

新冠病毒感染防治 百问百答

国家卫生健康委员会宣传司 组织编写

中华预防医学会 编 著
中国健康教育中心



人民卫生出版社
·北京·

前 言

近三年来,我国始终坚持人民至上、生命至上,有效处置了百余起新冠肺炎聚集性疫情,有效应对了五波全球疫情的冲击,发病率和死亡人数保持在全球较低水平。随着新冠病毒奥密克戎变异株致病性的减弱、疫苗接种的普及、防控经验的积累、公众健康素养不断提升,我国疫情防控面临新形势。在新形势下,我们仍需保持防控意识,面对新冠病毒感染,做自身健康的第一责任人,密切关注政府及相关专业部门发布的官方防控信息,遵守相应的防疫规定,保持平和的心态,不焦虑,不传谣,科学抗疫。

为了更好地保障公众身心健康,使其了解新冠病毒感染的相关知识,做好个人和家庭科学防治,在国家卫生健康委员会宣传司指导下,中华预防医学会与中国健康教育中心组织了 30 余位不同领域的专家学者,以问答的形式围绕新冠病毒感染的科学认知、日常防护、居

家防治、科学就医、预防接种、中医防治等方面,编写了《新冠病毒感染防治百问百答》,旨在宣传有关新冠病毒感染正确的、权威的、专业的防治知识,帮助公众做到科学认识、理性应对、正确防护、维护健康。

由于新冠病毒感染防治仍然处于不断的深入研究之中,本书参考的指南及相关政策等均截止到图书付梓之前,且由于编写时间仓促,如有不当之处,请予指正。

中华预防医学会
中国健康教育中心
2022年12月

目 录

一、科学认知篇

1. 新冠病毒有哪些特点····· 2
2. 可感染人类的常见冠状病毒有哪几种····· 3
3. 为什么新冠病毒易发生变异····· 4
4. 新冠病毒变异会朝着传染性越变越强、毒力越变越弱的方向发展吗····· 5
5. 感染新冠病毒后都会发病吗····· 6
6. 新冠病毒在人群中的传播是由哪些因素决定的····· 7
7. 其他呼吸道传染病主要在冬春季流行,为何新冠病毒流行几乎不分季节····· 8
8. 新冠病毒感染者的传染期有多长····· 9
9. 新冠病毒感染者康复后若出现“复阳”,还有传染性吗····· 9



目 录

- 10. 新冠病毒的传播方式有哪些..... 10
- 11. 新冠病毒感染者传染性大小是否与症状
轻重有关 11
- 12. 新冠病毒感染者痊愈后,还会再次感染吗 11
- 13. 感染新冠病毒后有哪些症状,大概会持续
多长时间 12
- 14. 如何区分新冠病毒感染、流感和普通感冒 13
- 15. 如何知道自己是否感染了新冠病毒 15
- 16. 哪些人群需要进行新冠病毒抗原检测 15
- 17. 新冠病毒抗原检测试剂如何使用..... 16
- 18. 抗原检测多长时间出结果,如何判读检测
结果 18
- 19. 儿童感染新冠病毒后,什么情况下需要去
医院 19
- 20. 儿童从几岁开始可以接种新冠病毒疫苗 19
- 21. 家中需要给孩子备药吗..... 20
- 22. 老年人感染新冠病毒后出现哪些症状
需要就医 22
- 23. 有慢性基础疾病的老年人感染新冠病毒后
需要注意什么 23
- 24. 老年人感染新冠病毒后出现紧急情况如何
急救 24



25. 高血压、糖尿病、冠心病等基础疾病患者感染 新冠病毒后如何应对·····	25
26. 孕妇感染新冠病毒后会影响胎儿吗·····	26
27. 产妇感染新冠病毒后还能母乳喂养吗·····	27
28. 为什么艾滋病病毒感染者感染新冠病毒后 症状更重·····	28
29. 血液透析患者感染新冠病毒后需要注意什么·····	28

二、日常防护篇

1. 当前如何做好个人防护·····	30
2. 如何保持社交距离·····	32
3. 为什么要佩戴口罩·····	33
4. 如何科学佩戴口罩·····	34
5. 为什么要做好手卫生·····	37
6. 哪些情形下应做手卫生·····	38
7. 如何正确洗手·····	39
8. 使用免洗手消毒液可以替代流动水洗手吗·····	41
9. 如何做好日常通风·····	41
10. 日常居家需要天天消毒吗·····	42
11. 家庭使用消毒剂有哪些注意事项·····	43
12. 慢性病患者如何做好个人防护·····	44



目 录

- 13. 家长如何做好儿童的防护..... 45
- 14. 孕产妇如何做好个人防护..... 46
- 15. 老年人如何做好个人防护..... 47
- 16. 外卖送餐人员、快递员如何做好个人防护 48
- 17. 工作场所如何做好个人防护..... 48
- 18. 前往商场(超市、农/集贸市场)如何做好
个人防护 49
- 19. 外出回家随身衣物应如何处理..... 49
- 20. 面对疫情,我们应保持怎样的心态..... 50

三、居家防治篇

- 1. 哪些新冠病毒感染者可以居家治疗..... 52
- 2. 新冠病毒感染者居家治疗时是否可以外出 52
- 3. 新冠病毒感染者居家治疗时如何进行健康
监测 53
- 4. 新冠病毒感染者哪些情况下可以服用药物
对症治疗 55
- 5. 家里有高龄老人、严重基础疾病患者时,
感染者如何避免感染他们..... 57
- 6. 哪些情况下,新冠病毒感染者需要及时就医 58
- 7. 新冠病毒感染者家庭内需要配备哪些物资 60



8. 家中有新冠病毒感染者时,居室内如何预防
气溶胶传播 60
9. 新冠病毒感染者居家日常防护注意事项有
哪些 61
10. 新冠病毒感染者共同居住人员如何做好
自我防护 62
11. 新冠病毒感染者居家陪护人员有哪些
防护要求 63
12. 家中出现新冠病毒感染者,如何做好日常
消毒 64
13. 居家治疗时,应如何进行卫生间消毒 66
14. 居家治疗时,对于新冠病毒感染者的毛巾、
衣物等生活用品应如何进行消毒 67
15. 居家治疗时,应如何进行物品表面消毒 67
16. 新冠病毒感染者如何调整膳食营养 68
17. 符合什么条件的新冠病毒感染者可以结束
居家治疗 69

四、科学就医篇

1. 居家治疗时出现哪些症状不能疏忽大意,
应及时前往医院就诊 72



目 录

2. 新冠病毒抗原自测阳性后怎么办····· 74
3. 前往医院就诊要注意哪些事项····· 74
4. 住院期间家属可以探视或陪护吗····· 75
5. 老年人、儿童、孕产妇、免疫力低下人群等特定
人群前往医院就诊,有哪些需要特别注意的····· 75
6. 儿童发热时,如何使用退热药物····· 76
7. 新冠病毒感染者居家治疗期间,如何判断
是否康复····· 77
8. 新冠病毒感染者居家治疗期间,除了服用
退热药,还需要吃消炎药吗····· 77
9. 需要对市面上的退热药有所选择吗····· 78

五、预防接种篇

1. 目前我国使用的新冠病毒疫苗有哪些种类····· 80
2. 新冠病毒疫苗发挥预防作用的机制是什么····· 81
3. 为什么要按照免疫程序接种····· 82
4. 现阶段新冠病毒疫苗适用对象覆盖哪些
人群····· 83
5. 新冠病毒疫苗接种过程中需要注意什么····· 84
6. 疑似预防接种异常反应指什么,包括哪些
情形····· 84



7. 新冠病毒疫苗接种常见的不良反应有哪些	85
8. 接种新冠病毒疫苗后出现的疾病都是疫苗不良 反应吗	85
9. 公众接种新冠病毒疫苗后出现疑似疫苗不良 反应怎么办	86
10. 接种新冠病毒疫苗有哪些禁忌证和缓种的 情形	87
11. 在接种新冠疫苗时,应向接种医生提供哪些 信息	87
12. 为什么老年人更需要接种新冠病毒疫苗	88
13. 老年人不出门感染风险低,是否可以不接种 疫苗	89
14. 老年人是否有必要接种加强针	90
15. 哪些老年人不适宜接种新冠病毒疫苗	91
16. 新冠病毒疫苗第二剂次加强免疫的对象有 哪些	92
17. 哪些疫苗可以用于第二剂次加强免疫	93
18. 第二剂次加强免疫的时间间隔有什么规定	94
19. 感染新冠病毒后还可以接种新冠病毒 疫苗吗	94



六、中医防治篇

1. 中医如何认识新冠病毒感染..... 96
2. 感染新冠病毒后如何选择中成药..... 97
3. 感染新冠病毒后有哪些改善症状的方法 99
4. 感染新冠病毒后生活方面需要注意什么 100
5. 中医运动方法有哪些..... 101
6. 中医预防方法有哪些..... 104

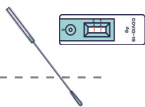
六、中医防治篇





1. 中医如何认识新冠病毒感染

新冠病毒感染属于中医“疫”病范畴,病因为感受“疫戾”之气。中医认为新冠奥密克戎变异株感染的核心病机没有发生根本性变化,奥密克戎变异株传播速度快,致病力降低,多数感染者表现为发热、咽干咽痛、骨节酸痛、乏力,或干咳、声音嘶哑等症状,具有“风热”的属性,原本“湿毒”的属性,尤其是湿性重浊缠绵、毒害之性,虽明显减少,但仍然存在。因此,奥密克戎变异株感染核心病机属于“风热毒邪夹湿”,治疗总原则相同,“万人一法”,但是“一法多方”“一法多药”,具体病症的治疗要因时、因地、因人而异,基于“三因制宜”“辨证论治”的原则选择治疗药物。中医药治疗新冠病毒感染各种类型均有较好的临床疗效,特别是能显著改善患者临床症状,如发热、咽干咽痛、骨节酸痛、乏力等,同时能缩短核酸转阴时间,使患者快速康复。



2. 感染新冠病毒后如何选择中成药

凡具有疏风清热、化湿解毒、清瘟宣肺功效的中成药,对当下奥密克戎变异株感染都有非常好的疗效。因此,有效中成药的选择范围广泛,应按照中医“三因制宜”的原则,因时、因地、因人进行选择。具体可在中医师的指导下,根据发热、咽痛、咳嗽、乏力等症状,按照中成药的主治说明进行选择,包含但不局限于藿香正气胶囊(丸、水、口服液)、金花清感颗粒、连花清瘟胶囊(颗粒)、疏风解毒胶囊(颗粒)等中成药。

发热、肌肉酸痛、怕冷明显、咽干咽痛、乏力,或鼻塞流涕、咳嗽者,宜服用具有疏风解表功效的中成药,如感冒清热颗粒、荆防颗粒、正柴胡饮颗粒、清解退热颗粒、感冒疏风胶囊(片、颗粒)等。

发热、咽痛明显、骨节酸痛、乏力或咳嗽者,宜服用具有疏风清热、化湿解表、清热解毒类功效的中成药,如金花清感颗粒、连花清瘟胶囊(颗粒)、疏风解毒胶囊(颗粒)、热炎宁合剂(颗粒)、连花清咳片、六神丸(胶囊)、银翘解毒颗粒、蓝芩口服液、复方芩兰口服液、清咽滴丸、痰热清胶囊、双黄连口服液、抗病毒口服液、清开灵颗粒(胶囊、口服液)、小柴胡颗粒等。



咳嗽、声音嘶哑明显者,宜服用具有宣肺止咳功效的中成药,如急支糖浆、止咳宝、通宣理肺丸(颗粒、口服液)、连花清咳片、橘红痰咳液、杏贝止咳颗粒等。

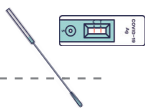
乏力伴胃肠道症状,如呕吐、腹泻者,宜服用具有化湿解表功效的中成药,如藿香正气胶囊(丸、水、口服液)、复方香薷水等。

儿童症见发热、咽干咽痛、咳嗽者,可用金振口服液、小儿清肺口服液、儿童清肺口服液等;发热、食少腹胀、口臭、大便酸臭或秘结者,可用小儿豉翘清热颗粒、小儿柴桂退热颗粒、醒脾养儿颗粒等。

注意:

(1) 特定人群如婴幼儿、哺乳期妇女和孕妇应在医生指导下用药。

(2) 国家药监局批准上市的中成药,根据不同症状表现选择一种即可,切忌重复用药。



3. 感染新冠病毒后有哪些改善症状的方法

(1) 穴位按压:穴位按压作为即时缓解症状的治疗手段,可以帮助减轻新冠病毒感染者的诸多不适。感染者居家可采用指尖或笔头、棉签等圆滑不尖锐的物体对相应的穴位,按压 5~15 分钟,以局部酸胀感为度。不同症状对应的穴位如下:发热——大椎穴,咳嗽——天突穴,咽痛——少商穴,鼻塞、嗅觉减退——迎香穴,味觉减退——廉泉穴,头晕头痛——风池穴,乏力——足三里穴,腹泻或便秘——天枢穴等。

(2) 小儿推拿:小儿推拿能够增强儿童体质,培扶正气、驱除邪气,缩短病程。适用 6 岁以下的小儿,尤其适用 3 岁以下的婴幼儿,或对药物不耐受或拒不服药且症状轻微的小儿,常用方法有小儿捏脊、清肺经、开天门、推坎宫、运太阳、运耳后高骨等。



4. 感染新冠病毒后生活方面需要注意什么

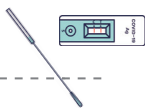
(1) 情志调节:勿躁勿虑勿恐慌,中医认为“恐则气下,惊则气乱”,应以平和的心态面对疾病。

(2) 饮食调节:饮食宜清淡、规律,营养搭配均衡。尽量避免油腻、煎炸、烧烤、海鲜、牛羊肉、辛辣食物、生冷寒凉的水果等。

(3) 起居调节:早睡早起,避免熬夜和过度劳累,注意保暖,避免受风着凉加重症状。

(4) 运动调节:适当锻炼,有助于改善体质,充养正气。





5. 中医运动方法有哪些

一般人群、新冠病毒无症状感染者和轻症患者，可以通过中医传统运动方法如八段锦、五禽戏、简式太极拳、六字诀等进行锻炼，起到预防疾病和促进康复的作用。

(1) 八段锦:连同预备式、收势共十式，共有八个动作要领。两手托天理三焦，左右开弓似射雕；调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧；摇头摆尾去心火，两手攀足固肾腰；攒拳怒目增气力，背后七颠百病消。



八段锦教学



八段锦演示

视频来源:代金刚. 中医导引养生学. 北京:人民卫生出版社,2017.



(2) 五禽戏:具体包括起势调息、虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏,共六大模块,具体又有虎举、虎扑、鹿抵、鹿奔、熊运、熊晃、猿提、猿摘、鸟伸、鸟飞,共十个动作。



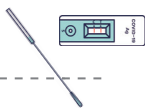
五禽戏教学



五禽戏演示

视频来源:代金刚. 中医导引养生学.
北京:人民卫生出版社,2017.

(3) 简式太极拳:共包含二十四式,起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅、左右搂膝拗步、手挥琵琶、左右倒卷肱、左揽雀尾、右揽雀尾、单鞭、云手、单鞭、高探马、右蹬脚、双峰贯耳、转身左蹬脚、左下势独立、右下势独立、左右穿梭、海底针、闪通背、转身搬拦捶、如封似闭、十字手、收势。



(4) 六字诀:是一种以呼吸吐纳为主的功法运动。在呼吸中使用嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六个字的不同发音口型,调理呼吸的节奏和幅度,进而调理周身气机,简单、实用,易于掌握。



六字诀教学



六字诀演示

视频来源:代金刚. 中医导引养生学. 北京:人民卫生出版社,2017.



6. 中医预防方法有哪些

中医预防的主要原则是“养正气”与“避毒气”。

“养正气”的方法：①舒畅情志，保持积极平和的心态，不焦虑不恐慌，放松身心。②节制饮食，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，饮食宜清淡、规律，营养搭配均衡，亦可选用具有和胃化湿功效如藿香、紫苏叶，疏风清热作用如金银花、菊花，健脾补肺作用如山药、莲子、芡实等制作药膳。③规律作息，做到每天定时安卧，定时起床，按规定的时段工作，按时吃饭，每天安排规律的娱乐放松活动，每过一段时间安排休假等，有助于身心健康，顾护正气。④适当锻炼，以呼吸频率稍微加快，运动后微微汗出为宜。⑤中药预防方，可选用具有扶正、透邪功效的中药，如桑叶、苍术、菊花、金银花、生黄芪、生甘草等泡水饮用。

“避毒气”的方法：既包含前文描述的日常科学防护，如戴口罩、勤洗手等，也可选择使用含有苍术、藿香等辟秽化浊功效药物制作的熏香、香囊等。

版权所有，侵权必究！

图书在版编目（CIP）数据

新冠病毒感染防治百问百答 / 中华预防医学会，中国健康教育中心编著. —北京：人民卫生出版社，2022.12

ISBN 978-7-117-34346-6

I. ①新… II. ①中… ②中… III. ①新型冠状病毒肺炎—防治—问题解答 IV. ①R512.93-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2022）第 248204 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康，
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

新冠病毒感染防治百问百答

Xinguan Bingdu Ganran Fangzhi Baiwen Baida

编 著：中华预防医学会 中国健康教育中心

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷：

经 销：新华书店

开 本：889 × 1194 1/32 印张：3.75

字 数：61 千字

版 次：2022 年 12 月第 1 版

印 次：2022 年 12 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-34346-6

定 价：25.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

质量问题联系电话：010-59787234 E-mail: zhiliang@pmph.com

数字融合服务电话：4001118166 E-mail: zengzhi@pmph.com