

1. 病毒介绍

a. 病毒学特点

- i. 新型冠状病毒属于 β 属冠状病毒，基因特征与SARS-CoV和MERS-CoV有明显区别，目前研究现实与蝙蝠SARS样冠状病毒（bat-SL-CoVZC45）同源性达85%以上。
- ii. 体外分离培养时，新型冠状病毒96小时左右即可在人呼吸道上皮细胞内发现。

b. 流行病学特点

- i. 传染源：目前所见主要是新型冠状病毒感染的患者。无症状感染者也可能成为传染源
- ii. 传播途径：经呼吸道飞沫和密切接触传播时主要的传播途径。在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶的情况下存在经气溶胶传播的可能。由于在粪便及尿中可分离到新型冠状病毒，应注意粪便及尿对环境污染造成气溶胶或接触传播。
- iii. 易感人群：人群普遍易感。

c. 临床特点

- i. 临床表现：
 1. 潜伏期：基于目前的流行病学调查，潜伏期1-14天，多为3-7天
 2. 主要表现：发热、干咳、乏力。少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、肌痛和腹泻等症状，轻型患者无肺炎表现。
 3. 重症表现：重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和/或低血氧症，严重者可快速进展为急性呼吸窘迫综合症及多器官功能衰竭等。值得注意的是重型、危重性患者病程中可为中低热。甚至无明显发热。
- ii. 患者人群特征：
 1. 部分儿童及新生儿病例症状可不典型，表现为呕吐、腹泻等消化道症状或仅表现为精神弱、呼吸急促。
 2. 从目前收治的病例情况看，多数患者预后良好，少数病情危重。老年人和有慢性基础疾病者预后较差。患有新冠肺炎的孕产妇临床过程与同龄患者相近。儿童病例症状相对较轻。

d. 临床分型

- i. 轻型：临床症状轻微，影像学未见肺炎表现。
- ii. 普通型：具有发热、呼吸道等症状，影像学可见肺炎表现。
- iii. 重型：成人出现气促（RR大于等于30次每分），指氧饱和度低等

儿童出现气促，指氧饱和度低，出现嗜睡、惊厥，拒食、有脱水症等

iv. 危重型：符合以下情况之一：

1. 出现呼吸衰竭，且需要机械通气
2. 出现休克
3. 合并其他器官功能衰竭需ICU监护治疗

2. 个人防护措施

a. 消毒方法：病毒对紫外线和热敏感，56℃ 30分钟、乙醚、75%乙醇（酒精）、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶性溶剂均可有效灭活病毒，氯己定不能有效灭活病毒。

i. 皮肤消毒：可选用消毒酒精擦拭或浸泡消毒

ii. 居家环境消毒：可用消毒酒精或含氯消毒剂擦拭物体表面

1. 酒精是易燃物品。应远离火源及易燃物，并且不可喷洒或大面积消毒，否则空气中乙醇浓度升高可能引起火灾。
2. 使用含氯消毒剂时需注意配置方法、稀释比例等，尤其应避免与其他消毒剂混用，可能产生大量有毒气体，具体用法依照商品说明书。

iii. 耐热物品消毒：可采用煮沸15分钟的方法进行消毒

b. 洗手

i. 什么时候洗手：从公共场所返回后、接触公共物品后、咳嗽或打喷嚏用手捂后、脱口罩后、饭前便后、接触脏物后等。



ii. 如何洗手？

1. 在流水下，淋湿双手。
2. 取适量洗手液或肥皂，均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。
3. 认真搓双手至少15秒，具体操作如下：
 - a. 掌心相对，手指并拢，相互揉搓。
 - b. 手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行。
 - c. 掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓。
 - d. 弯曲手指使指关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。
 - e. 右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行。

f. 将5个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。

4. 在流水下彻底冲净双手。

5. 用干净毛巾或纸巾擦干双手。

c. 咳嗽：咳嗽、打喷嚏时要用胳膊肘遮挡或者用纸巾遮掩，千万不要用手捂口鼻。

d. 电梯：应减少乘坐电梯的频率，上低楼层尽量走楼梯。但是在非流行地区，传播风险低，无须过度紧张。

3. 在家防控措施

a. 规律休息，适量运动，保障睡眠。

b. 保持良好的个人卫生习惯：勤洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口；咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻。

c. 家庭成员不共用毛巾，保持家居清洁。

d. 居室多通风、换气并保持整洁卫生。

e. 冲厕所马桶时应盖上马桶盖。

f. 尽量减少外出活动。

g. 尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人员密切接触。

h. 尽量避免各类聚会，避免到人多拥挤或空间密闭的场所。

i. 密切关注发热、咳嗽等症状。

4. 出行注意事项

a. 条件允许的情况下，可选择步行、骑自行车或自驾出行。

b. 避免接触有发热、咳嗽等症状的人，如果遇到，需保持1米以上距离。

c. 咳嗽、打喷嚏时用纸巾或屈肘将口鼻完全遮住。

d. 减少接触公共场所的公共物品。

e. 避免用脏手触摸口鼻、揉眼睛等。

f. 勤洗手，可以自备含消毒酒精的免洗洗手液、消毒湿巾等产品。

g. 疫情期间应尽量避免参加各类聚会。

5. 外出回家注意事项

a. 正常脱外衣→把外衣挂在门口（或通风处）→洗手→把睡前洗澡改成进门洗澡。如果做到这些，感染新型冠状病毒的概率就会很低。

b. 建议把外衣挂在门口特定的地方，不与干净的衣物混放。如未与患者接触，外套表面残留病毒污染物的可能性小。但外套上会携带大量灰尘，不建议带进卧室。

6. 就医须知

a. 如果不需要居家隔离，建议按照以下流程先自我评估

i. 体温不超过38℃，并且没有明显的气短、憋喘等症状。

- ii. 年龄在60岁以下、5岁以上。
 - iii. 不属于孕妇、慢性病患者（如肺部疾病、心血管疾病、慢性肾脏病、免疫性疾病等）或肥胖者。
- b. 如果有以下情况，建议及时就诊：
- i. 在家观察休息1~2天后，病情无好转。
 - ii. 近期近距离接触过有发热、咳嗽症状的患者，或去过人群密集的场所。
 - iii. 老年人、孕妇、肥胖者，以及有慢性肺部疾病、心血管疾病、肝肾等脏器基础疾病和免疫功能低下的人员。

7. 新冠疫情热线

- a. 德国卫生部新冠疫情全国热线：
- i. 030-346465100（周一-周五 8点-18点）
 - ii. 紧急情况下也可拨打紧急医疗服务专线：116117
- b. 德国各州新冠肺炎热线电话：
- i. 0711-90439555（巴符州）
 - ii. 09131-68085101（巴伐利亚州）
 - iii. 030-90282828（柏林）
 - iv. 0331-8683777（勃兰登堡州）
 - v. 0421-115（不莱梅）
 - vi. 040-428284000（汉堡）
 - vii. 0800-5554666（黑森州）
 - viii. 0385-5885888（梅前州）
 - ix. 0511-4505555（下萨克森州）
 - x. 0211-91191001（北威州）
 - xi. 0800-575800（莱法州）
 - xii. 0681-5014422（萨尔州）
 - xiii. 0351-56455855（萨克森州）
 - xiv. 0391-2564222（萨安州）
 - xv. 0431-79700001（石荷州）
 - xvi. 036157-3815099（图林根州）