

博士协会抗击新冠肺炎手册-第六期新冠初期症状及对策

博士协会抗击新冠肺炎手册-第六期

新冠初期症状（典型及非典型症状，流感区别，自我排查）及对策(口罩使用，酒精消毒，日本对策)

目录：

1.初期症状

1.1 典型症状

1.2 不典型症状

1.3 与流感的区别

1.4 自我排查

2. 对策

2.1 关于口罩

2.1.1.佩戴人员与场所

2.1.2.佩戴方法

2.1.3.摘取方法

2.1.4.口罩的有效期

2.1.5.口罩的丢弃

2.1.6.不需要多带

2.1.7.清洗可重用口罩步骤

口罩的佩戴总结

2.2.关于消毒

1) 高温消毒

2) 酒精消毒 a.酒精浓度 b. 如何使用

3) 84 消毒

消毒相关：敲黑板注意，那些曾经听过的谣言

3. 日本对于相关初期症状的对策

1. 初期症状

1.1. 典型症状

新型冠状病毒感染后人体早期的症状和一般病毒感染引起的感冒症状有相似之处，**主要表现为**疲倦、乏力、肌肉酸痛，干咳为主要表现，也有少数病人会表现为胃肠道的反应，比如腹痛和腹泻。鼻塞、流涕等上呼吸道症状少见。部分患者可无发热，约半数患者多在一周后出现呼吸困难。

新型冠状病毒感染的肺炎患者早期症状比较轻，一周左右病情开始进行性加重，疾病进展到第二周的时候病情最严重。

也就是说，第7天是个关键节点，潜伏期和重症表现都相关。如果发现自己在“感冒”之后，还出现了呼吸困难、呼吸急促的情况，就应当警惕。

1.2. 不典型的症状

- 1) 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；
- 2) 以**神经系统症状**为首发表现：如头痛；
- 3) 以**心血管系统症状**为首发表现：如心慌、胸闷等；
- 4) 以**眼科症状**为首发表现：如结膜炎；
- 5) 仅有轻度四肢或腰背部肌肉酸痛。

1.3. 与流感的区别

新冠肺炎，流感与普通感冒的区别如下表

	新型冠状病毒感染的肺炎	流感	普通感冒
病原体	新型冠状病毒（2019-nCoV）	流感病毒	病毒，细菌，支原体，衣原体等多种病原体
主要症状	发热，乏力，干咳为主，部分患者可无发热，或出现胸闷，呼吸困难	高热，咳嗽，咽痛，头痛，肌肉疼痛等。流感也可引起肺炎，但是并不常见	鼻塞，流鼻涕等，多数患者症状较轻，一般不引起肺炎症状
是否有疫苗可预防	否	是，建议每年接种一次	否

感冒时如出现流鼻涕和咳痰者，不能断定就是新型冠状病毒肺炎。**可以参照下面的步骤自查。**

- 1) 首先要测量体温，看看是否发烧，是否有咳嗽症状。
- 2) 如果只是低烧，休息后出现好转，那么可能只是感冒。感冒还可能有打喷嚏，流鼻涕，鼻塞等症状。
- 3) 如果休息后高烧不退，并开始出现没有精神、乏力、食欲不振、腹泻、呕吐等现象，则有可能是流感或者是新型冠状病毒肺炎。
- 4) 如果 3-5 天退烧，则可能只是流感症状。
- 5) 但如果 3-5 天后，出现剧烈咳嗽、呼吸急促、喘息甚至胸痛现象，则很可能是感染了新型冠状病毒。

1.4. 自我排查

针对现在出现的新型冠状病毒进行**自我排查**：

- 1) 是否到过疫区；
- 2) 是否接触过发热病人；
- 3) 是否有发热、乏力的现象。

若是有任一上述病史及症状，就必须遵照传染病法的相关规定，立即自我隔离，做好防护后至就近定点医院进行诊治。第二，若无任一上述病史及症状，仅表现为干咳，而且是刺激性阵发性咳嗽，考虑是否有“过敏性鼻炎，过敏性咽喉炎，过敏性支气管炎甚至哮喘”等病史，过敏性哮喘患者在冬春季节，常以咳嗽、胸闷、气短、呼吸困难为首要症状；近日各地的气温不断攀升，春季即将到来，一些季节性过敏性鼻炎患者也常伴有咽痒、刺激性干咳。因此建议，严重的季节性过敏性鼻炎或季节性哮喘患者，可以在预计发病的两周前使用鼻喷激素或服用抗过敏药物（例如氯雷他定片，依巴斯汀片，孟鲁司特钠片等），可预防或减轻症状发作强度。若是已出现明显鼻痒、喷嚏、鼻涕及刺激性干咳，严重时甚感呼吸发憋不畅，也不必焦虑、慌张，可至医院耳鼻喉科专科就诊。

2. 对策

新型冠状病毒暂时没有有效的疫苗预防方法，做好个人防护是最切实可行的方法，包括：

- 1) 保持基本的手部和呼吸道卫生，坚持安全饮食习惯。
- 2) 尽可能避免与任何表现出有呼吸道疾病症状(如咳嗽和打喷嚏等)的人密切接触。
- 3) 多饮水、注意休息，提升免疫力。
- 4) 居住及工作环境中多保持通风状态。

2.1. 关于口罩

佩戴口罩是预防新型冠状病毒感染的重要“利器”，但还需要注意一些细节问题：

2.1.1. 佩戴口罩人员与场所

首先，要科学按需佩戴口罩。在有人聚集的场所，如地铁、机场、影院、市场等，佩戴普通的口罩就足够了。如果本人健康，在居家、通风良好或人员密度低的场所，可以不用佩戴口罩。但是，如果是接触到病人，或处于医疗救护、病原检测、病原研究等地方，一定要加强防护，需要佩戴 N95 及以上级别的口罩了。

需要特别提醒的是，已经患病的人员一定注意，**不能佩戴**阀门式 N95/KN95 口罩，这种口罩单向向外排气，病原会通过阀门向环境中释放，传染给其他民众。

2.1.2. 佩戴口罩方法

如果脱戴口罩的方法不当，也会大大降低它的防护作用。如佩戴的口罩不贴合面部，在口罩和脸之间留有缝隙，人在呼吸时，气流会流向缝隙，会严重降低口罩的过滤作用。因此，**切记，戴口罩一定要按一按鼻梁，贴合整个面部。**戴好后，深呼吸，如果口罩一鼓一鼓的，就表示戴得很严实了。

2.1.3.摘取方法

很多人摘口罩时会不经意接触口罩外侧。口罩外侧是最脏的，用手直接从外摘下口罩，会为病毒打开接触传播的通道。**正确的做法是，用手拿住耳绳取下，不要碰触口罩外侧，摘下口罩后要洗手。**还要注意，摘戴口罩时，不能里外戴反了，不仅起不到保护作用，反而增大了风险。

2.1.4.口罩的有效期

口罩主要是通过物理屏障起到拦截飞沫等尘粒的作用，效果越好的口罩，气密性越强，戴着有“憋气”的感觉，如 N95/KN95 或医用外科口罩，尤其是戴过一段时间后湿气很大，喘不过气时，意味着口罩失效了，该换了。**一次性口罩不能长时间反复使用，因外表层积累了大量尘粒，会增加病毒聚集的风险。**

2.1.5.口罩的丢弃

废弃的口罩不能再次使用，更不能随意丢弃。对于一般使用的口罩，大家需要把口罩**丢到有害垃圾的垃圾桶内**；如果有发烧或咳嗽病人使用过的口罩，用开水（60℃以上）浸泡 30 分钟，或者用酒精消过毒后密封，再丢弃到有害垃圾的垃圾桶里处理。就一般外科口罩而言，建议不要扔掉外科口罩的独立包装袋，以助暂时保存。如需除下口罩，应先将手洗干净，然后捏着口罩和橡胶绳的连接处，向内对折（即接触面部的一面），再放入包装袋内，注意过程中不要接触到口罩的内面。

2.1.6.不需要多带

其实，戴口罩不是越多越好，这样反而会适得其反。如果佩戴多层口罩，导致呼吸费力，变为口式呼吸，使得口罩变湿增厚，更容易导致口罩侧漏，反而起不到防护的效果了。

2.1.7.清洗可重用口罩步骤

使用可重复使用性口罩，如棉布口罩或海绵口罩，每天用完都应要进行清洗，以避免有细菌滋生，延长可用性，**清洁消毒口罩方法如下：**

- 1) 加上清洗液，先清洗口罩向外的一面
- 2) 然后再洗向内的一面
- 3) 在内面，喷上消毒酒精
- 4) 晾干一晚即可在用

口罩的佩戴总结如下

佩戴口罩讲科学，合理使用要节约；居家独处无须戴，外出切记防护好；普通医用即有效，重点人用防护罩；分清上下与正反，按紧鼻子防侧漏；摘戴口罩要洗手，不要碰触里和外；健康人员戴口罩，反复使用看情况；多层口罩无必要，有效期内防护高；口罩变形脏湿差，性能降低及时换；用完切莫到处扔，按规丢弃护大家。

2.2. 关于消毒

2.2.1.正确的消毒方法

1) 高温消毒

离开了身体的内部环境，新型冠状病毒还是比较脆弱的，不耐高温，56 摄氏度，30 分钟就可以杀灭病毒。所以，冠状病毒是害怕开水的，如果怀疑有一些物品受到污染了，可以使用高温消毒的办法，例如抹布，筷子，餐具等耐高温的东西，可以使用煮沸的方法，来杀灭病毒。衣服也可以说使用高温的水来清洗，消毒。

2) 酒精消毒

家庭日常消毒可以考虑 75%的酒精，外出请务必遵守公共交通规定，不要携带大瓶酒精，可以考虑携带免洗洗手液或者酒精棉片。

a.酒精浓度

消毒效果最好的是 70-75%的酒精（体积分数），可以做到既不使得病原体蛋白质外壳彻底凝固又能够杀死病原体。95% 的酒精将使得蛋白质外壳迅速凝固，酒精无法到达病原体内部，使得其以后会复苏还能够感染人。所以，高浓度酒精请稀释后使用。

b. 如何使用

①擦拭或者喷洒

对于织物，可以直接在表面喷，酒精会自己后续挥发掉的，不会有什么残留。p.s.如果是贵重的有色衣物，建议找个角落先试试。居家不要喷太多，也不要像洒水一样洒。量的掌握很简单，找一小块地方，喷了以后2分钟内自然晾干了，就不算喷的太多。

重点提示：喷酒精的时候不要有明火，也别抽烟，也别喷电插座里面去。

②免洗洗手液以及酒精棉片

比较适合高铁或者飞机出行使用，免洗洗手液请考虑最小瓶。

重点提示：如果有小孩子在用，请家长务必再确认厨具或者物品所有正面背面角落出酒精都挥发干净之后，再物品把给宝宝。

3) 84 消毒

也可以考虑用 84 消毒液，但是尽量只用来擦桌子或者拖地，一个屋子用了以后**散味**人再进去。如果是盆子蔬果碗筷之类的，用了 84 以后一定要**充分流水冲洗**。毕竟 84 不是挥发性的，不像酒精用完挥发走了没残留。

敲黑板注意，那些曾经听过的谣言

- 1) 喝 60 度左右的热水，可以杀灭冠状病毒
- 2) 多洗热水澡，可以杀灭冠状病毒。
- 3) 高温蒸桑拿，可以杀灭冠状病毒。
- 4) 要多烤火，用电炉子，电热毯，这样可以杀灭冠状病毒。
- 5) 熏醋、盐水和烟可以杀灭冠状病毒

首先，人类是恒温动物，如果不生病发烧，体温一直稳定在 37 摄氏度左右，不会出现明显的波动。这是什么意思呢？就是说，我们身体内部的温度，不会随着外界的温度变化而变化，无论你喝热水，洗热水澡，还是烤火，我们身体内部的温度都不会发生变化。

外界环境温度升高，我们机体散热也会增加，会通过多出汗，多散热，把体温稳定在 37 摄氏度。

3. 日本对于相关初期症状的对策

目前日本厚生省的官方网站公布的预防方法是，勤洗手（洗手及消毒），尽量减少出入人员聚集场所，保证充足的睡眠，在人员聚集的室内保持人与人之间的距离。

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/105243771>

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/106621275>

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/104326439>

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/104478252>

http://www.cast.org.cn/art/2020/2/29/art_384_114565.html

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00001.html