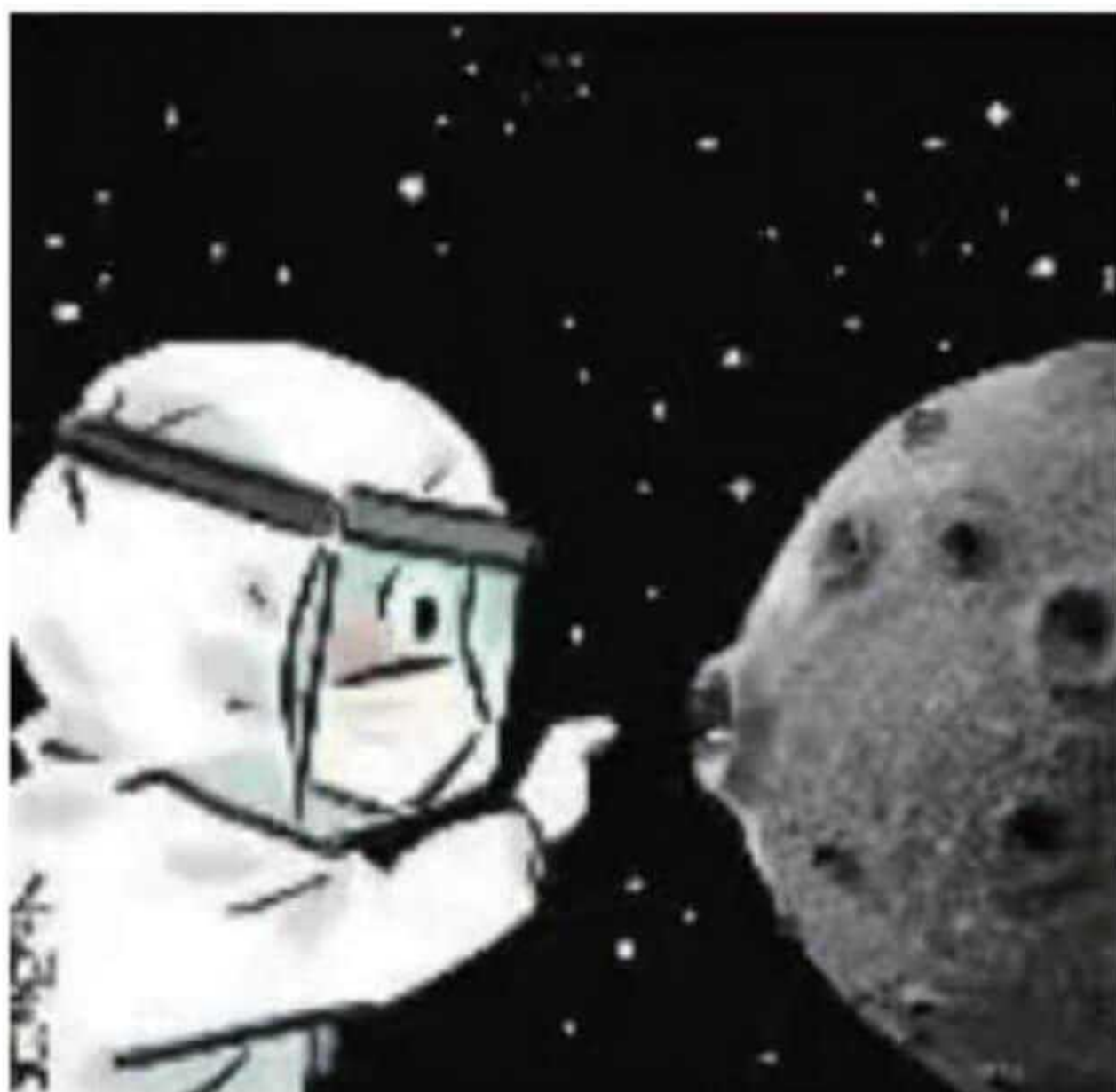
Q 2. 奥密克戎变异株有哪些特点？

A

传播能力更强：潜伏期较短，传播代际时间短，已成为全球优势流行株。

“免疫逃逸”能力更强：会导致新冠病毒疫苗的保护率下降。

再感染风险增加：有关研究表明，既往感染新型冠状病毒后再感染“奥密克戎”变异株的风险是再感染其他变异株的5倍以上。



Q 3. 新冠肺炎的传染源是什么？
是如何传播的？

A 传染源主要是新冠肺炎确诊病例和无症状感染者。在潜伏期即有传染性，发病前 1~2 天和发病初期的传染性相对较强。主要传播途径为经呼吸道飞沫和密切接触传播，接触病毒污染的物品也可造成感染，在相对封闭的环境中暴露于高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播可能；由于在粪便、尿液中可分离到新冠病毒，应当注意其对环境污染可能造成接触传播或气溶胶传播。

Q 4. 新冠肺炎的主要症状和表现是什么？

A 潜伏期 1~14 天，多为 3~7 天。以发热、干咳、乏力为主要表现。部分患者以嗅觉、味觉减退或丧失等为首发症状，少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状。轻型患者可表现为低热、轻微乏力、嗅觉及味觉障碍等，无肺炎表现。在感染新型冠状病毒后也可无明显临床症状。

感染奥密克戎变异株后，感染者症状相对较轻。基于人群的观察性研究也表明，奥密克戎变异株感染者到医院就诊、住院以及重症的风险与其他毒株感染者相比

均明显降低。主要症状是发热、干咳、喉咙痛、头痛、乏力、鼻塞等。

Q 5. 新冠肺炎对健康有哪些危害？

A

新型冠状病毒是一种全新的病毒，目前对其研究和认识还在不断深入，可以确定的是新型冠状病毒容易造成人际传播，在人群密集场所极易暴发流行。此外，新冠肺炎的流行没有明显的季节性，如果防控措施落实不到位，随时存在流行的风险。

Q 6. 什么是密切接触者？

A

密切接触者是指从疑似病例和确诊病例症状出现前 2 天开始，或无症状感染者首次阳性标本采样前 2 天开始，与其有近距离接触但未采取有效防护的人员。实际判定时可由专业人员根据情况将范围调整为 2~4 天。具体原则如下：

- 同一房间共同生活的家庭成员；
- 直接照顾者或提供诊疗、护理服务者；
- 在同一空间内实施可能会产生气溶胶诊疗活动的

- 医护人员；
- 在办公室、车间、班组、电梯、食堂、教室等同一场所所有近距离接触的人员；
 - 密闭环境下共餐、共同娱乐以及提供餐饮和娱乐服务的人员；
 - 探视病例的医护人员、家属或其他有近距离接触的人员；
 - 乘坐同一交通工具并有近距离接触（1米内）人员，包括交通工具上照料护理人员、同行人员（家人、同事、朋友等）；
 - 暴露于被病例或无症状感染者污染的环境和物品的人员；
 - 现场调查人员评估认为其他符合密切接触者判定标准的人员。

Q 7. 什么是密接的密接？

A

密切接触者与病例或无症状感染者的首次接触至该密切接触者被隔离管理前，与密切接触者有共同居住生活、同一密闭环境工作、聚餐和娱乐等近距离接触但未采取有效防护的人员。其中，与密切接触者接触频繁的家属和同事等人群为重点。

Q 8. 如果出现发热、乏力等临床表现，是否意味着自己感染了新型冠状病毒？

A

很多呼吸道疾病都会出现发热、乏力、干咳等表现，是否被新型冠状病毒感染，需要医生根据患者发病前的活动情况、是否接触过可疑病例、实验室检测结果等信息来综合判断。新型冠状病毒核酸检测阳性为确诊的首要标准。

因此，一旦出现疑似新型冠状病毒感染的症状，请不要恐慌，应做好自身防护并及时就医。

二、个人篇

GERENPIAN

(一) 个人防护

Q 9. 什么时候需要戴口罩？

A

佩戴口罩，是预防新冠肺炎、流感等呼吸道传染病的有效方法，既保护自己，又保护他人。

以下情况必须要戴口罩：

- (1) 处于商场、超市、菜场、电影院、会场、展馆、机场、码头和酒店公用区域等人员密集的室内场所时；
- (2) 乘坐厢式电梯和飞机、火车、轮船、长途车、地铁、公交车等公共交通工具时；
- (3) 处于人员密集的露天广场、剧场、公园、人行道红绿灯等候区等室外场所时；
- (4) 医院就诊、陪护时，接受体温检测、查验健康码、登记行程信息、核酸检测等健康检查时；
- (5) 出现鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状时；

(6) 在餐厅、食堂处于非进食状态时;

(7) 收取快递时。

Q 10. 什么情况下可以不戴口罩?

A

公众在居家且家庭成员均健康时可以不戴口罩。此外, 以下三种情况, 可以不戴口罩:

第一, 在户外人少处活动(如步行、骑行或锻炼), 能保持2米以上安全距离时;

第二, 独处或独自驾车时;

第三, 运动, 尤其是剧烈运动时。

需要提醒大家的是, 咳嗽喷嚏时不要摘下口罩。因为, 打喷嚏或咳嗽, 会产生大量飞沫, 可能造成疾病传播, 而口罩恰恰可以形成物理阻隔, 避免飞沫影响周边环境。但是, 由于飞沫会造成口罩潮湿, 从而影响防护效果, 因此建议适时更换口罩。

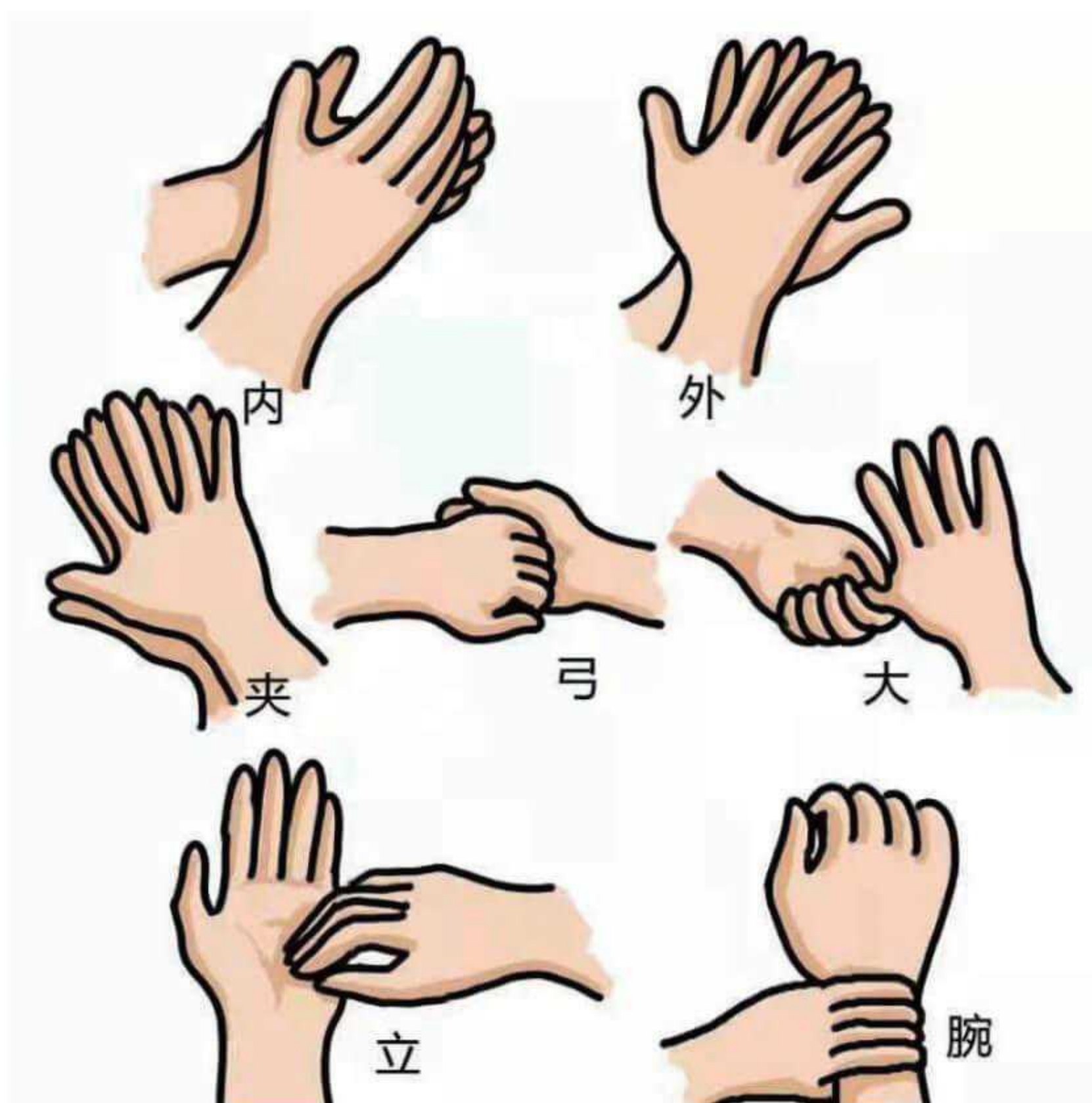
Q 11. “烟民”朋友们戴口罩尤其需要注意什么?

A

疫情期间, “烟民”朋友们烟瘾“屏伐牢”随意脱下口罩, 在室外边走边吸烟(“吸游烟”), 不仅制造二手

第六步（立）洗指尖：弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

第七步（腕）洗手腕：揉搓手腕，双手交换进行。



然后在流动水下彻底冲净双手，用手捧水将水龙头冲洗干净，将其关闭；用干净的毛巾或纸巾擦干双手，要防止手在擦干过程中再次受到污染。

不方便洗手时，可以使用含酒精成分的免洗手消毒剂保持手部卫生；但日常仍以洗手作为主要预防手段。

Q 19. 咳嗽、打喷嚏时应该怎么做？

A

咳嗽、打喷嚏产生的飞沫能够传播细菌或病毒，进而传播疾病，即便是健康人打喷嚏或咳嗽，产生的飞沫中也可能携带细菌或病毒。

当咳嗽或打喷嚏时，应尽量避免他人，用纸巾遮掩口鼻，将纸巾扔入垃圾桶后及时洗手。如果来不及准备纸巾，可弯曲手肘尽量贴近脸部遮住口鼻，防止飞沫四溅。

Q 20. 在哪些场所必须注意保持社交距离？

A

呼吸道传染病大多通过飞沫近距离传播，保持社交距离不仅能降低新冠肺炎等呼吸道传染病传播的风险，也是文明礼仪的体现。需要保持社交距离的主要场合包括：

（1）商业场所：商场、超市、酒店、菜场等，在购物、结账时。

（2）公共场所：银行、医院等，在核酸检测、医院候诊、接种疫苗排队时。

（3）人流集散区域：地铁、公交、机场、车站、码头等，在排队乘车、候车时。

（4）工作场所：办公室、会议室、生产车间等；食堂排队打饭、同向就餐时。

Q 21. 三区划分之后，对于能出家门的管控区、防范区居民，有什么需要注意的地方？

A 虽然管控区居民可以走出家门，防范区居民可以走出小区大门，但考虑到当前我市阳性感染者数量仍处于高位，大家还是要绷紧疫情防控这根弦，不松懈，不聚集，减少流动，倡导居家办公，非必要不外出，活动范围不要超出所在街道或乡镇；确需外出的，一定要做好个人防护，规范佩戴口罩，保持社交距离，切实做到“三件套”“五还要”。

Q 22. 三区划分之后，城市运行保障人员流动多了，如何做好个人防护？

A 城市保障人员主要包括从事公共事业、公安、农贸市场、快递、客货运输、社区管理、志愿服务等人员。各类人员要根据所接触的人、物、环境的风险，规范使用合适的防护用品：

- 不直接接触风险人、物、环境的，如果主要在室外环境工作，如交警、水电煤室外维修人员、货运司机等，适用于防护用品两件套，即一次性医

用口罩和手套；如果主要在室内密闭环境工作，可以采取一级防护五件套，在前面两件套基础上，增加隔离衣、帽子、鞋套。

- 对于直接接触风险人、物、环境，以及进入封控小区或场所室外工作人员，如道口检查人员、核酸采样辅助人员、志愿者、封控小区工作人员等，适用于增强型一级防护，在一级防护的基础上，将口罩替换为 KN95 或 N95 及以上防护级别的口罩，并增加护目镜或防护面屏。
- 对于直接接触风险人、物、环境，并进入封控小区住户或场所室内的人员，如上门开展水电煤维修人员、测量体温、核酸采样、垃圾清运等工作人员，适用于二级防护，在增强型一级防护的基础上，将隔离衣替换为医用防护服，即大家俗称的“大白”。

使用后的个人防护用品，应在指定脱卸点规范脱卸，并放入医疗废弃物袋中，封闭打结，医疗废弃物袋外表面使用含氯消毒剂喷洒消毒，这样才能规范地完成个人防护全过程。

（二）疫苗接种

Q 23. 为什么要接种新冠病毒疫苗？

A

接种疫苗是防控新冠肺炎最经济、有效的手段。接种新冠病毒疫苗不仅可以有效减少感染风险，降低重症、危重症甚至死亡的发生率，还能在人群中构建免疫屏障，利己利人。老年人和患有基础性疾病的人更需要接种疫苗。

Q 24. 为什么要接种新冠病毒疫苗加强针？

A

从国内外研究结果来看，完成新冠病毒疫苗全程接种，在预防感染、减少发病方面，尤其是预防重症和死亡方面发挥了很大作用。但接种疫苗一段时间后，免疫力和保护效果会随着时间推移下降、削弱。研究显示，新冠病毒疫苗接种后6个月进行加强免疫，可以使受种者体内的中和抗体迅速增长，起到较好的保护效果。按规定加强免疫，只要全程接种新冠灭活疫苗或腺病毒载体疫苗满6个月的18岁及以上人群，都可打加强针。

Q 25. 新冠病毒疫苗接种有哪些注意事项?

A

在新冠病毒疫苗接种前，要了解疫苗相关知识及接种流程。如果是加强针，还需要根据前期接种凭证确认自己是否已全程接种，并且完成全程接种 6 个月以上。可以在健康云 APP 上进行疫苗接种的预约登记。

根据预约时间，携带好个人身份证、接种凭证等前往，全程规范佩戴口罩，听从工作人员的安排，配合做好体温测量、扫码登记，保持社交距离，有序排队。

接种后，留观至少 30 分钟；回家后注意保持接种局部皮肤的清洁，避免用手搔抓接种部位；建议清淡饮食、多喝水，避免剧烈运动；如出现发热不退或持续不适，应及时就医，并报告接种单位。

Q 26. 备孕期、妊娠期、哺乳期女性可以接种新冠病毒疫苗吗?

A

备孕期女性可以接种；妊娠期女性暂不建议接种，接种后怀孕或者在未知怀孕的情况下接种了疫苗，不推荐仅因为接种新冠病毒疫苗而采取特别医学措施，建议做好孕期检查和随访；新冠病毒感染高风险的哺乳期女性建议接种，且仍然可以母乳喂养。

此外，整个过程中注意不要接触操作台上的物品，也不要将个人物品放在操作台上。

Q 32. 如何查看核酸检测结果？

A

核酸检测结果可以在“随申办”APP、“随申办”微信小程序或支付宝小程序进行查询。如果遇到核酸检测工作量较大的情况，数据上传可能有延迟，请耐心等待。

Q 33. 抗原自我检测的准备工作该怎么做？

A

自测前先用“肥皂 / 洗手液 + 流动水”清洗双手，仔细阅读说明书，学习自我检测的操作步骤，检查试剂盒完整性以及鼻拭子、采样管、检测卡等内容物是否完好。整个操作过程要保持室温在 $15^{\circ}\text{C} \sim 30^{\circ}\text{C}$ 。

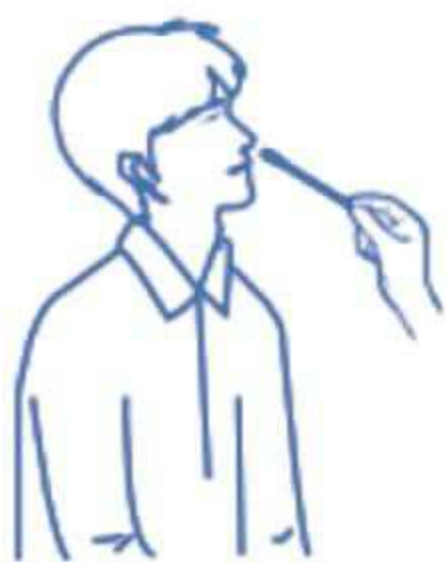
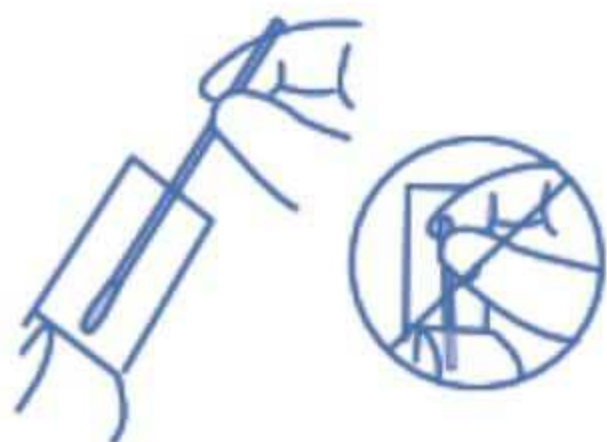
年龄 14 岁以上的，可自行进行鼻腔拭子采样。
2 ~ 14 岁小孩，由其他成人代为采样。

Q 34. 抗原自我检测该如何进行?

A

第一步：采样（捅一捅）

头微微后仰，一手执拭子尾部贴一侧鼻孔进入，沿下鼻道的底部向后缓缓深入1~1.5厘米后，贴鼻腔旋转至少4圈（停留时间不少于15秒），随后使用同一拭子对另一鼻腔重复相同操作。



样本采集

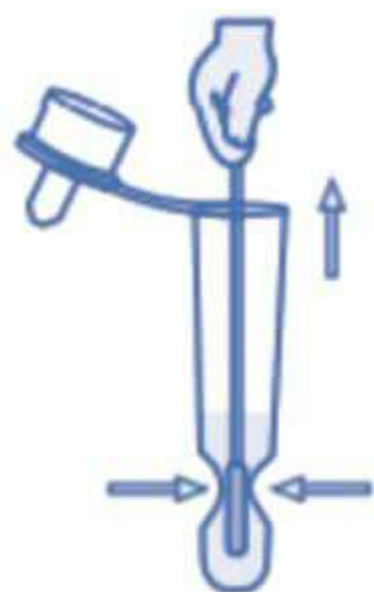
第二步：洗脱（混一混）

将拭子立即置于装有保存液的采样管中，旋转混匀至少30秒。



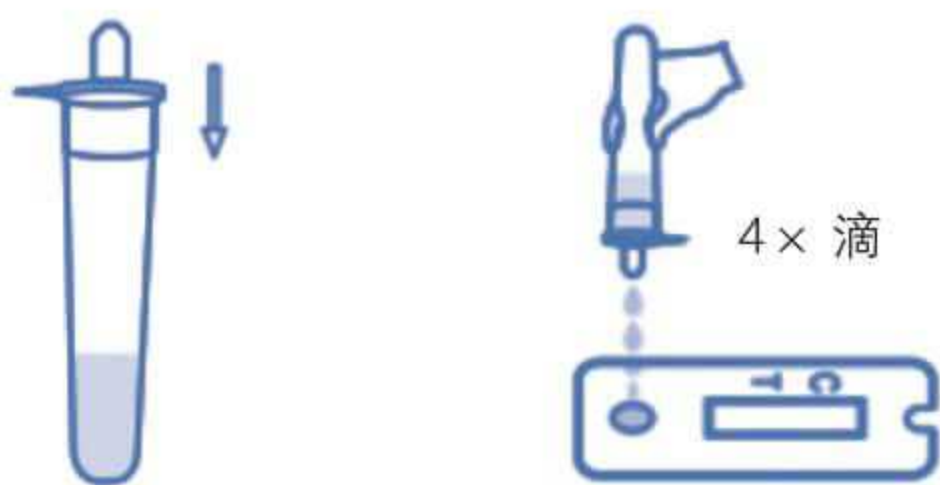
第三步：弃拭子（挤一挤）

用手隔着采样管外壁挤压拭子头至少5次，挤干后取出拭子。



第四步：上样（滴一滴）

盖好采样管盖，将液体垂直滴入检测卡的标本孔中。



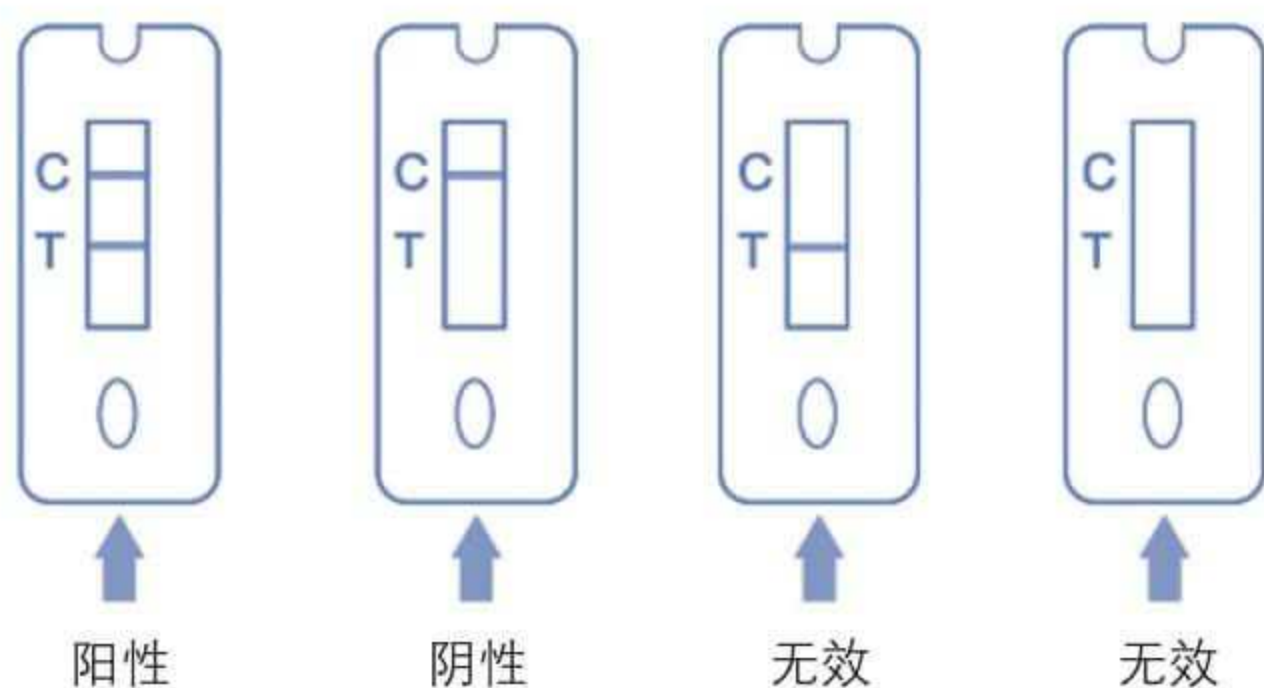
第五步：判读（看一看）

按说明书所述方法，在规定时间内判定结果。

Q 35. 如何判断抗原检测结果？

A 观察检测卡，无论“T”处是否显示条带，“C”处未显示出红色或紫色条带，则为无效结果，需重测。当“C”处显示出红色或紫色条带，“T”处未显示条带，为

阴性结果。当“C”和“T”处均显示出红色或紫色条带，无论“T”处条带颜色深浅，均为阳性结果。



Q 36. 抗原自我检测后检测卡和包装袋该怎么处置？

A 如果检测结果为阴性，应将使用后的拭子、采样管、检测卡等装入密封袋后作为干垃圾处理；如果抗原检测结果为阳性，使用过的拭子、采样管、检测卡等，应装入密封袋，后续交由管理人员处理。

隔离观察人员不论结果阴性还是阳性，使用后的拭子、采样管、检测卡等均装入密封袋，由管理人员处理。

Q 37. 抗原检测结果为阳性，我该怎么办？

A

检测结果如果为阳性，切勿外出，应立即向所在社区报告，告知地址和阳性情况并居家等待，由工作人员安排进行核酸检测复核。收集好使用过的拭子、采样管、检测卡等，装入密封袋，在人员转运时交由医疗机构按照医疗废物处理。

Q 38. 哪些人适用抗原检测？

A

抗原检测适用于三类人员：

一是到基层医疗卫生机构就诊，伴有呼吸道、发热等症状且出现症状 5 天以内的人员；

二是隔离观察人员，包括居家隔离观察、密接和次密接、入境隔离观察、封控区和管控区内的人员；

三是需进行抗原自我检测的社区居民。

Q 39. 抗原检测结果能否取代核酸检测结果？

A

不能。核酸检测依然是新型冠状病毒感染的确诊依据，抗原检测可以作为核酸检测的补充。

（四）中医药防治

Q 40. 中医药在防治新冠肺炎上有哪些作用和方法？

A

我们一直很重视中医药在抗疫中的防治作用。世界卫生组织也指出：中药能有效治疗新冠肺炎，改善轻型和普通型新冠肺炎患者的临床预后。连花清瘟颗粒（胶囊）作为国家新冠肺炎诊疗指南中的医学观察期和轻症、普通型患者的推荐用药。但注意，提前口服不能预防新冠肺炎。藿香正气（水、片、胶囊）、疏风解毒胶囊、金花清感颗粒、痰热清胶囊、银翘片等，具有化湿清热、解毒化瘀等功效，亦为治疗性药物，应根据个人体质，按中医医嘱服用。

对于普通人群，平时可以通过中药代茶预防方或玉屏风散提升免疫力，推荐方：黄芪9克、干芦根9克、金银花5克、紫苏叶3克、广藿香3克，每日水煎服，当茶饮，这些药物均药食同源，可以放心服用。

同时，建议广大市民朋友习练八段锦、易筋经等中医特色防疫养生功法，通过多种形式调气、调息、调心，畅通气血，建立自我防疫的“玉屏风”。