

**国资系统新型冠状病毒感染的肺炎疫情
防控宣传手册
(三)**

市国资委党委 市国资委

2020年2月2日

新型肺炎和感冒如何区分？

2 个细节最值得关注：「呼吸困难」和「第 7 天」

❶ 新型冠状病毒肺炎的重要特征：呼吸困难

对普通人来说，一定要重视这个细节：**是否有呼吸急促、呼吸困难的情况。**

流感和新型肺炎初期症状类似，仅仅靠发热、头痛、肌肉乏力、全身不适等症状，确实比较难区别。但在此次新型冠状病毒肺炎中，多数患者伴有呼吸困难等下呼吸道感染症状。

如果发现自己的「感冒」之后，还出现了呼吸困难、呼吸急促的情况，就应当警惕。

❷ 第 7 天很重要，潜伏期和重症表现都相关

国家卫健委最新发布的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版）》中提到另一个细节：

基于目前的流行病学调查，潜伏期一般为 3~7 天，而重型病例多在一周后出现呼吸困难。

（一）传染源。

目前所见传染源主要是新型冠状病毒感染的肺炎患者。

（二）传播途径。

经呼吸道飞沫传播是主要的传播途径，亦可通过接触传播。

（三）易感人群。

人群普遍易感。老年人及有基础疾病者感染后病情较重，儿童及婴幼儿也有发病。

三、临床特点

（一）临床表现。

基于目前的流行病学调查，潜伏期一般为 3-7 天，最长不超过 14 天。

以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。重型病例多在一周后出现呼吸困难，严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。值得注意的是重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。

部分患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现，多在 1 周后恢复。

从目前收治的病例情况看，多数患者预后良好，儿童病例症状相对较轻，少数患者病情危重。死亡病例多见于老年人和有慢性基础疾病者。

来源：新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版）截图

因此，如果最近去过湖北，或者担心自己接触过患者的，即使无症状，建议居家隔离一段时间，而第 7 天就是一个重要的节点。

钟南山给你的防护建议：

@普通人

**最重要一条
不要到处跑**

@普通人

**不要参加集会
减少感染机会**

@普通人

出门要戴口罩
不一定要戴N95

@普通人

摘口罩也有讲究
不要抓着污染面

@普通人

**注意洗手卫生
防自己也防别人**

@普通人

**发烧要去医院
不要待在家等**

【辟谣宣传】

浓度越高的酒精消毒是否效果越好？

鉴定结果：谣言。

权威解读：

酒精，化学名称乙醇，是我们常见的一种化学物质。一般如果作为消毒剂使用，**推荐的浓度还是75%的浓度**，这样的浓度下，酒精的消毒杀菌效果最好。新发布的《新型冠状病毒肺炎诊疗快速指南》推荐的也是75%的酒精。

为什么75%的酒精消毒效果最好呢？酒精之所以能够杀灭病菌，是因为75%的酒精能够渗透进入菌体内部，使细菌内的蛋白质变性，从而达到杀灭细菌的效果，而如果酒精的浓度超过80%，浓度过高的酒精会首先使细菌细胞膜上的蛋白质（约占菌体蛋白总量的70%以上）凝固变性，这样反而形成了一层“保护壳”，使得酒精无法深入菌体内部，从而影响酒精对微生物的杀灭效果。因此，**酒精杀菌，绝非浓度越高越好，浓度太高，反而可能会影响其杀菌效果。**

需要注意的是，75%的酒精长时间使用有可能导致细菌的耐药，没有必要频繁使用。

辟谣来源：李药师谈健康、腾讯医典