



健康中国科普行动

新型冠状病毒感染肺炎 防控漫画

第三季：居家怎样防护

本书编委会 编写 刘清泉 主审



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

责任编辑：张宏文 刘继娟

漫画设计：张秋霞

插图绘制：游艺爽 梁淇超 栗泽斌 黄盼娜 张铭月 邓琳娜

张 研 田 露 郝珈蓓 刘小烨 郎一鉴

美术编辑：石嘉琪

装帧设计：夏晓辉 李泊翰

新型冠状病毒感染肺炎防控漫画（第三季）

居家怎样防护

中国人口出版社

（北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦）

邮编：100054

传真：（010）83538190

服务热线电话：（010）83510481

2020 年 1 月第 1 版

电子出版物号 ISBN 978-7-88034-383-0

版权所有 侵权必究

出版说明

疫情就是命令，防控就是责任。为打赢新型冠状病毒感染肺炎疫情防控阻击战、切实保障人民身体健康和生产生活秩序，遵照党中央指示和国家卫生健康委部署，中国人口出版社在健康科普专家委员会的指导下，联合中国医学著作网及河北医科大学张秋霞师生团队绘制出版了《新型冠状病毒感染肺炎防控漫画》。分5季推出。《第一季：工作场所如何做好防护》《第二季：怎样做好个人防护》发布后深受读者喜爱，两天多的时间里，40多家主流媒体和微信公众号转载，据不完全统计，阅读量超过200万人次。

现按计划发布第三季，由刘清泉医生主审。刘清泉医生是北京中医医院院长、主任医师、教授，是国内从事急诊临床一线时间最长的医生之一。受国家卫生健康委、国家中医药管理局联合指派，作为第一批中医专家代表，于2020年1月21日、27日两次抵达武汉，支援新型冠状病毒肺炎救治工作，迄今仍坚守一线工作。

响应读者的呼吁，下一季将聚焦心理调适。由武汉抗疫一线的国家级专家，讲解武汉心理咨询热线遇到的若干问题。敬请期待。

本书编委会

健康科普出版专家委员会

主任委员：王陇德 蔡 昉

副主任委员：刘德培 王 辰 胡盛寿 高 福 赫 捷
顾东风 翟振武

委 员：（按姓氏拼音字母排序）

鲍明晓	毕宏生	曹 丰	曾晓苴	常 春
陈 彪	陈 峥	陈博文	陈家旭	陈君石
陈荣昌	陈祥生	陈雪峰	陈永祥	单志艳
邓海华	丁钢强	杜 鹏	段 勇	段成荣
樊 嘉	樊代明	樊富瑕	樊晶光	范吉平
方 刚	封志明	傅 卫	冯晓丽	冯子健
葛均波	葛延风	高树庚	高 福	高 星
高彦辉	郭建国	郭万申	郭新彪	顾 硕
韩雅玲	何 瑞	何传启	赫元涛	胡鞍钢
胡大一	胡国臣	胡开敏	黄发源	黄惠勇
黄璐琦	季加孚	贾 凯	贾伟平	金 曦
金龙哲	柯 杨	孔灵芝	孔祥清	李 波
李 珏	李 亮	李 宁	李 松	李 涛
李 铁	李 雪	李国强	李建臣	李建民
李景中	李祥臣	李新华	李耀强	李长宁
厉彦虎	廖文科	廖远朋	刘 峰	刘宝龙
刘国恩	刘剑君	刘俊明	刘凯波	刘伦旭
刘清泉	刘尚希	刘维林	刘兴荣	刘友良

卢元镇	陆 林	陆杰华	马 军	马 駿
马 辛	马建中	马文军	马玉杰	繆剑影
倪 鑫	宁 光	彭希哲	祁德树	钱铭怡
钱晓波	乔 杰	乔志宏	屈卫东	瞿 佳
瞿介明	邵 兵	邵 薇	施小明	苏 旭
苏 杨	孙 新	孙殿军	孙全富	汤乃军
唐 芹	唐北沙	陶 潢	陶芳彪	佟瑞鹏
童玉芬	汪卫东	王 平	王 生	王大庆
王大树	王福生	王广洲	王贵齐	王惠珊
王建业	王金南	王临虹	王宁利	王文瑞
王谢桐	王雪凝	王拥军	王争艳	魏玉山
温建龙	郭沧萍	鄂堂春	吴 建	吴先萍
吴宜群	吴尊友	奚 桓	席 彪	肖诗鹰
熊 煌	徐 勇	徐东群	徐建国	徐文东
许培海	许樟荣	严卫星	杨 静	杨 柳
杨 汀	杨莉华	杨庆生	杨维中	杨文敏
杨雪冬	杨毅宁	杨月欣	姚 宏	姚 远
姚宏文	伊木清	於 方	于 康	于 欣
于金明	詹启敏	张 慧	张 敏	张 伟
张伯礼	张车伟	张华东	张俊华	张澎田
张湘燕	张新卫	张许颖	张建兵	张雁灵
张一民	赵 平	赵建华	赵旭东	钟南山
周敬滨	周敏茹	周念丽	周晓农	朱 军
朱大龙	朱凤才	祝士媛	祝小平	

居家怎样防护

目录

1. 在家中怎样预防新型冠状病毒感染 ····· 1
2. 新型冠状病毒肺炎流行时，我们怎么吃才好 ··· 4
3. 前往公共场所怎样预防新型冠状病毒感染 ····· 5
4. 到生鲜市场采购，怎样预防新型冠状病毒感染 ··· 7
5. 轻症发热病例的居家隔离建议 ········· 8





(1) 增强卫生健康意识, 适量运动、保障睡眠、不熬夜, 可提高自身免疫力。

(2) 保持良好的个人卫生习惯, 咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻, 洗手要彻底, 不用脏手触摸眼睛、鼻或口。

(3) 居室多通风换气并保持整洁卫生。

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

(5) 尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去需佩戴口罩。



(6) 避免接触野生动物和家禽家畜。



- (5) 尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去需佩戴口罩。
- (6) 避免接触野生动物和家禽家畜。



(7) 保持良好的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。



(8) 密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。

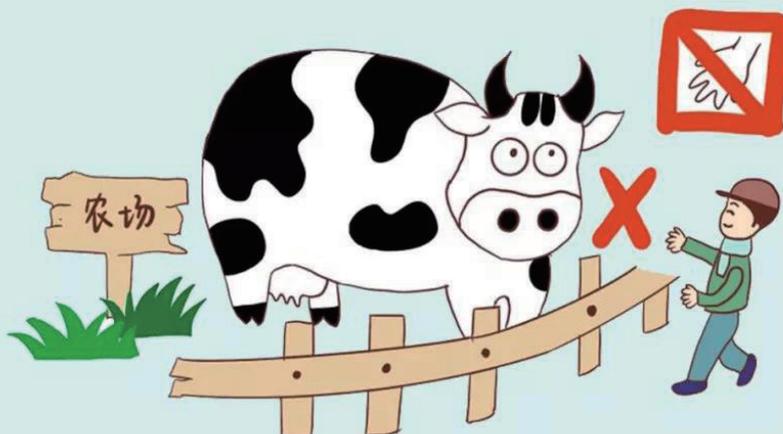
- (7) 保持良好的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。
- (8) 密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。



(1) 不要食用已经患病的动物制品；要从正规渠道购买冰鲜禽肉，食用禽肉、蛋奶时要充分煮熟。

(2) 处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。处理生食和熟食之间要洗手。

(3) 即使在发生疫情的地区，在食品制备过程中对肉食进行彻底烹饪和妥善处理，也可安全食用。



(1) 避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触。



(2) 保持工作场所室内通风换气；在人多的地方，如商场、公交车、地铁和飞机等人流密集场所，佩戴口罩以减少接触病原风险。

(1) 避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触。

(2) 保持工作场所室内通风换气；在人多的地方，如商场、公交车、地铁和飞机等人流密集场所，佩戴口罩以减少接触病原风险。



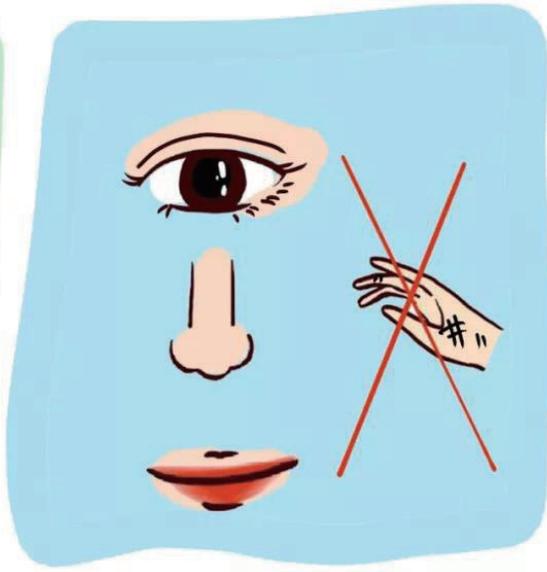
(3) 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或袖或屈肘将口鼻完全遮住；将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内；咳嗽或打喷嚏后，用肥皂和清水或含酒精洗手液清洗双手。

(4) 外出回家后及时洗手，如有发热和其他呼吸道感染症状，特别是持续发热不退时，及时到医院就诊。

(5) 传染病流行季节应尽量避免各类聚会。



(1) 接触动物和动物产品
后，用肥皂和清水洗手。



(2) 避免脏手触摸眼、
鼻、口。



(3) 避免与生病的动物
和病变的肉接触。



(4) 避免与市场里的流浪
动物、垃圾、废水接触。

- (1) 接触动物和动物产品后，用肥皂和清水洗手。
- (2) 避免脏手触摸眼、鼻、口。
- (3) 避免与生病的动物和病变的肉接触。
- (4) 避免与市场里的流浪动物、垃圾、废水接触。



- (1) 将患者安置在通风良好的单人房间。
- (2) 限制看护人数，尽量安排一位健康状况良好且没有慢性疾病的人进行护理。拒绝一切探访。
- (3) 家庭成员应住在不同房间，如条件不允许，和患者至少保持1米距离。
- (4) 限制患者活动，患者和家庭成员活动共享区域最小化。确保共享区域（厨房、浴室等）通风良好（开窗）。

(5) 看护人员与患者共处一室应带好口罩，口罩紧贴面部，佩戴过程禁止触碰和调整。口罩因分泌物变湿、变脏，必须立即更换。摘下及丢弃口罩之后，清洗双手。



(6) 与患者有任何直接接触或从患者隔离空间出来后，清洁双手。

(5) 看护人员与患者共处一室应带好口罩，口罩紧贴面部，佩戴过程禁止触碰和调整。口罩因分泌物变湿、变脏，必须立即更换。摘下及丢弃口罩之后，清洗双手。

(6) 与患者有任何直接接触或从患者隔离空间出来后，清洁双手。



健康中国科普行动

新型冠状病毒感染肺炎 防控漫画



ISBN 978-7-88034-383-0



9 787880 343830 >

扫描二维码，免费阅读防控知识