

个人防疫手册（第二版）

根据12月7日“新十条”优化

做自己健康的第一责任人

2022年12月8日

编者按 | PREFACE

12月7日，国务院联防联控机制综合组发布《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》。人民网结合广大网友需求，在“人民好医生”客户端《个人防护手册（第一版）》基础上，特别推出《个人防护手册（第二版）》，集纳整理权威观点和科学内容，分为应急篇、居家篇、用药篇、核酸·抗原篇、疫苗篇、重点人群篇、就医篇等几个大类，新增电子书、PDF版等方式，方便网友浏览。

防控疫情，健康生活。我们期待，这本小小的手册，能给您带来一些帮助。

人民网·人民好医生客户端

2022年12月8日



时间仓促 难免疏漏
欢迎大家提出宝贵修改意见
扫码留言



更多健康科普
请浏览人民好医生APP

目录

开篇提示

居家篇

1. 个人得知阳性后，如何生活起居？
2. 个人得知阳性后，如何自我健康管理？
3. 哪些人可以选择居家治疗？
4. 什么是气溶胶传播？
5. 卧室厨房如何阻断气溶胶传播？
6. 卫生间如何阻断气溶胶传播？
7. 中央空调如何阻断气溶胶传播？
8. 家庭日常如何清洁消毒？
9. 如何保持心理健康？
10. 符合什么样的条件，可以结束居家治疗？
11. 日常科学健身小方法（附图解）

用药篇

1. 线上可以购买感冒发烧药吗？
2. 个人得知阳性后，如何自我医疗服务？（附用药清单）

应急篇

1. 哪些人感染后重症风险更大？
2. 奥密克戎变异株重症率高吗？
3. 同住人员感染，需要注意啥？
4. 感染者出现哪些症状需要急诊就医？

核酸·抗原篇

1. 核酸检测时，应该注意什么？
2. 哪些人需要主动核酸检测？
3. 如何进行抗原检测？（视频）
4. 如何判读抗原检测结果？

疫苗篇

1. 老年人“六种接种组合”有差异吗？
2. “六种接种组合”有优先推荐吗？
3. 高血压、糖尿病等慢性病能否接种？
4. 哪些老年人不能或需要暂缓接种？
5. 长期居家的老年人也需要打疫苗吗？
6. 80岁以上老人打疫苗管用吗？
7. 老年人加强免疫疫苗时间间隔多久？

重点人群篇

1. 心血管病患者阳性后，有重症风险吗？
2. 疫情期间，心血管病突然发作咋办？
3. 糖尿病患者如何抵御新冠病毒？
4. 感染新冠病毒是否影响降压药效果？
5. 儿童出现发烧咳嗽，什么时候需要就医？
6. 孕产妇阳性后对胎儿或新生儿有影响吗？
7. 孕产妇核酸阳性后怎么办？
8. 孕产妇更易感染新冠病毒吗？
9. 婴幼儿“阳”了怎么办？

就医篇

1. 患者发热，到发热门诊后怎么办？
2. 没做核酸但有紧急医疗需求的患者，如何保障？
3. 进入医院必须提供核酸阴性证明吗？
4. 网上问诊有哪些渠道？

其他篇

1. 日常如何正确洗手？（附图表）
2. 外出回家随身衣物要如何处理？
3. 同时戴多个口罩能增加防护效果吗？
4. 如何正确保存口罩？（附图表）

【开篇提示】

做自己健康的第一责任人

疫情防控没有旁观者，也没有局外人。这篇册子的开篇，我们倡议大家掌握科学健康知识，持续提升个人健康素养。加强身体锻炼，坚持作息规律，保证睡眠充足，保持心态健康；健康饮食，戒烟限酒；做好每日健康监测，有发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，及时关注或就医。通过健康生活方式的养成，做自己健康的第一责任人。

个人防护温馨小贴士：

- 1.勤洗手。（详见其他篇）
- 2.科学戴口罩。（详见其他篇）
- 3.注意咳嗽礼仪。咳嗽打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻，无纸巾时用手肘代替，注意纸巾不要乱丢。
- 4.文明用餐。不混用餐具，夹菜用公筷，尽量分餐食；食堂就餐时，尽量自备餐具。
- 5.遵守1米线。排队、付款、交谈、运动、参观、购物时，要保持1米以上社交距离。
- 6.常通风。（详见居家篇）
- 7.做好清洁消毒。（详见居家篇）
- 8.保持厕所卫生。（详见居家篇）

居家篇

1.个人得知阳性后，如何生活起居？

答：当被通知核酸检测阳性或者自测抗原阳性时，请不要惊慌害怕，生活起居须注意：

（1）居家康复期间严格做到不外出，谢绝一切探访。同住人应做好个人防护，一并遵守居家隔离要求；（2）感染者单独居住在通风良好的房间。衣物、床单、毛巾等用品与他人分开存放、分开洗涤。单独使用餐具。房间内配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品以及消毒产品、带盖的垃圾桶等防疫物资；

（3）感染者进入家中公共区域应规范佩戴 N95 口罩。同住人与阳性感染者接触时，或处理其污染物及污染物体表面时，应当做好自我防护，佩戴 N95 口罩、一次性手套，与其保持 1 米以上

距离，做好手卫生；（4）各居室应关闭房门独立开窗通风，房间每日至少上、下午各进行1次开窗通风，每次30分钟以上；（5）生活垃圾要妥善处理，每次清理垃圾时用双层塑料袋装好并扎紧袋口，避免出现遗洒，并对其外表面和封口处消毒后，由同住人佩戴N95口罩及戴乳胶手套将垃圾放至社区指定位置；（6）除生活必需品和药品外，尽量不要订购其他快递。收取快递、外卖时采取无接触方式，开门时需规范佩戴N95口罩和一次性手套，并在开门前后做好手卫生。

2. 个人得知阳性后，如何自我健康管理？

答：（1）奥密克戎变异毒株患者以无症状感染者和轻型病例为主，大多不需要过多治疗，一般

患者可在家观察治疗，注意卧床休息，加强支持治疗，保证充分能量和营养摄入。注意水、电解质平衡，维持内环境稳定。如遇健康问题可向属地卫生服务机构寻求帮助；（2）感染者和同住人员每日监测体温和病情变化，出现呼吸道感染症状或原有基础疾病等明显加重时，要根据病情对症治疗或及时就医；（3）感染者居家康复期间加强健康监测，隔离第6、7天连续2次核酸检测 Ct 值 ≥ 35 解除隔离；（4）保持心理健康，减少焦虑、恐惧、紧张、烦躁情绪。保持规律的日常作息及娱乐，提高机体免疫力。如果出现情绪低落或受某些不良情绪影响，可主动与信任的人倾诉获得心理支持，消除负面情绪。必要时可寻求心理专业人员支持，拨打心理援助热线。

3.哪些人可以选择居家治疗？

答：（1）未合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的感染者。（2）基础疾病处于稳定期，无严重心肝肺肾脑等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者。

4.什么是气溶胶传播？

答：气溶胶是指固态或液态微粒悬浮在气体介质中、直径在 0.001—100 微米之间的微小颗粒物组成的系统。直径约为 0.1 微米的新冠病毒，可以附着在尘埃、飞沫上，或者是失去水分的飞沫核上，以气溶胶的形式进行空气传播，也就是气溶胶传播。很多行为都可以产生气溶胶，比如呼吸、咳嗽、说话、吐痰、呕吐、大小便（水冲洗）等。

5. 卧室厨房如何阻断气溶胶传播？

答：（1）保持居家通风，每天 2-3 次，每次至少 30 分钟，开窗通风或通过排气扇等加强室内空气流动。（2）厨房使用抽油烟机、排风扇时，应全程保持开窗、自然通风。

6. 卫生间如何阻断气溶胶传播？

答：（1）保持空气流动，如无自然通风条件，需开启排气设备。（2）坐便器要及时补水，淋浴排水地漏或卫生间地漏保证水封，可用塑料袋灌水扎紧，放在地漏上封堵，使用时打开，除淋浴排水外，其他地漏均应封堵。（3）坐便器冲水时，先盖马桶盖、再冲水。



7. 中央空调如何阻断气溶胶传播？

答：应关闭回风，新风全部取自室外，按照全新风模式运行。

8. 家庭日常如何清洁消毒？

答：日常做好家中环境物体表面的卫生清洁即可。必要时，对台面、门把手、电话机、遥控器、开关、热水壶等日常物品表面，用含有效氯 250mg/L~500mg/L 的含氯消毒剂擦拭，随后用清水洗净。地面可用 250mg/L~500mg/L 的含氯消毒剂进行湿式拖地。

9. 如何保持心理健康？

答：针对儿童：除对症处置外，可以适当采取小儿推拿、穴位按摩、音乐疗法等，帮助稳定情绪、

保护心理健康。

针对孕妇：关注身心状态，在饮食、情绪心理方面提供咨询与指导，必要时由专业医师给予指导。

针对老年人：除新冠症状外，关注老年人的基础疾病情况，加强对基础疾病的干预与健康指导。

针对精神疾病患者：随时关注精神状态，由专业医师给予针对性的心理疏导及对症处置。

10. 符合什么样的条件，可以结束居家治疗？

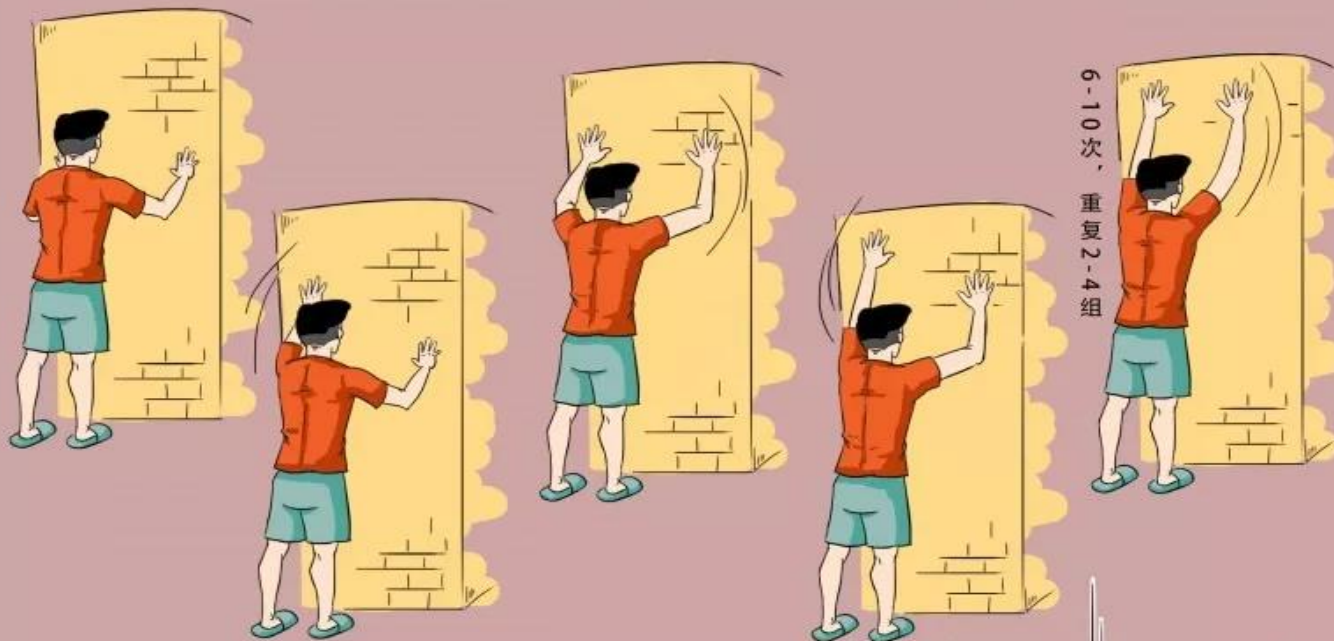
答：如居家治疗人员症状明显好转或无明显症状，自测抗原阴性并且连续两次新冠病毒核酸检测 Ct 值 ≥ 35 （两次检测间隔大于 24 小时），可结束居家治疗，恢复正常生活和外出。

11.日常科学健身小方法（附图解）



壁虎爬行

身体稳定向前压 双手扶墙往上爬 上下重复需多次 配合呼吸练肩胛



科学健身指导员

单腿提踵

扶住墙面单脚立 保持平衡往上提
慢慢下落需牢记 防止跌倒增腿力



每组练习10-15次，重复2-4组



对墙顶膝

双手扶壁分腿立 前脚距墙两分米
脚跟不动缓顶膝 保持拉伸多受益



每组进行8-10次，重复2-4组



科学健身指导员

靠墙天使

背部紧靠墙壁 外展打开双臂
贴墙缓缓而上 徐徐回到原状



用药篇

1.线上可以购买治感冒发烧的药吗？

答：可以。“新十条”要求不得限制群众线上线下购买退热、止咳、抗病毒、治感冒等非处方药物，取消购买上述非处方药物时的弹窗、核酸检测等要求。

2.个人得知阳性后，如何自我医疗服务？（附用药清单）

答：（1）阳性感染者常见的症状包括发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等。一般普通中青年患者感染后，病程为7天左右，接种过疫苗并完成加强免疫的人群病程更短、病情更轻。部分老年人，尤其70岁以上有基础疾病的老年人病程更为

复杂。

(2) 结合专家意见，针对病毒感染大多采用对症治疗，药物所能发挥的作用主要是缓解症状，建议在出现症状的初期对症用药：一是如果出现发热、头痛、咽痛且明显影响休息和睡眠，可以服用解热镇痛药物，如布洛芬、对乙酰氨基酚，儿童可选用相应的混悬液；二是如果出现咳嗽症状，建议使用复方鲜竹沥液、宣肺败毒颗粒、急支糖浆等；三是如果出现痰多、咳痰费力症状，建议使用复方甘草片、乙酰半胱氨酸颗粒等；四是如果咽痛、咽干症状明显，建议使用华素片、西瓜霜含片等；五是如果鼻塞流涕症状明显，建议使用扑尔敏、氯雷他定、西替利嗪或布地奈德喷鼻。新冠病毒感染可能导致慢性病、基础疾病病情加重，患有基础疾病的人一定要规律用药，

控制好病情。

应急篇

1. 哪些人感染后重症风险更大？

答：（1）老年人。（2）有基础性疾病的患者。（3）没有接种疫苗的人群。

2. 奥密克戎变异株重症率高吗？

答：从当前全国病例来看，感染奥密克戎变异株后以上呼吸道症状为主，主要表现为嗓子不舒服、咳嗽等。无症状和轻型大约占 90%以上，普通型（出现肺炎症状）不多，重症（需要高流量氧疗或接受无创、有创通气）比例更小。

3.同住人员感染，需要注意啥？

答：（1）病例最好单独居住。如果条件不允许，选择房屋里通风较好的房间作为隔离室，保持相对独立。（2）在隔离室外放置桌凳，作为非接触式传递物品的交接处。（3）房间最好选择分体空调，如必须使用集中空调，应在保证空调运行正常基础上，加大新风量，全空气系统关闭回风。（4）条件允许情况下，尽量使用单独卫生间，避免与其他成员共用卫生间。

4.感染者出现哪些症状需要急诊就医？

答：阳性感染者出现以下任一症状时，需要急诊就医。可直接拨打 120 急救电话，或者选择合适方式前往医疗机构救治。

（1）服用退烧药后仍发烧超过 38.5°C ，并持续

超过 2 天；

- (2) 体温 35℃ 及以下；
- (3) 抽搐；
- (4) 呼吸困难或气促；
- (5) 失语或不能行动；
- (6) 不能苏醒或不能保持清醒；
- (7) 胸部或腹部疼痛；
- (8) 头晕或意识混乱或精神状态明显转变；
- (9) 虚弱或脚步不稳；
- (10) 孕妇的胎儿活动减少或停止（适用于妊娠期 24 周或以上的孕妇）；
- (11) 持续不能饮食，或腹泻/呕吐超过 2 天。



核酸·抗原篇

1.核酸检测时，应该注意什么？

答：个人要规范戴好口罩、不聚集，保持一米以上距离。要一字形排队，不要回字形排队。要等前面的人走后，采样员完成手部消毒以后再上前。不应触碰采样台上的任何物品，采样后还要尽快戴好口罩，迅速离开。

2.哪些人需要主动核酸检测？

答：（1）与入境人员、物品、环境直接接触的人员。（2）集中隔离场所工作人员。（3）定点医疗机构和普通医疗机构发热门诊医务人员。（4）商场超市、快递、外卖等从业环境人员密集、接触人员频繁、流动性强的高风险岗位从业人员。（5）进入养老院、福利院、

托幼机构、中小学、医疗机构需提供核酸检测阴性证明。（6）其他人员愿检尽检。

3.如何进行抗原检测？（视频）



请截图扫描二维码观看

或复制链接观看 [https://vod.people-](https://vod.people-health.cn/6d07dc5evodtransbj1500005494/4b4c9acf243791576)

[health.cn/6d07dc5evodtransbj1500005494/4b4c9acf243791576](https://vod.people-health.cn/6d07dc5evodtransbj1500005494/4b4c9acf243791576)

[944510331/v.f100040.mp4](https://vod.people-health.cn/6d07dc5evodtransbj1500005494/4b4c9acf243791576)

4.如何判读抗原检测结果？

答：阳性结果是在 C 和 T 处均显示红色或紫色的条带，阴性结果是在 C 处显示出红色或紫色条带，而在 T 处没有显示条带。C 处未显出

红色或紫色条带，无论 T 处是否显示条带，属于无效结果，需要重新采样进行检测。

疫苗篇

1. 老年人“六种接种组合”有差异吗？

答：六种组合都安全有效，只要接种加强针，对重症、死亡的保护效果都非常显著，预期对感染也有一定保护效果。（关于六种组合，请参考《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》）

2. “六种接种组合”有优先推荐吗？

答：这六种组合都可以推荐。只要在这六种组合当中选择任一组合进行接种，老人都能得到非常好的保护。

3.高血压、糖尿病等慢性病能否接种？

答：这些慢性病不是新冠病毒疫苗接种的绝对禁忌，只要这些慢性病控制得好，处于稳定期，都可以接种。

4.哪些老年人不能或需要暂缓接种疫苗？

答：（1）在既往接种疫苗有过严重的过敏反应。（2）因感染性疾病处于急性发热期。

（3）在慢性病的急性发作期。（4）处于生命的终末期。

5.长期居家的老年人也需要打疫苗吗？

答：需要。奥密克戎变异株传染性强，即使亲人是无症状感染者，一旦回到家里探望老人，也很可能会把病毒传染给老人。

6.80 岁以上老人打疫苗管用吗？

答：有用。80 岁以上老年人感染新冠病毒后，如果不打疫苗，死亡风险大概是 14.7%，接种一剂疫苗，死亡风险降到 7.16%，如果接种三剂疫苗，死亡风险就降到了 1.5%。

7.老年人加强免疫疫苗时间间隔多久？

答：第一剂次加强免疫与全程接种时间间隔为 3 个月以上。

重点人群篇

1.心血管病患者阳性后，有重症风险吗？

答：临床发现，心血管病患者如果能够将基础疾病控制好，感染奥密克戎变异株后，重症风险度并没有增加。

2. 疫情期间，心血管病突然发作咋办？

答：如果劳累、激动、饱餐，心脏病、高血压等心血管病发病率会增加，甚至加重病情。发生后不要害怕、焦虑，一定要及时服药。若无缓解或出现心肌梗塞，要及时到医院。

3. 糖尿病患者如何抵御新冠病毒？

答：（1）控制好血糖水平。合理膳食，适量运动，定期监测血糖、血脂、血压以及其他代谢异常情况。（2）坚持用药。不能随意停药，防止出现血糖波动，增加感染风险。

（3）避免焦虑。长期焦虑容易加剧血糖异常，导致失眠和睡眠结构紊乱。

4.感染新冠病毒是否影响降压药效果？

答：目前没有发现新冠病毒会对降压药效果产生影响。

5.儿童出现发烧咳嗽，在什么情况下需要就医？

答：（1）3月龄儿童出现发烧症状；（2）儿童连续发烧超过3天，或发热时精神特别差；（3）儿童出现持续高烧、频繁咳嗽，或频繁呕吐、食欲下降，小婴儿出现拒吃奶情况；（4）儿童某个部位出现持续疼痛和腹部包块，出现频繁腹泻、脓血便、尿量减少，呼吸加快甚至呼吸困难，出现呻吟、烦躁，家长不易安抚，或出现意识障碍等情况。

6.孕产妇阳性后对胎儿或新生儿有影响吗？

答：孕妇无论是转阴还是继续阳性，不会直接导致流产；病毒通过母体传播可能性不大，不用担心；病毒不会通过母乳实现传播，产妇可以哺乳；如果产妇出现发烧等症状时，建议暂停哺乳，可以将母乳吸出，用奶瓶喂养。产妇戴好口罩后可以与新生儿在一起。

7.孕产妇核酸阳性后怎么办？

答：感染后不要心慌，第一时间与助产机构联系。如需急诊，及时与社区沟通，通过特殊通道就诊。目前，各省（区、市）都安排了孕产妇感染者就诊的医院。

8.孕产妇更易感染新冠病毒吗？

答：孕产妇的感染率和症状与普通人群接近，有症状者大约占 10%，症状有咽喉干、咳嗽、流鼻涕、浑身酸痛、低烧等，一般三四天就有好转，七天左右就能康复。患有基础病和慢性病的孕产妇，感染后症状可能会加重，要格外做好防护。

9.婴幼儿“阳”了怎么办？

答：1 岁以内婴儿气道较短，上呼吸道感染后很容易侵袭到下呼吸道，容易发热和喘憋，家长要注意孩子有没有呼吸困难的表现。如果发热三天仍没有频率降低、热度降低的趋势，务必前往医院就诊。同时要警惕孩子惊厥。在治疗上只需注意对症下药：前三天降温，后期目

标排痰。儿童感染新冠病毒痊愈后 1-2 周，要谨防二次打击。

就医篇

1.患者发热，到发热门诊后怎么办？

答：医生要询问一些病史，特别是症状、病程，同时开展血常规、病原学检测等医学检查，由此判断是新冠病毒的感染者还是其他疾病。期间，患者要规范戴好口罩，避免与他人聚集接触，减少交叉感染。

2.没做核酸但有紧急医疗需求的患者，如何保障？

答：对于没有核酸结果的急诊患者，医院将在急诊区域设立相对独立的缓冲区域，急危重症

患者直接进入缓冲区域进行紧急救治，医院同时完善抗原或核酸检测。另外，急诊室、手术室、血液透析区域、病房病区都将设立缓冲区域，一旦发现有患者有基础性疾病，同时检测阳性，将在缓冲区域内进行救治。

3.进入医院必须提供核酸阴性证明吗？

答：医疗机构内就诊人群复杂、人流量大、空间密闭。因此，进入医疗机构就诊时需提供核酸检测阴性证明，但医疗机构不得以没有核酸检测阴性证明推诿、拒诊急危重症患者。

4.网上问诊有哪些渠道？

答：通过“互联网+医疗”的方式，可以减少聚集，全国各地不少公立医院开通线上问诊通道，

可通过登陆医院官方线上问诊平台实现就诊。此外，利用好互联网在线咨询平台，例如人民好医生 APP 视频咨询（24 小时在线）；京东健康 APP 在线问医生（30 秒接诊）；平安健康 APP 快速问诊（60 秒接诊）；好大夫 APP 快速问医生（3 分钟内接诊）；阿里健康互联网医院极速问诊（24 小时在线 60 秒接诊，支付宝扫码）；微医 APP（快速问诊，3 分钟接诊）。



人民好医生



京东健康



平安健康



好大夫



阿里健康



微医

其他篇

1. 日常如何正确洗手？（附图表）

答：在餐前便后、外出归来、使用体育器材、接触公用物品或污染物品后，以及触摸眼口鼻部位前，应进行洗手或手消毒处理。一般可采用简易洗手法，即用流动水冲洗 10 秒，也可采取七步洗手法。

附：七步洗手法图



2.外出回家随身衣物要如何处理？

答：回家皆应立即换拖鞋、脱外套，没有直接接触过感染者，无需格外消毒。外出随身携带的包与物品，例如手机、钥匙等，可喷洒 75% 的消毒酒精或用酒精棉片，确保表面没有病毒残留。

3.同时戴多个口罩能增加防护效果吗？

答：多个口罩同时佩戴并不能有效增加防护效果，反而增加呼吸阻力，并可能破坏口罩的密合性。

4.如何正确保存口罩？（附图表）

<p>① 可悬挂于清洁、干燥、通风处</p>	
<p>② 有独立包装的口罩，取下后朝内对折，放回原包装袋内</p>	
<p>③ 桌子用酒精消毒后铺上洁净纸巾，口罩朝内对折放置在纸巾上，上方再覆盖一层纸巾</p>	
<p>④ 将A4纸对折，口罩朝内对折后，放入A4纸中，口罩带子不要放入</p>	
<p>⑤ 自备收纳袋，将口罩放入，注意消毒并定期更换</p>	

资料来源：国务院联防联控机制新闻发布会、《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》、《新型冠状病毒肺炎防控方案（第九版）》、《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》、《新冠肺炎疫情居家隔离医学观察指南》、北京市卫健委《新型冠状病毒阳性感染者居家康复专家指引（第一版）》、《人民日报》、《科技日报》、国家体育总局体育科学研究所、《首都医科大学公共卫生学院、全科医学与继续教育学院居家防疫小贴士》、北京大学第三医院官方微信、北京新闻广播官方微信、人民网、人民好医生客户端等。

