

【战“疫”必胜】疫情防控指南及合理膳食

目前由新型冠状病毒引起的疫情仍在蔓延，防控形势依然严峻。这次疫情的元凶“新型冠状病毒”是什么？其引发的肺炎与流感及普通感冒区别何在？如何通过做好个人防护以及合理膳食预防感染？这些都是大家普遍关心的问题，下面就让我们为你一一解答。

1. 什么是新型冠状病毒？其引发的肺炎与流感及普通感冒的区别是什么？

新型冠状病毒（2019-nCov）属于冠状病毒科冠状病毒属。大多数人类冠状病毒主要导致感冒，目前已知的可导致人类严重传染病的主要有三种：2003年在我国引起严重急性呼吸综合征（SARS）的 SARS-CoV 病毒，2012年在中东地区导致中东呼吸综合征（MERS）爆发的 MERS-CoV 病毒，以及此次在我国导致肺炎疫情的 2019-nCov。由于新型冠状病毒是冠状病毒抗原发生变异而产生的，因此人群缺乏对此类病毒的特异性免疫力，导致普遍易感并引发病毒性肺炎。日前，世界卫生组织（WHO）正式将此次由新型冠状病毒引发的疾病定名为“2019冠状病毒病”（COVID-19）。

新型冠状病毒引发的肺炎与流感及普通感冒有什么不同？让我们通过一个表格来进一步了解。

		新型冠状病毒肺炎	流行性感冒	普通感冒
病原体		2019新型冠状病毒 (2019-nCov)	流感病毒(甲型、乙型、丙型)	鼻病毒、副流感病毒、普通冠状病毒
传播途径		呼吸道传播、接触传播, 粪-口途径(钟南山团队在患者粪便中发现活病毒, 但是否可通过粪-口途径传播有待证实)	呼吸道传播、接触传播,	呼吸道传播、接触传播,
传播能力		强(“基本传染数”(R0): 2.0-4.9, 目前公认在2.7左右)	强(R0:1.3)	弱
临床症状	发烧	发热病人长时间低热多见(>37.3), 部分病人无发热症状	高热(>38.5), 退热后体温回升迅速, 持续3-5天	少见, 低热为主, 持续1-2天后可自行退热
	咳嗽	干咳多见	干咳多见	常见, 少量痰
	打喷嚏、鼻涕等其他症状	少见	常见	常见
	咽部不适			常见
	呼吸急促	有, 出现呼吸急促多与病情加重, 血氧饱和度下降相关	少见	少见
	浓痰	多见, 黄绿色浓痰	单纯型少见, 并发肺炎后多见浓痰	少见
	呕吐		胃肠型流感多见	少见
	腹泻	有报道指出部分病人以腹泻为首现症状	胃肠型流感多见	常见
	四肢无力	常见	少见	少见
	肌肉酸痛	少见	常见	少见
并发症	急性呼吸窘迫症, 多器官衰竭	中耳炎、肺炎、心肌炎、脑膜炎等	少见	
辅助检查	血象	发病早期, 白细胞总数正常或降低, 淋巴细胞计数减少	发病早期, 白细胞总数正常或升高, 淋巴细胞计数增高。	
	X光/CT	病毒性肺炎影像学变化	上呼吸道感染时无肺部影像学变化, 并发肺炎后呈现病毒性肺炎影像学变化	
	病原学诊断	咽拭子、肺泡灌洗液等核酸检测	咽拭子核酸检测	
防治原则	流行病学	一般有湖北旅行史、确诊病人密切接触史。国家法定乙类传染病, 甲类管理。	国家法定乙类传染病。	
	预防	无特异性疫苗	有特异性疫苗, 一般建议每年9-10月完成接种。	

可见新型冠状病毒引发的肺炎与流感及普通感冒在病原体上有根本的不同, 通过临床症状和辅助检查手段可以大致区分三者, 而新型冠状病毒引发的肺炎在传播途径上与普发的流感及普通感冒基本一致, 因此做好个人防护将是预防感染的最直接手段。

2. 应对新型冠状病毒如何做好个人防护？

那么要如何做好防护措施才能远离病毒呢？让我们一起来看看[中国疾病预防控制中心](#)给出的“[防护锦囊](#)”是如何介绍的。

中国疾病预防控制中心

新型冠状病毒感染的肺炎 个人防护

Q1 针对新型冠状病毒感染的肺炎如何科学认识个人防护？

对于新型冠状病毒感染的肺炎
需要做好**接触感染和呼吸道感染**途径
的隔离防护措施
针对性的开展个人防护，科学、规范的使用个人
防护装备，避免出现无效防护或过度防护。

Q2 个人防护装备需要满足何种基本要求？

各项性能应符合相应**国家标准、**
行业标准等的规定，且在有效期内使用。
使用前注意检查包装完好性。

Q3

什么是个人防护装备？ 个人防护装备包括哪些方面？

个人防护装备是指用于保护人员
避免接触感染性因子的各种屏障用品

包括



口罩



手套



护目镜



防护面罩



防水围裙



隔离衣



防护服等

个人防护装备涉及



呼吸防护



头面部防护



躯体防护



足部防护

Q4

针对新型冠状病毒感染的肺炎 如何做好呼吸防护？

最有效的呼吸防护措施是使用口罩。

目前，公众使用的口罩包括

一次性使用医用口罩



医用外科口罩



医用防护口罩等



应符合

《一次性使用医用口罩》
YY/T 0969-2013

《医用外科口罩》
(YY0469-2011)

《医用防护口罩技术要求》
(GB19083-2010)

等国家标准和行业标准要求。

使用口罩时应保持口罩清洁，
使用前进行气密性检查，
注意定期更换、清洁与消毒，污染时及时更换。

Q5

针对新型冠状病毒感染的肺炎 公众如何选择口罩？

可选择医用外科口罩或医用防护口罩。

日常生活

在日常生活中，避免近距离（1米以内）接触，公众选择使用**医用外科口罩**即可，无需使用医用防护口罩

1米内

只有当近距离（1米以内）接触患者或疑似患者时，佩戴**医用防护口罩（N95及以上）**。

Q6

如何佩戴杯罩式医用防护口罩?



1) 用手托住口罩，使鼻夹位于指尖，让头带自然垂下



2) 使鼻夹朝上，用口罩托住下巴。将上头带拉过头顶，放在脑后较高的位置，将下头带拉过头顶，放在颈后耳朵以下的位置



3) 将双手指尖放在金属鼻夹顶部，用双手，一边向内按压，一边向两侧移动，塑造鼻梁形状 (用单手捏鼻夹会导致密合不当，降低口罩防护效果，请使用双手)



4) 佩戴气密性检查。

Q7

如何进行口罩气密性检查?

双手捂住口罩

快速呼气 (正压检查方法)

或吸气 (负压检查方法)

应感觉口罩略微有鼓起或塌陷

若感觉有气体从鼻梁处泄漏
应重新调整鼻夹

若感觉气体从口罩两侧泄漏
进一步调整头带位置

Q8

头面部防护装备的选择使用?

1m

近距离 (1m以内) 接触疑似病例或临床诊断病例的人员，应佩戴护目镜或防护面屏。



Q9

手部防护装备的选择使用?

手部防护装备主要包括



一次性使用医用橡胶检查手套

预计接触疑似病例或临床诊断病例血液、体液、呕吐物、排泄物及其污染物品的人员，应佩戴一次性使用医用橡胶检查手套，必要时佩戴两层

长袖橡胶手套

接触大量疑似病例或临床诊断病例血液、体液、呕吐物、排泄物等的人员，应佩戴长袖橡胶手套。



佩戴前应检查有无破损，每次使用后应清洁和消毒。
一次性使用医用橡胶检查手套应一次性使用。

Q10

如何进行手卫生?

手卫生是预防疾病传播的**重要手段**，在咳嗽或打喷嚏后、护理患者后、准备食物、用餐前、上厕所后等情况下，公众需开展手卫生。



当手部有可见脏污，使用**肥皂和流动水**洗手



当手部脏污不可见时，可使用**肥皂和流动水**洗手，或使用**速干手消毒剂**。

Q11

如何正确洗手?



1
在流动水下
淋湿双手



2
取适量洗手液(肥皂)
均匀涂抹至整个手掌、
手背、手指和指缝。

3 认真搓双手至少**15秒**，具体操作如下：



a. 掌心相对，手指
并拢，相互揉搓



b. 手心对手背沿
指缝相互揉搓，
交换进行



c. 掌心相对，
双手交叉指缝相互揉搓



d. 弯曲手指使指关节
在另一手掌心旋转揉搓，
交换进行；



e. 右手握住左手大拇
指旋转揉搓，交换进行



f. 将五个手指尖并拢放
在另一手掌心旋转揉搓，
交换进行。



4
在流动水下彻底
冲净双手、擦干，
取适量护手液护
肤。



5
擦干双手

3. 健康饮食，提高免疫力

远离病毒，预防感染，我们不仅要“外练筋骨皮”，即做好自身防护，还应“内练一口气”，即增强自身免疫力。中国营养学会联合中国医师协会、中华医学会肠外肠内营养学分会，针对新型冠状病毒感染的肺炎防控和救治特点，并根据《中国居民膳食指南》（2016版）和国家卫生健康委员会发布的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版）》针对普通或康复期患者给出了相应的营养膳食指导：

（一）能量要充足，每天摄入谷薯类食物 250-400 克，包括大米、面粉、杂粮等；保证充足蛋白质，主要摄入优质蛋白质类食物（每天 150-200 克），如瘦肉、鱼、虾、蛋、大豆等，尽量保证每天一个鸡蛋，300 克的奶及奶制品（酸奶能提供肠道益生菌，可多选）；通过多种烹调植物油增加必需脂肪酸的摄入，特别是单不饱和脂肪酸的植物油，总脂肪供能比达到膳食总能量的 25-30%。

Tips: 杂粮类制品，富含营养功能成分、矿物质和维生素，能参与调节人体的免疫系统起到保健作用。

荞麦具有消炎、平喘、免疫、健胃、除湿热、祛风痛、清热解毒之功效。典籍《儒门事亲》、《圣惠》中分别记载荞麦对咳嗽上气、十水肿喘等症状有良好效果。此外，荞麦还富含功能活性成分芦丁，芦丁具有软化血管、降低血脂和胆固醇的功能，对高血压、心血管疾病有较好的治疗和预防作用，并能控制和治疗



糖尿病。

藜麦不仅富含优质蛋白、健康油脂及钙、铁、锌、VE 等营养物质，还含有多酚、黄酮等功能成分，具有提高人群健康，预防炎症及降低心血管疾病的功效，被国际营养学家称为“超级谷物”、“粮食之母”。联合国粮农组织（FAO）正式推荐藜麦为最适宜人类的“全营养食品”，并列入全球 10 大健康营养食品之一。



赤小豆富含粗纤维、蛋白质、硫胺素、核黄素和异氨酸等营养成分，具有通便、利尿和消肿的作用。食用赤小豆还可以清血，消除内脏疲劳，对于心脏病和肾病患者较为有益。此外，还有久食瘦人的说法，针对老年肥胖人群也有一定减肥作用。



绿豆中矿物质种类不仅相对齐全，而且其总含量明显高于大米和小麦，是人体多种矿物质，尤其是钾、镁、硒等的良好来源。同时，绿豆富含多种维生素，其中，维生素 E 和胡萝卜素的含量均具有很强的抗氧化活性，能保护人体多种组织和细胞免受含氧自由基的损伤，降低多种慢性病发生的风险。



(二) 多吃新鲜蔬菜和水果。蔬菜每天 500 克以上，水果每天 200-350 克，多选深色蔬果。

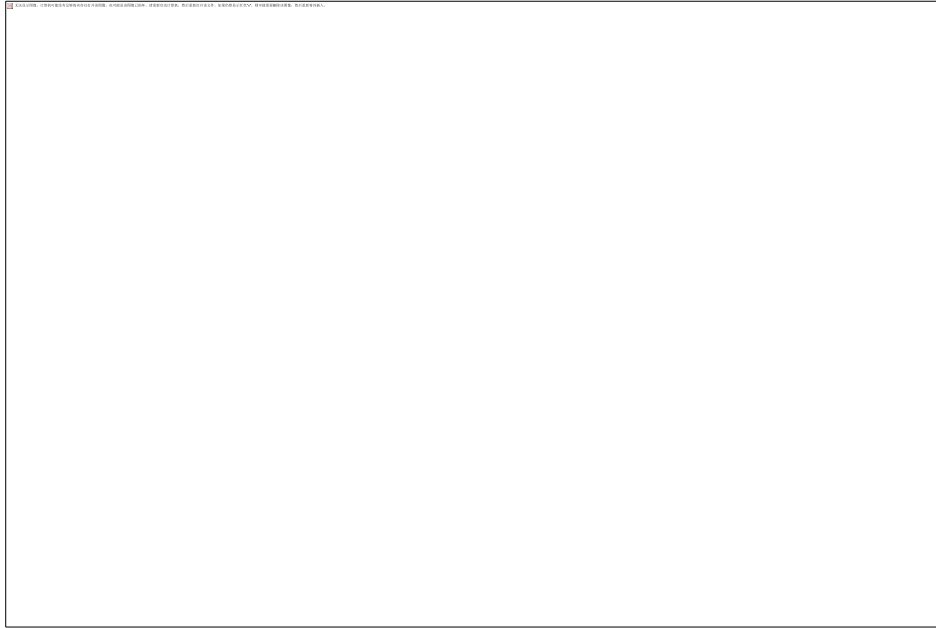
Tips: 多吃蔬果可滋润气道、稀释痰液、清热去火，从而减轻咳嗽、咳痰等



症状。其中红色、橘色、黄色系的蔬果富含胡萝卜素，会在体内转化为维生素 A，有助于保护黏膜，增强防御细菌、病毒的能力；白萝卜具有行气消痰，助运化的作用，对于咳嗽、咳痰、气喘者适用；菌菇类食物、木耳、西蓝花、银耳等可以提升自然免疫细胞的生长活性，增强免疫功能。

(三) 保证充足饮水量。每天 1500-2000 毫升，多次少量，主要饮白开水或淡茶水。饭前饭后菜汤、鱼汤、鸡汤等也是不错选择。

Tips: 每天要适量饮水，不要等到口渴之后再饮用。同时建议尽量饮用热水或者温水。



(四) 坚决杜绝食用野生动物，少吃辛辣刺激性食物。

Tips: 冬季气候偏干燥，易出现咽干、咳嗽等症状，所以在饮食方面要少吃辛辣刺激、燥热的食物。食物生、熟分开，烹调时彻底煮熟肉类和蛋类，选择蒸、煮、炖、拌等烹调方式。



(五) 食欲较差进食不足者、老年人及慢性病患者，可以通过营养强化食品、特殊医学用途配方食品或营养素补充剂，适量补充蛋白质以及 B 族维生素和维生素 A、维生素 C、维生素 D 等微量营养素。

Tips: B 族维生素、维生素 C、维生素 E 等，具有较强的抗氧化、调节免疫作用，应注意补充



(六) 保证充足的睡眠和适量身体活动，身体活动时间不少于 30 分钟。适当增加日照时间。

Tips: 在家也要天天运动、保持健康体重。食不过量，不暴饮暴食，控制总能量摄入，保持能量平衡。减少久坐时间，每小时起来动一动。

