

## Covid-19 自我防护讲座（要点速记）

**主讲人：**石村忠主任，目前就职为天津中医药大学第一附属医院急诊部副主任医师，前期为天津十二队援助武汉夏方舱医院的主力人员，具有抗疫一线的实战经验。

▶ 国内的确诊是通过肺部 CT+咽试纸。

▶ 这个病毒已经有更新迭代，无症状感染者属于病毒更新后多代的病毒感染，已经比较弱，如果感染者传给别人，被感染者也很有可能是无症状感染者，症状普遍较轻不用恐慌。

▶ 轻症普通患者不会对身体有损伤，重症患者会有脏器的损伤。大部分人都是轻症感染。

▶ 病毒会通过多种渠道传染，包括飞沫（尽量不要接触有病的人，待在家里）、气溶胶（尽量不要去密闭的空间）、粪口（不要去公厕，方便后要认真洗手）

▶ 人群普遍易感

▶ 空气中存活大概 4 个小时，病毒对紫外线和热敏感，56°C 30 分钟、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，氯己定不能有效灭活病毒。

▶ 如果没有 75%的酒精，90%的也可以并且不用稀释，差别是效果会稍微差一些

▶ 目前发现感染者症状不一，很难通过症状表现确定是否感染，但是如果出现剧烈咳嗽、高烧不退（38.5、39 以上）超过 48 小时、呼吸困难胸闷严重的，应该尽快就医。

▶ 在法国现有轻症不检测的情况下，如果怀疑自己感染，可以到社区做血常规检测，如果观察白细胞指标（WBC）上升、淋巴细胞比例下降，则增加可能性。

▶ 自我防护很重要！

一级场景防护（搭乘公共交通，到医院等高风险）

1. 佩戴 2 层医普口罩（有效率 30%-50%，外层口罩半天需要更换一次），或 1 层医外口罩（70%。至少每天更换 1 次），或 1 层 N95 口罩（90%，至少每天更换一次）

二级防护（外出户外，运动等）

1. 外出佩戴一层医普口罩
2. 准备一套专门的外套裤子以及鞋子（每次都穿这一套，回家消毒或放在通风处）
3. 回家洗手，有条件的洗澡至少半个小时

三级防护（居家，自我隔离）

1. 一定要关闭空调！
2. 通风上下午各半个小时

### 3. 2-3 天用含氯制剂进行房屋消毒或紫外线灯消毒

#### ▶ 口罩佩戴要点

挂耳式，要拉紧，要塑性，保证能一呼一动，摘的时候仅碰绳，不要碰外部深色面

普外口罩和医护外科口罩主要是防护层不同，要塑性

需要重复使用时，摘下后外面朝里折叠放衣服兜里，再次佩戴时避免触碰深色面

#### ▶ 洗手要点

七步洗手法，过程多于 20 秒

#### ▶ 治疗

方舱医院的预防和治疗方子（见附件）

#### ▶ 公共防护

- 1- 定期进行逐人体温检测
- 2- 含氯制剂的喷洒，效果最好的是紫外线灯（标准光能够覆盖，一个灯 30-40 平米）
- 3- 中央空调严禁使用

出现重症的马上要就医，不能仅用奥司他韦、氯喹等药物，更重要的是仪器和药物的共同作用

▶ 外面买回来的菜或食品，回家静置一段时间，也可用含氯制剂浸泡，什么都没有的情况下可以用流水冲两分钟以上

▶ 宠物可以是中间宿主，出去回来后应进行消毒，尽量避免亲密接触

▶ 抗生素、降温药不能乱吃，氯喹等西药不建议做预防（如氯喹对视力有影响），治疗过程中药物均为辅助，不建议乱服西药。

▶ 20 多天病毒更迭一次，症状消失后仍建议继续隔离 20 天。

▶ 感染后治愈的人，会免疫，不会再被感染。

▶ 居家隔离会导致一家人都被感染。有条件的建议自己隔离，家庭逐人分开，多开窗通风多消毒。

▶ 不建议出门运动，即便是户外，会有感染的可能，戴口罩反而有可能会造成负压性肺水肿。一定在宅在家里。