

新型冠状病毒感染防护读本



[新型冠状病毒感染防护读本_下载链接1](#)

著者:王忠东；孙海燕

出版者:青岛出版社

出版时间:

装帧:平装-胶订

isbn:9787555290322

本书参考大量国内外最新资料，以问答的形式，详细介绍新型冠状病毒的基础知识、新型冠状病毒感染的临床表现、个人科学防护措施、公共场所注意事项及防护误区等内容。言简意赅、通俗易懂，帮助大众提升防控疫情能力，做好新型冠状病毒防护。

作者介绍:

王忠东，男，50岁，山东大学公共卫生学院公共卫生硕士，主任医师。青岛市疾病预防控制中心结核病防制科主任，从事传染病、结核病防治工作20余年。在国内核心期刊发

表论文20余篇，SCI文章4篇，荣获青岛市科技进步二等奖两项。

目录: 一、基础知识篇

1. 什么是冠状病毒?2

2. 冠状病毒和动物有什么关系?3

3. 冠状病毒的理化特性是什么?3

4. 什么是新型冠状病毒?4

6. 新型冠状病毒有哪些传播途径?6

7. 什么是新型冠状病毒肺炎?7

8. 中医如何认识新型冠状病毒肺炎?8

二、症状与诊断篇

1. 新型冠状病毒感染的症状有哪些? 10

2. 新型冠状病毒感染引起的症状与 SARS、流感、普通感冒的症状有何区别? 11

3. 哪些人是新型冠状病毒感染的可疑暴露者? 12

4. 哪类人群容易感染新型冠状病毒?..... 12

5. 哪些人是新型冠状病毒感染的疑似病例?13

6. 如何确诊新型冠状病毒感染? 14

7. 新型冠状病毒感染的临床分型有哪些? 16

8. 判定新型冠状病毒感染患者密切接触者的标准是什么?17

9. 与新型冠状病毒感染病例密切接触者应该怎么办?18

10. 出现哪些症状需要就医..... 18

11. 怀疑自己感染了新型冠状病毒怎么办? 19

12. 怀疑周围的人感染了新型冠状病毒怎么办? 20

13. 目前针对新型冠状病毒肺炎有无特效药物和疫苗?20

14. 目前新型冠状病毒肺炎解除隔离和出院标准是什么20

三、防护篇

1. 新型冠状病毒感染的日常防护有哪些? 22

2. 如何选择和使用口罩? 23

3. 如何正确佩戴医用外科口罩? 26

4. 你知道七步洗手法吗? 28

5. 如何进行有效的室内通风? 30

6. 预防病毒感染在饮食起居方面需要注意什么? 31

7. 如何做好居家消毒? 32

8. 如果你在疾病流行地区居住旅行过, 应该怎么做?34

9. 因其他疾病需要就医时如何做好防护? 35

10. 家庭成员出现可疑症状时应怎么做? 37

11. 什么情况下需要居家医学观察? 38

12. 如何做好居家医学观察? 39

13. 去农贸市场购物时应如何做好防护?..... 41

14. 乘坐公共交通工具时应如何做好防护? 42

15. 公共场所应采取哪些预防措施? 44

16. 公共场所如何做好日常清洁及消毒工作? 45

17. 幼儿园和学校如何做好日常防护工作? 47

18. 养老院如何做好日常防护? 48

19. 办公场所如何做好日常防护工作? 50

四、心理调护篇

1. 面对疫情, 大众会有哪些常见表现? 54

2. 隔离患者会有哪些心理应激反应? 54

3. 如何将疫情告知孩子? 55

4. 如何减轻疫情带来的心理负担? 56

5. 哪些居家活动可以缓解焦虑? 57

6. 适合在家里进行的运动项目有哪些? 58

7. 因焦虑而失眠怎么办？	59
8. 如何帮助家人摆脱不良情绪？	60
9. 居家隔离的人们如何调节自己的情绪？	61
10. 在医院隔离治疗的患者如何调节自己的情绪？	62
11. 奋战在一线的医护人员如何调节自己的情绪？	63
12. 疫情期间如何调剂家庭氛围？	64
五、常见误区篇	
1. 熏醋可以杀灭新型冠状病毒？	66
2. 抗生素能治疗新型冠状病毒肺炎？	66
3. 补充维生素 C 可以预防新型冠状病毒肺炎？	67
4. 接种了流感疫苗就不易被新型冠状病毒感染了？	68
5. 戴多层口罩能更好地预防新型冠状病毒感染？	68
6. 用了 7 天的 KN95/N95 口罩消毒后可继续使用？	69
7. 盐水漱口可以预防新型冠状病毒感染？	69
8. 抽烟能够预防新型冠状病毒肺炎？	70
9. 喝酒可以降低新型冠状病毒感染风险？	70
10. 打开空调提高室温可以杀灭室内新型冠状病毒？	70
11. 用 56℃ 的热水洗澡能对抗新型冠状病毒？	71
12. 吃大蒜可以对抗新型冠状病毒？	71
. (收起)	

[新型冠状病毒感染防护读本_下载链接1](#)

标签

肺炎

科普

流行病

医药

评论

介绍得相当详细，内容很丰富，目前实用性很好的一个手册

全国人民万众一心、众志成城、科学防控，一定能打赢这场疫情防控阻击战!

[新型冠状病毒感染防护读本_下载链接1_](#)

书评

[新型冠状病毒感染防护读本_下载链接1_](#)