

## 预防新型冠状病毒的个人防护

缪晓辉

上海长征医院，上海 200003

**摘要：**作为一种新发传染病，新型冠状病毒肺炎是可以预防的。针对该病毒感染的个人防护应当建立在对该传染病的正确认识上。理解病毒感染人体的必备条件、采纳科学的防范建议是个体在应对传染性疾病时的正确态度和行为。

**关键词：**新型冠状病毒；个人防护；传染

## Individual protection of 2019 Novel Coronavirus

Miao Xiaohui

*Shanghai Changzheng Hospital, Shanghai 200003, China*

**Abstract:** As the emerging infectious disease, 2019 Novel Coronavirus (2019-nCov) could be prevented. The individual protection should be established on the correct understanding of the contagion. Understanding the requirement of infection and taking scientific advice on prevention are the correct responses when the individual face the contagion.

**Key word:** 2019 Novel Coronavirus; Individual protection; Infection

传染病是可以预防的疾病，2019 新型冠状病毒（2019 Novel Coronavirus, 2019-nCov）感染同样可以预防，但要有正确的科学观和良好的方法学。当我们不知道传染病的病原体是什么，不知道传染的源头在哪里，也不知道传播途径

---

通信作者：缪晓辉

Correspondence to: Miao Xiaohui Email: xhmiaosh@163.com

的时候，预防的难度就比较大。当发现武汉第一例不明原因肺炎的那一刻，谈防控还真的没有把握，而如今可以真正地谈及防控了。因为，人们已经知道以下事实：①这是个呼吸道传染病（请注意：名称为呼吸道传染病并不意味着仅仅通过呼吸道传染）。②致病的病原体是一种新型冠状病毒，且与 2003 年引起“严重急性呼吸综合征（Severe Acute Respiratory Syndromes, SARS）”的冠状病毒有所不同。③传染源除了可能是某种尚未明确的动物，可能是蝙蝠，也可能是蛇，甚至是尚未知晓的动物；还包括已经发病的，或尚处于潜伏期的感染者。④作为传染病专科医生，笔者参与了 2003 年上海市和北京小汤山医院 SARS 防控和确诊患者诊治的全过程，也在后来的 H5N3 禽流感、新型 H1N1 流感和 H7N9 禽流感，以及近年来发生的所有重大或新发传染病诊疗过程中参与了防控或决策。本文结合个人经验，就个人防护问题谈一些看法。

## 1 病毒性传染病的预防基础及必要性

首先，病原体（这里主要讲病毒）感染人体有三大必备条件：①病毒的含量：进入体内的病毒数量足够多，多到即使是健康的人也足以被它感染；②病毒的毒性：毒性比较强，强到极少的病毒量就足以突破人体的天然防御系统；③免疫功能：人体缺乏抗御该病毒的免疫力，但不代表身体免疫功能低下者更容易感染，尤其是新发传染病，全人类无论老幼几乎处在“同一起跑线”。

其次，对 2019-nCov 感染要有足够清醒和理智的认识，要在重视和藐视之间把握好一个平衡点。但就个体而言，这个平衡点很难把握，因为，一方面人的心理素质有别，抱有侥幸心理的人很多；另一方面各种信息来源，尤其是在流行的早期，可能比较混乱，个体很难辨别真伪。第三，防范 2019-nCov 肺炎，不仅仅是对个人身体健康负责，也是对家庭成员负责，对同事、对同学，以及对整个社会负责，要求再高一点，不仅要防止自己被感染，还要尽可能帮助别人，避免感染。

## 2 2019-nCov 的个人防范建议

如果并非必须，请暂不要去病原的原发地或高发地；或者相反，原发地或高发地的人群尽可能不要离开。病毒的传播以呼吸道为主，接触为次。所以，必须做好最重要的两件事：戴口罩和洗手。

## 2.1 口罩

世界卫生组织（World Health Organization, WHO）在 2020 年 1 月 29 日发表警示文章，强调了在社区和居家隔离中正确佩戴口罩的重要性<sup>[1]</sup>。何时戴？如何戴？如何处理戴过的口罩？为了防范被病毒感染，再小心也不为过，须知，细节决定成败。

**2.1.1 戴口罩场合** ①去医院看病或看望病人。②乘坐飞机、高铁和地铁等乘客非常混杂且空间全封闭式的公共交通工具。③出租车内：无论是司机还是乘客，都必须戴口罩。且必须打开窗户，并做常规消毒。一旦载过发热病人，应立即停止继续载客，消毒汽车；特殊时期要对载客的司机进行“上岗”前培训，包括疾病常识、清洗消毒和个人防范等知识。④去商场、超市、菜场、影院、戏院等人员密集地方。⑤电梯内：由于常处于封闭状态，病毒易聚集。⑥办公室。⑦学校：孩子们很脆弱，建议各级教委通知每个孩子都得戴口罩上课，教室应该开窗，还要坚持每天用过氧乙酸消毒课桌椅等。

不需要戴口罩仅限以下几个场合，在当地没有疫情的情况下：①在山区和农村，下地里干活时；②在空旷的马路上行走，前后十米没有人；③仅限自家人使用的私家车内。

**2.1.2 口罩类型的选择** ①N95 口罩：接触病人或疑似病人的医务人员或防控工作工作人员；有发热症状必须到发热门诊去看病的人；照顾确诊感染了 2019-nCov 肺炎家属的人。佩戴 N95 口罩时缺氧的感觉很明显，一般人不正确佩戴 N95 口罩，防护性能还不如戴一般的口罩好。②医用口罩：一次性医用过滤口罩有三层，即起防水作用的外层、有过滤功能的中间层及能吸湿的内层，普通民众可以选择。③非医用口罩：主要用于防工农业粉尘、防气味、防雾霾，不建议使用。④带呼吸阀的口罩：不宜给患者或高度疑似病例使用，以免将病毒外排。

**2.1.3 正确的戴、脱口罩** ①正确系带：一般口罩左右各两根带子回合后扎在脑后正中。②完全遮盖鼻孔：鼻子是呼吸道的第一重要进出口，口腔次之，露出鼻孔等于没戴口罩。③如果使用松紧带做系带的口罩，要注意松紧带的舒适度和扣住口罩的有效性。④尽可能用口呼吸：因为鼻孔向下，呼吸时封闭的口罩室腔内会形成涡流，进而通过鼻夹沟从口罩的上沿呼出或吸入空气（试验：如果口罩戴得不严，并用鼻孔呼吸，眼镜、护目镜一定会起雾，若改为嘴巴呼

吸则不起雾)；下了飞机、出了列车、离开医院，可以让嘴巴休息，改为“鼻式”呼吸。⑤别揉捏口罩表面：切忌经常揉捏口罩，否则可能把黏附在口罩表面的病毒挤入口罩内部。⑥佩戴时间恰当：戴同一口罩时间不宜超过 4h，时间久了，口罩逐渐变得潮湿，附在表面的病毒也可能“内移”；但 N95 口罩可以佩戴一整天甚至更长时间，可以取下再戴。⑦在餐厅用餐如何处理口罩？在餐厅，尤其是中小学校餐厅集体用餐时，避免面对面坐着吃饭，不宜相互交谈，餐毕应继续带上口罩。

脱口罩时应该避免直接接触口罩的正面，以免手部被污染；需将带子直接取下后，将口罩的外缘内折后丢弃在干垃圾中。患者及高度疑似病例的口罩应作为医疗废物处理，在家中可使用 84 消毒液或 0.5% 的过氧乙酸喷洒口罩或在 0.2% 的过氧乙酸里浸泡 30 分钟后再弃之。

## 2.2 洗手

手接触到病人的体液和各种分泌液，尤其是接触到从病人口鼻出来的飞沫，然后顺手牵毒，传递到自己的口鼻，甚至传递给第三者。于是，手就成了传播新型冠状病毒的载体。为防止手部皮肤表面有可能被病毒沾染：①不要到处乱碰、乱摸，尤其是医院的物件，更不要触碰确诊病人使用过的物品及其身内之物。②不要未洗手就接触口鼻腔及眼部黏膜。③洗手：如果真有毒性很强的病菌沾染在手上，第一步必须是消毒，而后才洗手（实际上医务人员在操作污染物时要戴防护手套，操作完毕脱掉手套后再洗手）。非医务人员洗手的目的不是为了去除病菌，而是为了去污，最终达到去除病菌的效果。手上的皮肤组织有汗腺和皮脂腺，还有老化的皮屑一直在产生，但却不一定立即离皮而去，因而成为“污”的一部分或与皮脂等一起成为病菌的载体，换言之，洗去这些“污”或污物的载体，就自然洗掉了病菌。经过有效洗手，手部皮肤表面的病菌数与洗手水中所含的病菌一致即可。

**2.2.1 洗手的方法** “六步洗手法”的目的是要把手部的任何一个角落都能搓洗到，不留死角。针对医务人员的“七步法”增加的步骤是卷起袖子，把腕关节以上 10 公分也洗到、洗净，不建议普通民众采用“七步法”。如果要达到最佳洗手效果：①要用去污皂擦洗至少 3 遍，去污能力最强的是“固本肥皂”，也可用洗手液，尤其是含酒精的，不仅方便、去污能力强，还不太伤手。②用流水洗手，可一边唱首歌（2 分钟左右）一边洗手。如果在盆里用井水洗手，至少在

最后一遍要冲洗。③洗完后用干毛巾把水擦干，最好是用干纸巾。

**2.2.2 洗手的时机** 外出乘坐任何交通工具或到商场购物后，尤其是去医院内接触过各类病人（当然包括确诊和疑似“新冠”病人）及其物件之后，必须认真洗手。餐前、餐后，“吃、喝”任何食物的前后，以及便前、便后也要洗手（因现已在粪便中检出 2019-nCov 核酸）。

另外，非必须不要出门，以躲避病毒；家里或单位里要勤开窗门，让空气流通，降低室内可能存在的病毒浓度；外出回家后，换居家服装及鞋子；多喝水，多吃新鲜水果，补充维生素 C；坚决不熬夜，不要过度疲劳。在这个特殊时期尤其要保持健康的生活方式。此乃为防天下之病的通方，更何况在有 2019-nCov 相伴的日子里。

为了自己和他人，要关心疾病的进展动态，正所谓知己知彼，百战不殆！同时，要相信我国各级政府和卫生行政管理部门对重要或重大公共卫生事件应急处理的能力，更要相信医务人员能力和自我牺牲精神。做好个人防护，保护好自己，让我们齐心协力，众志成城。

### 参考文献

- [1] World Health Organization. Advice on the use of masks in the community, during home care and in health care settings in the context of the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak [EB/OL]. Geneva: World Health Organization. [2020-01-28]. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>.