



中国疾病预防控制中心
CHINESE CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

首页 (<http://www.chinacdc.cn/>)

机构信息 ([../..../..../jgxx/](#))

健康主题 ([../..../..../](#))

首页 ([../..../..../](#)) > 健康主题 ([../..../..../](#)) > 传染病 ([../..../..../](#)) > 乙类 ([../..../..../](#)) > 新型冠状病毒感染的肺炎 ([../..../](#)) > 知识天地 ([../](#))

相关栏目

中国疾控中心提示：公众预防怎么做？（通用预防篇）

2020-01-25



中国疾控中心提示： 公众预防怎么做？

新型冠状病毒感染的肺炎 公众预防指南之一（通用预防篇）

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指南，适用于疾病流行期间公众个人预防指导。



一、尽量减少外出活动

- 1、避免去疾病正在流行的地区。
- 2、建议春节期间减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。
- 3、减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、

知识天地

- 《预防新冠 请您注意》系列海报 12320
(../202002/t20200201_212126.htm)
- 中国疾控中心提示：慢性病患...
(../202002/t20200201_212110.htm)
- 新型冠状病毒感染的肺炎公众...
(../t20200131_212103.html)
- 权威读物！《新型冠状病毒感...
(http://mail.../t20200131_212080.html)

疫情动态

- 新型冠状病毒感染的肺炎疫情分布
(http://2019ncov.chinacdc.cn)
- 截至1月31日24时新型冠状病毒...
(../jszl_11809/202002/t20200201_212109.html)
- 截至1月30日24时新型冠状病毒...
(../jszl_11809/202001/t20200131_212064.html)
- 截至1月29日24时新型冠状病毒...
(../jszl_11809/202001/t20200130_212029.html)

联防联控

- 关于进一步做好农村地区新型...
(../jszl_11813/202001/t20200131_212065.html)
- 国务院办公厅关于延长2020年...
(../jszl_11813/202001/t20200127_211472.html)
- 国务院新闻办就新型冠状病毒...
(../jszl_11813/202001/t20200127_211471.html)
- 解读《关于加强新型冠状病毒...
(../jszl_11813/202001/t20200126_211454.html)

机场、码头、展览馆等。



二、个人防护和手卫生

- 1、建议外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴医用外科口罩或N95口罩。
- 2、保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。



三、健康监测与就医

- 1、主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为



12320



(http://mail

(../..../..../..)

其测量体温。

2、若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情，及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。



12320



(http://mail

(../..../..../

四、保持良好卫生和健康习惯

- 1、居室勤开窗，经常通风。
- 2、家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。
- 3、不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。
- 4、注意营养，适度运动。
- 5、不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场。
- 6、家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。



出品：中国疾控中心

中国疾控中心提示：公众预防怎么做？

新型冠状病毒感染的肺炎公众预防指南之一（通用预防篇）

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指南，适用于疾病流行期间公众个人预防指导。

一、尽量减少外出活动

(一) 避免去疾病正在流行的地区。

(二) 建议春节期间减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。

(三) 减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

二、个人防护和手卫生

(一) 建议外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴医用外科口罩或N95口罩。

(二) 保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。

三、健康监测与就医

(一) 主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。

(二) 若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情，及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

四、保持良好卫生和健康习惯。

(一) 居室勤开窗，经常通风。

(二) 家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。

(三) 不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

(四) 注意营养，适度运动。

(五) 不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场。

(六) 家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。

相关文档：

文件附件：

网站导航

国务院相关单位

省级疾控部门

国外相关单位





12320



(http://mail

(../..../..../