

市民新冠防疫知识手册

上海市健康促进委员会办公室
上海市健康促进中心

编写



目 录

一、基础篇

1. 什么是新型冠状病毒?	1
2. 奥密克戎变异株有哪些特点?	2
3. 新冠肺炎的传染源是什么? 是如何传播的?	3
4. 新冠肺炎的主要症状和表现是什么?	3
5. 新冠肺炎对健康有哪些危害?	4
6. 什么是密切接触者?	4
7. 什么是密接的密接?	5
8. 如果出现发热、乏力等临床表现, 是否意味着自己感染了新型冠状病毒?	6

二、个人篇

(一) 个人防护	7
9. 什么时候需要戴口罩?	7
10. 什么情况下可以不戴口罩?	8
11. “烟民”朋友们戴口罩尤其需要注意什么?	8
12. 公众应该如何选择口罩?	9
13. 如何正确佩戴口罩?	10
14. 哪些情况下口罩必须更换?	10
15. 一般情况下, 使用过的口罩该如何丢弃?	11

16. 如果口罩需要重复使用，该如何保存？	11
17. 哪些情况需要洗手？	11
18. 如何正确地洗手？	12
19. 咳嗽、打喷嚏时应该怎么做？	14
20. 在哪些场所必须注意保持社交距离？	14
21. 三区划分之后，对于能出家门的管控区、防范区居民，有什么需要注意的地方？	15
22. 三区划分之后，城市运行保障人员流动多了，如何做好个人防护？	15
（二）疫苗接种	17
23. 为什么要接种新冠病毒疫苗？	17
24. 为什么要接种新冠病毒疫苗加强针？	17
25. 新冠病毒疫苗接种有哪些注意事项？	18
26. 备孕期、妊娠期、哺乳期女性可以接种新冠病毒疫苗吗？	18
27. 过敏性疾病患者是否可以接种疫苗？	19
28. 患病及其他状态下，有哪些接种建议？	19
29. 老年人常患有基础性疾病，接种新冠病毒疫苗时还应注意什么？	20
（三）病毒检测	21
30. 核酸检测前需要做哪些准备？	21
31. 核酸检测该怎么做？	21
32. 如何查看核酸检测结果？	23

33. 抗原自我检测的准备工作该怎么做?	23
34. 抗原自我检测该如何进行?	24
35. 如何判断抗原检测结果?	25
36. 抗原自我检测后检测卡和包装袋该怎么处置?	26
37. 抗原检测结果为阳性, 我该怎么办?	27
38. 哪些人适用抗原检测?	27
39. 抗原检测结果能否取代核酸检测结果?	27
(四) 中医药防治	28
40. 中医药在防治新冠肺炎上有哪些作用和方法?	28
(五) 健康管理	29
41. 一般人群如何进行自我健康监测?	29
42. 慢性病患者如何加强自我健康管理?	29
43. 孕产妇如何做好自我健康管理?	30
44. 如何加强青少年的健康管理?	30
(六) 居家隔离医学观察	31
45. 居家隔离医学观察的管理对象有哪些?	31
46. 居家隔离人员的房屋选择有什么要求?	31
47. 居家隔离人员要遵守哪些管理要求?	32
48. 居家隔离人员日常生活要注意什么?	32
49. 与居家隔离人员共同居住应如何防护?	33
50. 小区封控已久为什么还会出现阳性感染者?	33

三、居家篇

(一) 清洁卫生	35
51. 如何保持室内空气流通?	35
52. 如何做好居家环境清洁?	35
53. 居家日常消毒有哪些要点?	36
54. 家居物品如何消毒?	36
55. 如何做好餐具消毒?	37
56. 团购、快递物品怎么消毒?	37
57. 蔬菜、肉蛋类、冷冻食品如何消毒?	38
58. 米面粮油如何消毒?	38
59. 如何做好垃圾消毒?	39
60. 家庭如何选择消毒剂?	39
61. 如何正确使用消毒剂?	40
62. 醇类消毒剂 (如 75% 酒精, 含醇手消毒剂) 如何 使用?	40
63. 含氯消毒剂 (如 84 消毒剂等) 如何使用?	41
64. 消毒剂浓度越高越好?	41
65. 过期的消毒剂还能使用吗?	42
66. 配好的消毒液有效期是几天?	42
67. 外出、测核酸回家后如何消毒?	42
68. 楼里的邻居“阳”了, 我们在家里应该如何消毒?	43
69. 每次用完抽水马桶需要消毒吗?	43
70. 楼里的邻居确诊感染了新冠, 病毒会顺着下水道 到我家吗?	44

（二）食品安全与卫生	46
71. 如何安全地采买食材？	46
72. 买回来的食材怎样储存保鲜更安心？	46
73. 食材加工烹饪过程中应注意哪些事项？	47
74. 日常生活中应注意哪些个人饮食卫生习惯？	47
75. 为什么要推广公筷公勺分餐食？	48
76. 怎样做到合理膳食？	48
（三）科学锻炼	49
77. 怎样做到科学锻炼？	49
78. 如何居家锻炼？	50
79. 居家锻炼有哪些注意事项？	50
（四）心理调适	51
80. 市民如何做好心理调适？	51
81. 居家网课期间，孩子和家长应当怎么开展心理 疏导？	51
82. 一线防疫工作人员和志愿者如何做好心灵按摩？	53
（五）作息规律	54
83. 如何做到作息规律？	54
（六）用眼卫生	54
84. 居家期间，如何合理用眼保护视力？	54

四、外出篇

（一）出行防护	56
85. 乘坐公共交通工具有哪些注意事项？	56
86. 乘坐出租车（网约车）应如何做好防护？	56
（二）公共场所防护	57
87. 到超市、商场购物有哪些注意事项？	57
88. 到农集贸市场购物有哪些注意事项？	58
89. 外出就餐有哪些注意事项？	58
90. 室外公共场所应如何做好自我防护？	59
（三）工作场所防护	60
91. 办公区域有哪些防护要点？	60
92. 生产区域如何做好防护？	61
93. 用餐时要注意什么？	61
94. 商场、超市、农集贸市场等场所工作人员如何防护？	62
（四）就医防护	63
95. 外出就医有哪些注意事项？	63
96. 出现发热症状如何就诊？	64
（五）上学防护	65
97. 上学前需要做哪些准备？	65
98. 上下学途中要注意什么？	65
99. 在校内学习生活时如何预防感染？	66
100. 身体出现异常情况怎么办？	66

一、基础篇

JICHUPIAN

Q 1. 什么是新型冠状病毒？

A

新型冠状病毒（SARS-CoV-2）属于 β 属冠状病毒，对紫外线和热敏感，乙醚、75% 乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

世界卫生组织（WHO）提出的“关切的变异株”有 5 个，分别为阿尔法（Alpha）、贝塔（Beta）、伽玛（Gamma）、德尔塔（Delta）和奥密克戎（Omicron）。目前奥密克戎株已取代德尔塔株成为主要流行株。现有证据显示奥密克戎株传播力强于德尔塔株，致病力有所减弱。

Q

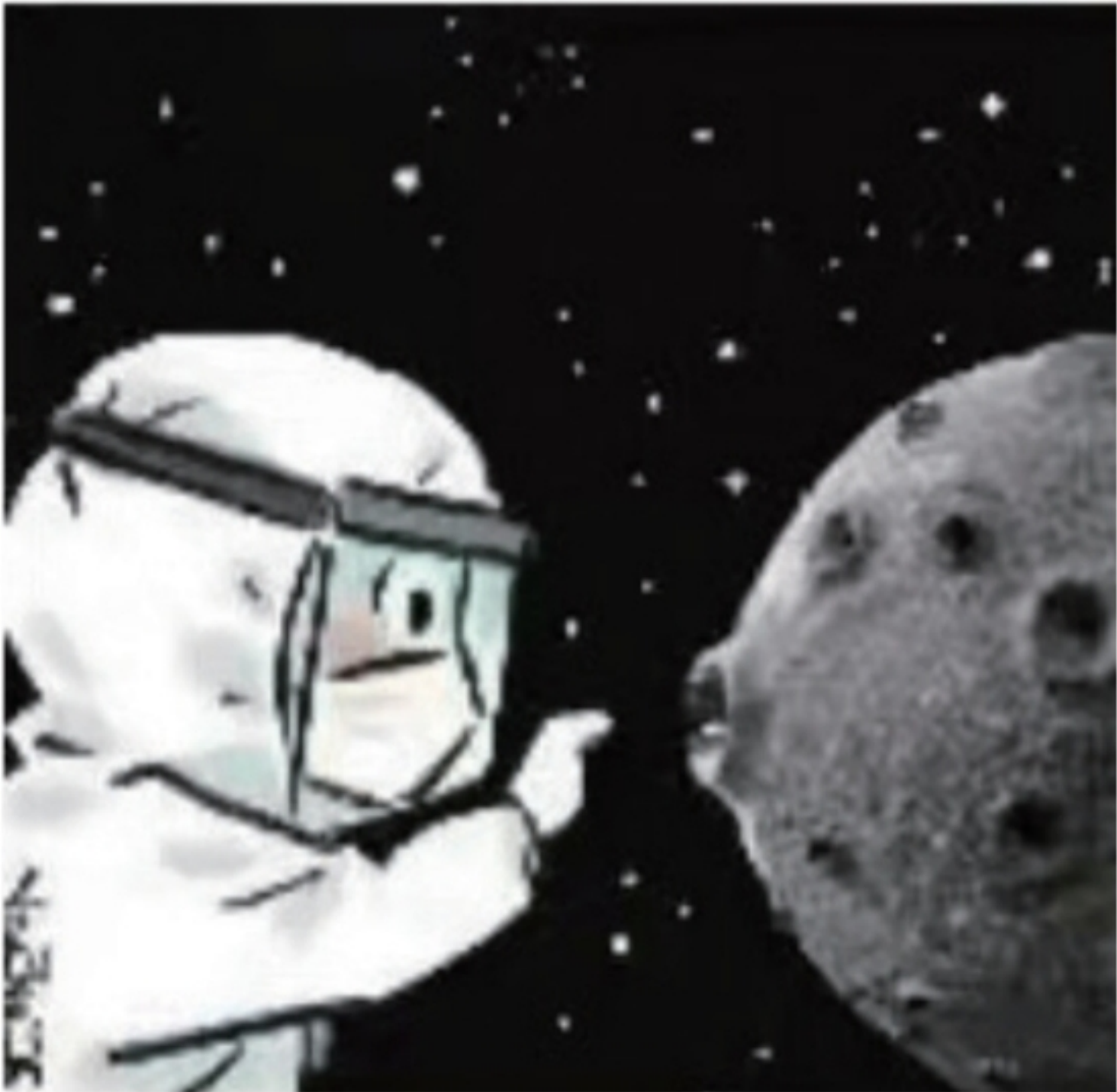
2. 奥密克戎变异株有哪些特点？

A

传播能力更强：潜伏期较短，传播代际时间短，已成为全球优势流行株。

“免疫逃逸”能力更强：会导致新冠病毒疫苗的保护率下降。

再感染风险增加：有关研究表明，既往感染新型冠状病毒后再感染“奥密克戎”变异株的风险是再感染其他变异株的 5 倍以上。



Q 3. 新冠肺炎的传染源是什么？ 是如何传播的？

A 传染源主要是新冠肺炎确诊病例和无症状感染者。在潜伏期即有传染性，发病前 1~2 天和发病初期的传染性相对较强。主要传播途径为经呼吸道飞沫和密切接触传播，接触病毒污染的物品也可造成感染，在相对封闭的环境中暴露于高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播可能；由于在粪便、尿液中可分离到新冠病毒，应当注意其对环境污染可能造成接触传播或气溶胶传播。

Q 4. 新冠肺炎的主要症状和表现是什么？

A 潜伏期 1~14 天，多为 3~7 天。以发热、干咳、乏力为主要表现。部分患者以嗅觉、味觉减退或丧失等为首发症状，少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状。轻型患者可表现为低热、轻微乏力、嗅觉及味觉障碍等，无肺炎表现。在感染新型冠状病毒后也可无明显临床症状。

感染奥密克戎变异株后，感染者症状相对较轻。基于人群的观察性研究也表明，奥密克戎变异株感染者到医院就诊、住院以及重症的风险与其他毒株感染者相比

均明显降低。主要症状是发热、干咳、喉咙痛、头痛、乏力、鼻塞等。

Q 5. 新冠肺炎对健康有哪些危害？

A 新型冠状病毒是一种全新的病毒，目前对其研究和认识还在不断深入，可以确定的是新型冠状病毒容易造成人际传播，在人群密集场所极易暴发流行。此外，新冠肺炎的流行没有明显的季节性，如果防控措施落实不到位，随时存在流行的风险。

Q 6. 什么是密切接触者？

A 密切接触者是指从疑似病例和确诊病例症状出现前 2 天开始，或无症状感染者首次阳性标本采样前 2 天开始，与其有近距离接触但未采取有效防护的人员。实际判定时可由专业人员根据情况将范围调整为 2 ~ 4 天。具体原则如下：

- 同一房间共同生活的家庭成员；
- 直接照顾者或提供诊疗、护理服务者；
- 在同一空间内实施可能会产生气溶胶诊疗活动的

- 医护人员；
- 在办公室、车间、班组、电梯、食堂、教室等同一场所有近距离接触的人员；
 - 密闭环境下共餐、共同娱乐以及提供餐饮和娱乐服务的人员；
 - 探视病例的医护人员、家属或其他有近距离接触的人员；
 - 乘坐同一交通工具并有近距离接触（1 米内）人员，包括交通工具上照料护理人员、同行人员（家人、同事、朋友等）；
 - 暴露于被病例或无症状感染者污染的环境和物品的人员；
 - 现场调查人员评估认为其他符合密切接触者判定标准的人员。

Q 7. 什么是密接的密接？

A

密切接触者与病例或无症状感染者的首次接触至该密切接触者被隔离管理前，与密切接触者有共同居住生活、同一密闭环境工作、聚餐和娱乐等近距离接触但未采取有效防护的人员。其中，与密切接触者接触频繁的家属和同事等人群为重点。

Q 8. 如果出现发热、乏力等临床表现，是否意味着自己感染了新型冠状病毒？

A 很多呼吸道疾病都会出现发热、乏力、干咳等表现，是否被新型冠状病毒感染，需要医生根据患者发病前的活动情况、是否接触过可疑病例、实验室检测结果等信息来综合判断。新型冠状病毒核酸检测阳性为确诊的首要标准。

因此，一旦出现疑似新型冠状病毒感染的症状，请不要恐慌，应做好自身防护并及时就医。

二、个人篇

GERENPIAN

(一) 个人防护

Q 9. 什么时候需要戴口罩？

A

佩戴口罩，是预防新冠肺炎、流感等呼吸道传染病的有效方法，既保护自己，又保护他人。

以下情况必须要戴口罩：

(1) 处于商场、超市、菜场、电影院、会场、展馆、机场、码头和酒店公用区域等人员密集的室内场所时；

(2) 乘坐厢式电梯和飞机、火车、轮船、长途车、地铁、公交车等公共交通工具时；

(3) 处于人员密集的露天广场、剧场、公园、人行道红绿灯等候区等室外场所时；

(4) 医院就诊、陪护时，接受体温检测、查验健康码、登记行程信息、核酸检测等健康检查时；

(5) 出现鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状时；

(6) 在餐厅、食堂处于非进食状态时;

(7) 收取快递时。

Q 10. 什么情况下可以不戴口罩?

A

公众在居家且家庭成员均健康时可以不戴口罩。此外, 以下三种情况, 可以不戴口罩:

第一, 在户外人少处活动(如步行、骑行或锻炼), 能保持2米以上安全距离时;

第二, 独处或独自驾车时;

第三, 运动, 尤其是剧烈运动时。

需要提醒大家的是, 咳嗽喷嚏时不要摘下口罩。因为, 打喷嚏或咳嗽, 会产生大量飞沫, 可能造成疾病传播, 而口罩恰恰可以形成物理阻隔, 避免飞沫影响周边环境。但是, 由于飞沫会造成口罩潮湿, 从而影响防护效果, 因此建议适时更换口罩。

Q 11. “烟民”朋友们戴口罩尤其需要注意什么?

A

疫情期间, “烟民”朋友们烟瘾“屏伐牢”随意脱下口罩, 在室外边走边吸烟(“吸游烟”), 不仅制造二手

烟，严重危害他人健康，更会增加病毒传播的风险。

当吸烟者在可能被感染的环境中摘下口罩吸烟，本身就存在风险；同时吸烟的动作意味着更频繁地把手指贴近脸部，如果吸烟者的手指被病毒污染，病毒很可能通过手指传播到吸烟者的口鼻处；此外，新型冠状病毒感染者在吸烟（包括电子烟）时呼出的烟雾中也可能携带含有病毒的飞沫。于人于己，都会增加新型冠状病毒传播和感染的风险。

因此，“烟民”朋友们外出务必规范佩戴口罩，不要聚众吸烟或吸游烟。

Q

12. 公众应该如何选择口罩？

A

公众应该根据风险等级和所处环境选择来自正规厂家生产的、适宜防护级别的口罩。在新冠肺炎流行期间，不建议使用织物口罩，建议公众选用一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护级别口罩。公共场合禁止使用有阀门的 N95 口罩。

Q 13. 如何正确佩戴口罩？

A

一是选择尺码合适的口罩。在戴口罩前先用“肥皂 / 洗手液 + 流动水”洗手或使用免洗手消毒剂清洁双手。

二是分清内外上下，一般而言，有颜色的一面朝外，鼻夹在上。如口罩无颜色区别，可根据口罩褶皱判断，褶皱向下为外。

三是将两侧系带挂于两耳，口罩覆盖口、鼻、下颌。

四是将双手食指放在鼻夹上，从中间同时往两侧按压移动，直至紧贴鼻梁。

Q 14. 哪些情况下口罩必须更换？

A

以下情形使用过的口罩应该及时更换：

（1）在医院等环境使用过的口罩；

（2）近距离接触过有发热、咳嗽等症状者、呼吸道传染病患者、疑似患者或患者的密切接触者时佩戴的口罩；

（3）在跨地区公共交通工具上使用过的口罩；

（4）当口罩出现脏污、变形、损坏、异味时。

Q 15. 一般情况下，使用过的口罩该如何丢弃？

A

健康人群使用过的口罩，作为干垃圾处理即可。请注意不要随手乱丢，维护环境卫生。

如果怀疑口罩可能被污染，如去过医院或接触过有发热、咳嗽等症状的人，可将口罩用消毒液喷湿，丢入垃圾袋，扎紧袋口后丢弃。

Q 16. 如果口罩需要重复使用，该如何保存？

A

需重复使用的口罩，可将其置于清洁、通风处干燥，或单独放在清洁透气的纸袋中。

值得说明的是，只能重复使用自己佩戴过的口罩，口罩必须单独存放，而且每个口罩的累计佩戴时间不能超过 8 小时。

Q 17. 哪些情况需要洗手？

A

洗手是预防传染病最简便有效的措施之一。要养成良好的洗手习惯，接触易感染的部位前，接触污染或可能污染的物品后，都要洗手。具体包括：外出归来，接

触公共设施或物品后（如扶手、门把手、电梯按钮等），戴口罩前及摘口罩后，接触过泪液、鼻涕、痰液和唾液后，咳嗽、打喷嚏用手遮挡后，照护病患后，准备食物前，用餐前，如厕后，抱孩子、喂孩子食物前，处理婴儿粪便后，接触动物或处理动物粪便后，接触快递包裹后，前往医疗机构后等等。

18. 如何正确地洗手？



首先在流动水下，淋湿双手。再取适量洗手液或肥皂，均匀涂抹整个手掌、手背、手指和指缝。按七步洗手法认真搓至少 20 秒。具体洗手步骤如下：

第一步（内）洗手掌：掌心相对，手指并拢相互揉搓。

第二步（外）洗背侧指缝：手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。

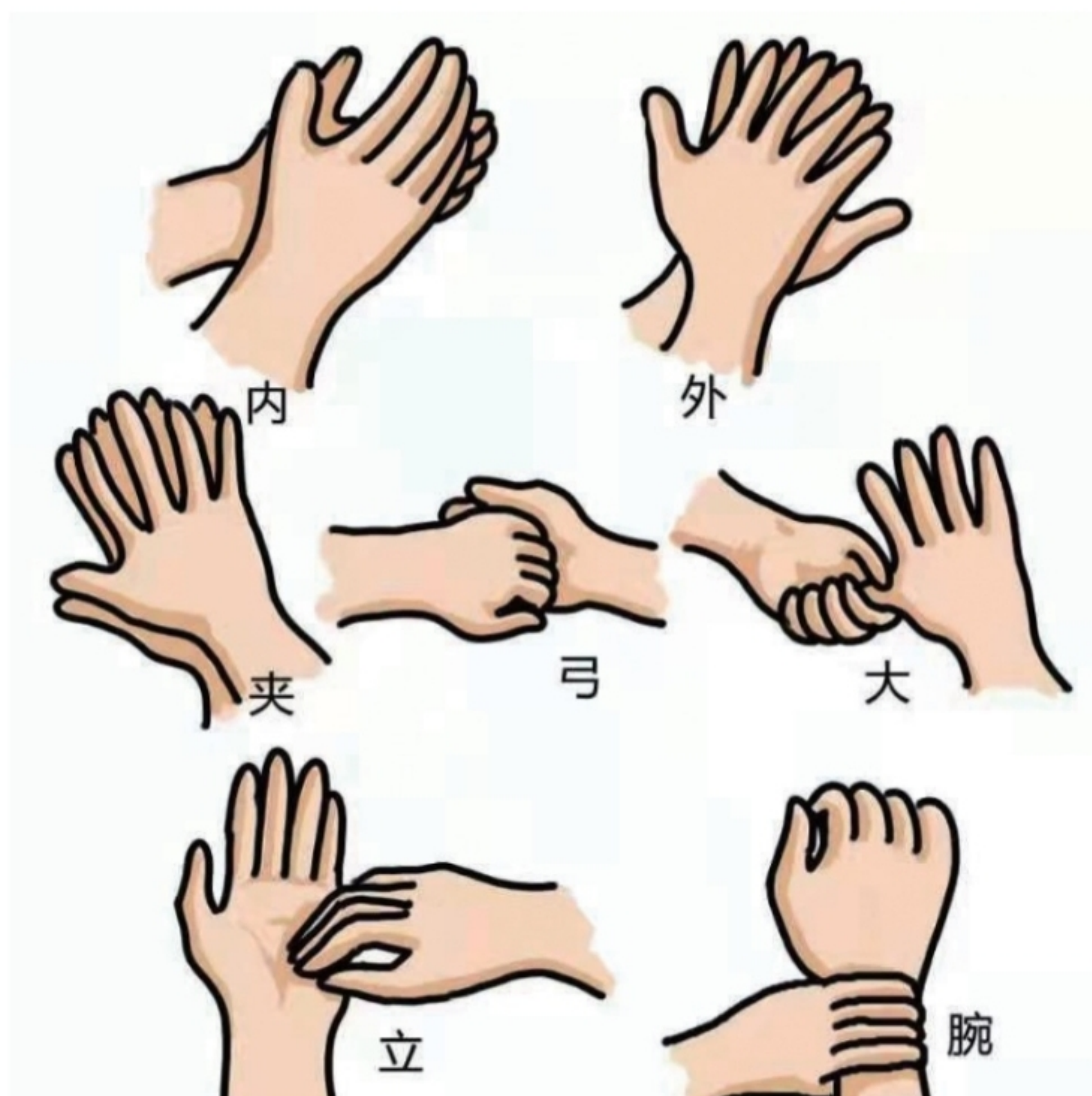
第三步（夹）洗掌侧指缝：掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。

第四步（弓）洗指背：弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

第五步（大）洗拇指：一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。

第六步（立）洗指尖：弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

第七步（腕）洗手腕：揉搓手腕，双手交换进行。



然后在流动水下彻底冲净双手，用手捧水将水龙头冲洗干净，将其关闭；用干净的毛巾或纸巾擦干双手，要防止手在擦干过程中再次受到污染。

不方便洗手时，可以使用含酒精成分的免洗手消毒剂保持手部卫生；但日常仍以洗手作为主要预防手段。

Q 19. 咳嗽、打喷嚏时应该怎么做？

A

咳嗽、打喷嚏产生的飞沫能够传播细菌或病毒，进而传播疾病，即便是健康人打喷嚏或咳嗽，产生的飞沫中也可能携带细菌或病毒。

当咳嗽或打喷嚏时，应尽量避免他人，用纸巾遮掩口鼻，将纸巾扔入垃圾桶后及时洗手。如果来不及准备纸巾，可弯曲手肘尽量贴近脸部遮住口鼻，防止飞沫四溅。

Q 20. 在哪些场所必须注意保持社交距离？

A

呼吸道传染病大多通过飞沫近距离传播，保持社交距离不仅能降低新冠肺炎等呼吸道传染病传播的风险，也是文明礼仪的体现。需要保持社交距离的主要场合包括：

（1）商业场所：商场、超市、酒店、菜场等，在购物、结账时。

（2）公共场所：银行、医院等，在核酸检测、医院候诊、接种疫苗排队时。

（3）人流集散区域：地铁、公交、机场、车站、码头等，在排队乘车、候车时。

（4）工作场所：办公室、会议室、生产车间等；食堂排队打饭、同向就餐时。

Q 21. 三区划分之后，对于能出家门的管控区、防范区居民，有什么需要注意的地方？

A 虽然管控区居民可以走出家门，防范区居民可以走出小区大门，但考虑到当前我市阳性感染者数量仍处于高位，大家还是要绷紧疫情防控这根弦，不松懈，不聚集，减少流动，倡导居家办公，非必要不外出，活动范围不要超出所在街道或乡镇；确需外出的，一定要做好个人防护，规范佩戴口罩，保持社交距离，切实做到“三件套”“五还要”。

Q 22. 三区划分之后，城市运行保障人员流动多了，如何做好个人防护？

A 城市保障人员主要包括从事公共事业、公安、农贸市场、快递、客货运输、社区管理、志愿服务等人员。各类人员要根据所接触的人、物、环境的风险，规范使用合适的防护用品：

- 不直接接触风险人、物、环境的，如果主要在室外环境工作，如交警、水电煤室外维修人员、货运司机等，适用于防护用品两件套，即一次性医

用口罩和手套；如果主要在室内密闭环境工作，可以采取一级防护五件套，在前面两件套基础上，增加隔离衣、帽子、鞋套。

- 对于直接接触风险人、物、环境，以及进入封控小区或场所室外工作人员，如道口检查人员、核酸采样辅助人员、志愿者、封控小区工作人员等，适用于增强型一级防护，在一级防护的基础上，将口罩替换为 KN95 或 N95 及以上防护级别的口罩，并增加护目镜或防护面屏。
- 对于直接接触风险人、物、环境，并进入封控小区住户或场所室内的人员，如上门开展水电煤维修人员、测量体温、核酸采样、垃圾清运等工作人员，适用于二级防护，在增强型一级防护的基础上，将隔离衣替换为医用防护服，即大家俗称的“大白”。

使用后的个人防护用品，应在指定脱卸点规范脱卸，并放入医疗废弃物袋中，封闭打结，医疗废弃物袋外表面使用含氯消毒剂喷洒消毒，这样才能规范地完成个人防护全过程。

（二）疫苗接种

Q 23. 为什么要接种新冠病毒疫苗？

A

接种疫苗是防控新冠肺炎最经济、有效的手段。接种新冠病毒疫苗不仅可以有效减少感染风险，降低重症、危重症甚至死亡的发生率，还能在人群中构建免疫屏障，利己利人。老年人和患有基础性疾病的人更需要接种疫苗。

Q 24. 为什么要接种新冠病毒疫苗加强针？

A

从国内外研究结果来看，完成新冠病毒疫苗全程接种，在预防感染、减少发病方面，尤其是预防重症和死亡方面发挥了很大作用。但接种疫苗一段时间后，免疫力和保护效果会随着时间推移下降、削弱。研究显示，新冠病毒疫苗接种后 6 个月进行加强免疫，可以使受种者体内的中和抗体迅速增长，起到较好的保护效果。按规定加强免疫，只要全程接种新冠灭活疫苗或腺病毒载体疫苗满 6 个月的 18 岁及以上人群，都可打加强针。

Q 25. 新冠病毒疫苗接种有哪些注意事项？

A

在新冠病毒疫苗接种前，要了解疫苗相关知识及接种流程。如果是加强针，还需要根据前期接种凭证确认自己是否已全程接种，并且完成全程接种 6 个月以上。可以在健康云 APP 上进行疫苗接种的预约登记。

根据预约时间，携带好个人身份证、接种凭证等前往，全程规范佩戴口罩，听从工作人员的安排，配合做好体温测量、扫码登记，保持社交距离，有序排队。

接种后，留观至少 30 分钟；回家后注意保持接种局部皮肤的清洁，避免用手搔抓接种部位；建议清淡饮食、多喝水，避免剧烈运动；如出现发热不退或持续不适，应及时就医，并报告接种单位。

Q 26. 备孕期、妊娠期、哺乳期女性可以接种新冠病毒疫苗吗？

A

备孕期女性可以接种；妊娠期女性暂不建议接种，接种后怀孕或者在未知怀孕的情况下接种了疫苗，不推荐仅因为接种新冠病毒疫苗而采取特别医学措施，建议做好孕期检查和随访；新冠病毒感染高风险的哺乳期女性建议接种，且仍然可以母乳喂养。

Q 27. 过敏性疾病患者是否可以接种疫苗？

A

对于疫苗辅料成分（如氢氧化铝）过敏、既往发生过疫苗严重过敏反应者（如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等）或处于过敏性疾病发作期，暂不建议接种。非疫苗所含成分过敏包括药物过敏（如青霉素过敏）、食物过敏、花粉过敏、皮肤湿疹、酒精过敏、头孢过敏、心悸、过敏体质、过敏性鼻炎、有甲减的人员处于非发作期的，可以接种。

Q 28. 患病及其他状态下，有哪些接种建议？

A

慢性病的急性发作期、未控制的严重慢性病、正在发热、急性疾病、病情不稳定的肿瘤、术后等人员应暂缓接种。

健康状况稳定、药物控制良好的慢性病人群建议接种。既往新冠肺炎患者或感染者在充分告知基础上，可在6个月后接种1剂。

免疫功能受损的患者建议接种灭活疫苗和重组亚单位疫苗，个人权衡获益大于风险后也可接种腺病毒载体疫苗。

近期接种过 HPV 疫苗、狂犬病疫苗、带状疱疹疫苗

等疫苗的人员可以接种新冠病毒疫苗，但建议至少间隔14天。如遇动物致伤或出现外伤等原因需接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗、免疫球蛋白时，可不考虑间隔。

病情稳定的肿瘤、术后等人员可在临床医生的建议下进行接种。

Q 29. 老年人常患有基础性疾病，接种新冠病毒疫苗时还应注意什么？

A 老年人如果有基础性疾病，建议在平稳期进行接种，有些老年人若不能自行判断，建议咨询接种医生或者临床医生，请医生评估是否能够接种新冠病毒疫苗。

在接种前，应先了解新冠病毒疫苗接种流程和疫苗相关的知识，提前预约，避免在现场等待时间过长而引起疲劳、紧张的情况。在接种过程中，建议由家属陪伴，防止出现摔倒等意外情况。

（三）病毒检测

Q 30. 核酸检测前需要做哪些准备？

A

提前进行个人信息二维码登记，可协助老人、孩子一同登记，并将二维码截屏保存；出行前建议提前了解核酸检测点位、人流量等信息，规划出行方案。

核酸检测采样前半小时内尽量不要喝水、进食，也不要再在采样前吸烟，以免影响检测结果。

Q 31. 核酸检测该怎么做？

A

按预约前往核酸检测点，听从现场工作人员指挥与安排，配合完成测温、验码，有序排队，排队时注意同前后左右的人员保持2米以上的安全距离，不交谈；全程规范佩戴口罩，仅在采样时摘除。

采样时应头后仰，尽量放松。如果是口咽拭子，用“啊”的口型但不发出声音。采样过程中如果出现不适、想要咳嗽或呕吐时，应用纸巾或手肘遮挡。

采样完成后，戴好口罩尽快离开，不在采样点逗留。注意及时做好手部清洁。



此外，整个过程中注意不要接触操作台上的物品，也不要将个人物品放在操作台上。

Q 32. 如何查看核酸检测结果？

A

核酸检测结果可以在“随申办”APP、“随申办”微信小程序或支付宝小程序进行查询。如果遇到核酸检测工作量较大的情况，数据上传可能有延迟，请耐心等待。

Q 33. 抗原自我检测的准备工作该怎么做？

A

自测前先用“肥皂 / 洗手液 + 流动水”清洗双手，仔细阅读说明书，学习自我检测的操作步骤，检查试剂盒完整性以及鼻拭子、采样管、检测卡等内容物是否完好。整个操作过程要保持室温在 $15^{\circ}\text{C} \sim 30^{\circ}\text{C}$ 。

年龄 14 岁以上的，可自行进行鼻腔拭子采样。
2 ~ 14 岁小孩，由其他成人代为采样。

Q

34. 抗原自我检测该如何进行？

A

第一步：采样（捅一捅）

头微微后仰，一手执拭子尾部贴一侧鼻孔进入，沿下鼻道的底部向后缓缓深入1~1.5厘米后，贴鼻腔旋转至少4圈（停留时间不少于15秒），随后使用同一拭子对另一鼻腔重复相同操作。



样本采集

第二步：洗脱（混一混）

将拭子立即置于装有保存液的采样管中，旋转混匀至少30秒。



第三步：弃拭子（挤一挤）

用手隔着采样管外壁挤压拭子头至少 5 次，挤干后取出拭子。



第四步：上样（滴一滴）

盖好采样管盖，将液体垂直滴入检测卡的标本孔中。



第五步：判读（看一看）

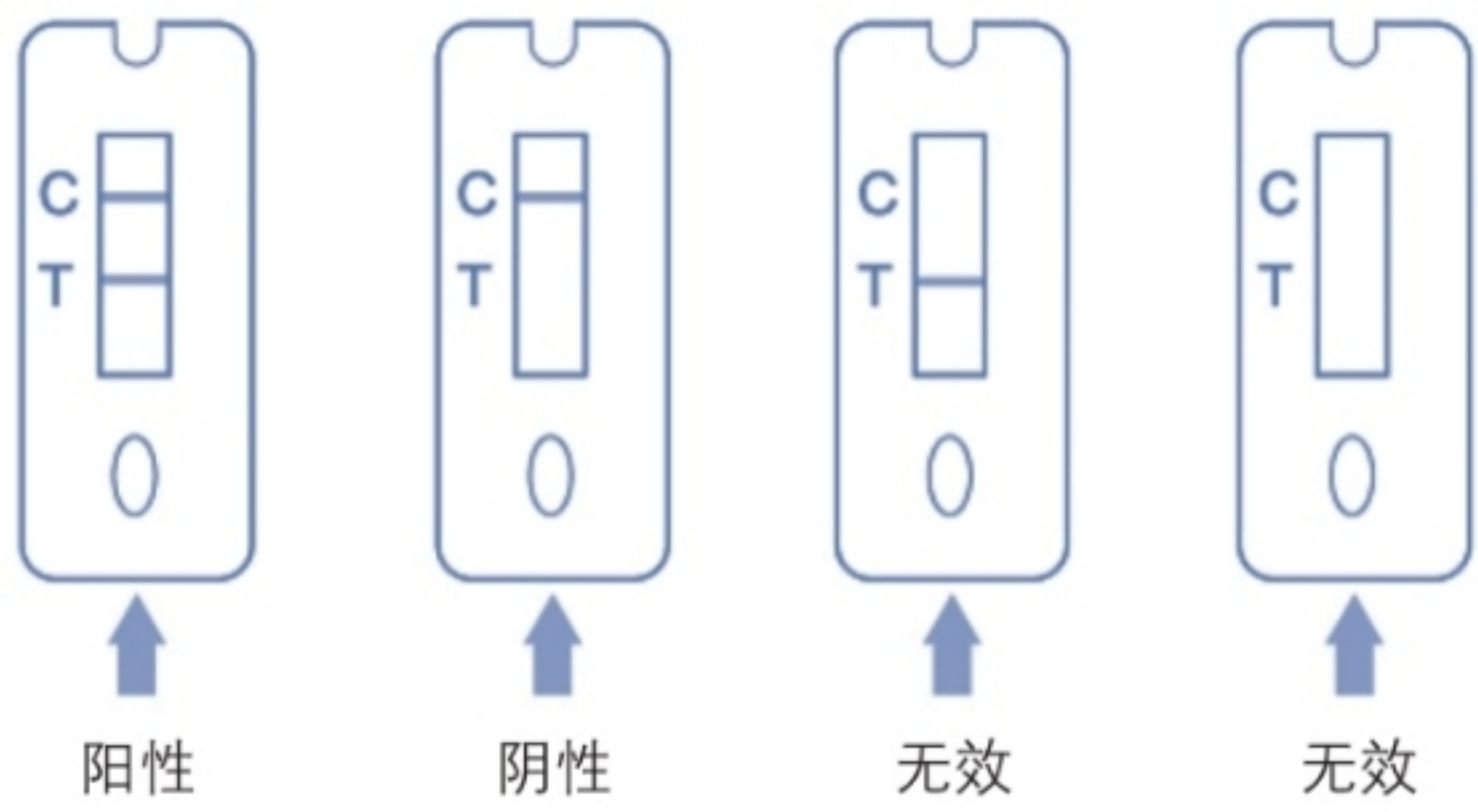
按说明书所述方法，在规定时间内判定结果。

Q 35. 如何判断抗原检测结果？

A

观察检测卡，无论“T”处是否显示条带，“C”处未显示出红色或紫色条带，则为无效结果，需重测。当“C”处显示出红色或紫色条带，“T”处未显示条带，为

阴性结果。当“C”和“T”处均显示出红色或紫色条带，无论“T”处条带颜色深浅，均为阳性结果。



Q

36. 抗原自我检测后检测卡和包装袋该怎么处置？

A

如果检测结果为阴性，应将使用后的拭子、采样管、检测卡等装入密封袋后作为干垃圾处理；如果抗原检测结果为阳性，使用过的拭子、采样管、检测卡等，应装入密封袋，后续交由管理人员处理。

隔离观察人员不论结果阴性还是阳性，使用后的拭子、采样管、检测卡等均装入密封袋，由管理人员处理。

Q 37. 抗原检测结果为阳性，我该怎么办？

A

检测结果如果为阳性，切勿外出，应立即向所在社区报告，告知地址和阳性情况并居家等待，由工作人员安排进行核酸检测复核。收集好使用过的拭子、采样管、检测卡等，装入密封袋，在人员转运时交由医疗机构按照医疗废物处理。

Q 38. 哪些人适用抗原检测？

A

抗原检测适用于三类人员：

一是到基层医疗卫生机构就诊，伴有呼吸道、发热等症状且出现症状 5 天以内的人员；

二是隔离观察人员，包括居家隔离观察、密接和次密接、入境隔离观察、封控区和管控区内的人员；

三是需进行抗原自我检测的社区居民。

Q 39. 抗原检测结果能否取代核酸检测结果？

A

不能。核酸检测依然是新型冠状病毒感染的确诊依据，抗原检测可以作为核酸检测的补充。

（四）中医药防治

Q 40. 中医药在防治新冠肺炎上有哪些作用和方法？

A 我们一直很重视中医药在抗疫中的防治作用。世界卫生组织也指出：中药能有效治疗新冠肺炎，改善轻型和普通型新冠肺炎患者的临床预后。连花清瘟颗粒（胶囊）作为国家新冠肺炎诊疗指南中的医学观察期和轻症、普通型患者的推荐用药。但注意，提前口服不能预防新冠肺炎。藿香正气（水、片、胶囊）、疏风解毒胶囊、金花清感颗粒、痰热清胶囊、银翘片等，具有化湿清热、解毒化瘀等功效，亦为治疗性药物，应根据个人体质，按中医医嘱服用。

对于普通人群，平时可以通过中药代茶预防方或玉屏风散提升免疫力，推荐方：黄芪9克、干芦根9克、金银花5克、紫苏叶3克、广藿香3克，每日水煎服，当茶饮，这些药物均药食同源，可以放心服用。

同时，建议广大市民朋友习练八段锦、易筋经等中医特色防疫养生功法，通过多种形式调气、调息、调心，畅通气血，建立自我防疫的“玉屏风”。

（五）健康管理

Q 41. 一般人群如何进行自我健康监测？

A

密切关注个人与家庭成员的身体状况，自查风险，定期监测体温。如出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛等可疑症状时，立即避免与其他家庭成员近距离接触，切勿擅自用药，戴好口罩，就近前往正规医疗机构发热门诊及时就诊，期间做好闭环管理。

Q 42. 慢性病患者如何加强自我健康管理？

A

高血压患者应每天测量血压，糖尿病患者建议每周不少于3次监测血糖；测量结果应做好记录。谨遵医嘱，切勿擅自换药、停药或减少用量。高血压、糖尿病等慢性病患者建议在疫情期间使用长处方。

疫情期间应尽量减少去医院次数，密切观察所患慢性病的症状变化和病情进展，若病情有变化或有疑问，可先与自己的家庭医生联系，或通过互联网医院进行在线咨询、复诊、配药；如出现可疑症状或急症，及时咨询就医。

Q 43. 孕产妇如何做好自我健康管理?

A

做好自我健康监测，每日测量体温，注意有无呼吸道感染症状，定期监测体重变化、胎动情况、有无腹痛、阴道流血等情况，必要时监测血压。疫情期间，建议与产科医生联系是否需要推迟产检。出现胎膜早破、阴道流血、宫缩等，或者出现头痛、腹痛、胎动异常等，及时就医。如出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛等可疑症状时，应及时去指定医疗机构就医，就医时做好防护。

Q 44 如何加强青少年的健康管理?

A

家长应关注青少年身体状况，保障营养和睡眠，增强身体抵抗力。若家长出现发热、干咳、乏力等可疑症状时，应及时就医，避免与孩子接触。此外，还应关注青少年心理健康，构建和谐亲子关系，通过聊天、沟通等方式避免孩子焦虑，必要时求助专业机构。

（六）居家隔离医学观察

Q 45. 居家隔离医学观察的管理对象有哪些？

A

根据现行的新冠肺炎防控方案（第八版），居家医学观察的管理对象为：

- （1）密切接触者和密接的密接中特殊人群；
- （2）实施“7+7”的入境人员；
- （3）出院后的患者和解除隔离后的无症状感染者；
- （4）其他经专业人员评估无法进行集中隔离医学观察的人员。

Q 46. 居家隔离人员的房屋选择有什么要求？

A

家中如果有多套房屋，最好单独居住；如果只有一套房屋，选择通风较好的房间作为隔离室，保持相对独立。尽量使用单独卫生间，避免与其他家庭成员共用卫生间。条件不允许，最好不要选择居家隔离。

房间应该通风良好，尽量避免使用空调，如使用空调系统通风时，应选择分体空调。房间内应配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等防护、消毒用品和

带盖的垃圾桶。室内应放置桌凳，作为非接触式传递物品的交接处（如送餐），并做好消毒。

Q 47. 居家隔离人员要遵守哪些管理要求？

A

居家隔离人员应在卫生机构评估以及社区管理人员指导下进行居家隔离，按时向社区管理人员报告体温、症状等，并按照防控要求配合社区完成核酸检测。拒绝一切探访，居家隔离期间不得外出，其他人员尽量不进入隔离房间；如因就医等确需外出，需经所在社区管理人员批准后方可，安排专人专车，全程做好个人防护，落实闭环管理。

Q 48. 居家隔离人员日常生活要注意什么？

A

日常生活、用餐尽量限制在隔离房间内，在隔离房间内活动无需佩戴口罩，离开隔离房间时要戴口罩，尽量减少与其他家庭成员接触，必须接触时保持1米以上距离。用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾装入塑料垃圾袋，放置到专用垃圾桶，每天清理，清理前用含有效氯500mg/L~1000mg/L的含氯消毒液或

75% 酒精喷洒消毒至完全湿润，然后扎紧塑料垃圾袋口，交给社区管理人员处理。

Q 49. 与居家隔离人员共同居住应如何防护？

A

共同居住者或者陪护人员应一并遵守居家隔离管理要求。共同居住者与隔离者共处一室时，应规范佩戴口罩，并及时更换。与居家隔离者有任何直接接触，或离开其居住空间后，准备食物、饭前便后、戴手套前、脱手套后要进行双手清洁及消毒。保持居室通风，做好家居日常清洁和消毒。

Q 50. 小区封控已久为什么还会出现阳性感染者？

A

一是筛查数据有一定的延时。核酸筛查工作量很大，检完后如果发现有阳性混管，还要单采单检复核，对检出的阳性人员，要进一步开展流行病学调查，收集准确的相关医学信息、个人信息，同时还要完成上报审核等工作。

二是存在家庭聚集性传播。造成本轮疫情的奥密克

戎变异株，具有隐匿性强、传播快的特点，目前观察到的潜伏期大多为 3 ~ 5 天。家庭内传播是当前主要的传播途径，一般来说，家庭内发现 1 名感染者时，往往其他家庭成员已被感染，但尚处在潜伏期内，会在后续的筛查中被陆续检出。

三是在全域静态管理阶段，虽然居民足不出户，但仍有很多物资在流通。如果存在被病毒污染的物品，不排除接触后造成感染。

三、居家篇

JUJIAPIAN

(一) 清洁卫生

Q 51. 如何保持室内空气流通?

A

优先开窗自然通风，推荐持续开窗通风，不能持续的，每日上、下午至少各开窗1次，每次30分钟以上。不能开窗通风或通风不良的，可使用电风扇、排风扇等机械通风方式，尽可能引入室外新风。

Q 52. 如何做好居家环境清洁?

A

衣物、被褥常换洗、勤晾晒，不共用毛巾、水杯等个人生活用品。厨房要做到“污、洁不交叉”“生、熟要分开”，垃圾桶加盖，做好垃圾分类、及时倾倒垃圾。抹布“专布专用”，及时、充分清洗抹布，厨房抹布可通过

煮沸或消毒剂进行消毒，在通风处晾干。如厕后盖上马桶盖后再冲水，卫生间保持干燥，地漏常检查，确保存水弯功能正常。室内外不堆积杂物，消除卫生死角，清除各种积水和积水容器，水培植物每隔 7 天要换水洗瓶，控制蚊虫孳生。

Q 53. 居家日常消毒有哪些要点？

A

居家消毒应以清洁为主，消毒为辅，消毒并非必须用消毒剂，居家优先使用阳光暴晒、热力等物理消毒方法。

应对重点环节、对象进行消毒，如餐饮具、快递、门把手等。消毒剂应按照使用说明书，根据不同消毒对象，配制合适浓度，以适当的消毒方法开展。消毒时做好个人防护，配制消毒剂需佩戴口罩、手套，并在通风良好的环境下进行，配制好的消毒剂尽快使用。

Q 54. 家居物品如何消毒？

A

常用小件物品如手机、遥控器、鼠标、门把手、水龙头、各种按钮等可用 70% ~ 80% 酒精棉球或消毒湿

巾进行擦拭消毒。面积较大的物件如桌面、地面，可用含有效氯（溴）500mg/L 的消毒液进行喷洒、擦拭或拖拭消毒。衣物、被褥等织物可在阳光下曝晒 4～6 小时，一般不用特殊消毒。

Q 55. 如何做好餐具消毒？

A 首选煮沸消毒 15～30 分钟，或流通蒸汽消毒 30 分钟。也可使用 250～500 毫克/升的含氯（溴）消毒液浸泡 30 分钟后，再用清水洗净。需注意，煮沸消毒或流通蒸汽消毒的时间应从煮沸和蒸汽注入开始算起，而非开始加热时间。流通蒸汽消毒时，餐具摆放应有空隙，不得紧密摆放，避免影响消毒效果。浸泡消毒应保证餐具完全浸没，如有新的餐具放入，重新计算时间。消毒前，做好清洁工作。

Q 56. 团购、快递物品怎么消毒？

A 取货时戴好口罩、手套，采取无接触式收货。物品外包装可使用消毒剂喷洒或消毒湿巾擦拭消毒，放置 10～30 分钟。纸箱、包装袋等尽量留在门外，放入垃圾

桶。生鲜食品可使用慢速水流冲洗或浸泡清洗、擦干。处理结束后，及时用“肥皂 / 洗手液 + 流动水”按“七步洗手法”清洁双手。

Q 57. 蔬菜、肉蛋类、冷冻食品如何消毒？

A

收菜、整理时注意佩戴口罩，如有橡胶手套亦可使用。不易脱水、变质的蔬菜（土豆、萝卜、洋葱等），可在阳台通风放置一段时间。易脱水、变质的蔬菜（青菜、蒜苗、豆芽等），可慢速水流冲洗、浸泡清洗，沥干后存储。

肉类无需消毒，将其浸泡清洗数遍即可。鸡蛋放置在冷藏或阴凉处，烹饪前，需将鸡蛋外壳清洗干净。

收货时可对冷冻食品的外包装消毒，烹饪前慢速水流冲洗表面亦可，无需对里面的食物进行消毒。

Q 58. 米面粮油如何消毒？

A

米面粮油一般都是自动化生产，本身受到污染的机会极小，只要对购买回家的米面粮油外包装消毒即可，不立即食用的，可放在通风处一段时间。

Q 59. 如何做好垃圾消毒？

A

对于家庭等社区垃圾，如果没有明确的阳性感染者污染，可正常作为生活垃圾分类丢弃和处理，不需对垃圾消毒。如果怀疑受到污染，对垃圾喷洒 10 000 ~ 20 000mg/L 的含氯（溴）消毒液，作用 60 分钟；对垃圾包装袋喷洒 1 000 ~ 2 000mg/L 的含氯（溴）消毒液，作用 30 分钟；对垃圾桶（建议有盖）喷洒 1 000 ~ 2 000mg/L 的含氯（溴）消毒液，作用 30 分钟。

Q 60. 家庭如何选择消毒剂？

A

要根据消毒对象合理选择消毒剂，并非越贵越好，通常市场上较贵的消毒剂往往是在标明的消毒方法和用途下，副作用相对较小，而并不一定是消毒效果最好。

日常使用消毒剂较少的，一般建议选择购买小包装，不建议采购大包装的消毒剂，也不建议消毒剂分装后使用。大包装的消毒剂自行分装时易造成消毒剂的污染，而且消毒剂一般易挥发，开瓶后使用时间较长的话，消毒剂的浓度会降低。如果配制成消毒液后，确实需要分装的，应做好标识，避免误服误用，并尽快用完。

Q 61. 如何正确使用消毒剂？

A

为达到消毒效果，应保证消毒浓度、消毒时间和消毒剂使用量。使用消毒剂时，应根据不同消毒对象，按照说明书配制合适浓度，采用适当的消毒方法开展。尽量先清洁后消毒，难以清洁或清洁存在风险的应提高消毒浓度（通常浓度翻倍）。消毒剂不要与其他化学产品同时使用。消毒时应做好个人防护。

Q 62. 醇类消毒剂（如 75% 酒精，含醇手消毒剂）如何使用？

A

手部消毒：均匀喷雾或涂擦揉搓手部 1 ~ 2 遍。

皮肤消毒：涂擦皮肤表面 1 ~ 2 遍。

小件物品（如手机、钥匙、门卡等）表面消毒：擦拭物体表面 1 ~ 2 遍。

需要注意：对酒精过敏者慎用；不可大面积喷洒，防止发生燃烧等事故；应放置于阴凉避光处保存。

Q 63. 含氯消毒剂（如 84 消毒剂等）如何使用？

A

（1）做好防护：佩戴口罩、手套，还可以戴上防水围裙，选择通风良好的环境；

（2）配制有效浓度：关注有效成分含量，以含有效成分浓度 5% 的 84 消毒剂为例，1 升水兑 10 毫升消毒剂，配制成使用浓度 500mg/L 的消毒液；

（3）开展消毒：对桌椅等物体表面进行擦拭，对地面进行喷洒、拖拭；

（4）去除残留：如有需要，可用清水抹布擦拭，去除消毒液的残留。

消毒剂都需要有一定的作用时间，才能有效果，不能刚用完就擦掉，具体作用时间请仔细阅读产品使用说明。84 消毒剂不能和其他清洁剂混合使用，否则会产生氯气，危害身体健康。

Q 64. 消毒剂浓度越高越好？

A

应按照产品使用说明进行稀释后使用，高浓度消毒液腐蚀性、刺激性等相对较大，去残留的工作量也会增加。

Q 65. 过期的消毒剂还能使用吗？

A

不建议使用，过期的消毒剂由于有效成分挥发、浓度降低，消毒效果可能会打折扣。手头没有其他消毒剂可用时，也可应急使用，适当增加用量或消毒时间。

Q 66. 配好的消毒液有效期是几天？

A

常用的需配制的消毒剂主要指含氯（溴）消毒剂，如 84 消毒剂，一般均为现配现用。建议配好后留存不要超过 24 小时，尽早使用，随着时间推移有效成分会挥发，消毒效果下降。

Q 67. 外出、测核酸回家后如何消毒？

A

将外套轻轻脱下，挂在通风位置；摘下口罩，如需再次使用，应悬挂于干燥通风处；及时用“肥皂 / 洗手液 + 流动水”清洁双手。脱下的鞋子放在门口，鞋面可用消毒湿巾擦拭。手机、钥匙等随身物品，用 75% 酒精棉球或消毒湿巾擦拭消毒。有条件的可在家中区分“污染区”和“清洁区”，将外出回来的衣服鞋子留在“污染区”。

Q 68. 楼里的邻居“阳”了，我们在家里应该如何消毒？

A 病毒感染是有条件的，引起机体感染肯定要接触到一定的病毒数量。目前没有证据表明，空气中的病毒在浓度很低的情况下会引起感染。如果同一栋楼的邻居确诊感染了，我们在家里保持房间干净、整洁和通风是最重要的，不让病毒有藏身之处。

消毒首选物理消毒，可选择衣被暴晒、餐具煮沸和自然通风等方式。如需开展化学消毒，主要是针对从外面带入家里的物品，外包装可以用低浓度消毒剂（250mg/L ~ 500mg/L 含氯消毒液）进行擦拭或喷洒，包装内物品可以放置通风处 30 分钟后再处理。家庭内其他物品如用消毒剂消毒，在达到 30 分钟作用时间后用清水擦拭后使用。

Q 69. 每次用完抽水马桶需要消毒吗？

A 家庭里一般不需要。马桶冲水产生的气溶胶正常来说不会跨楼层播散，不太可能扩散病毒。不过出于卫生考量，建议市民用完马桶后，先盖上马桶盖再冲水。人体排泄物中含有不少病原体，盖上马桶盖可以避免在冲

水的时候病原体被水流形成的气压裹挟喷溅到空气中，污染卫生间环境，引起人体疾病。

Q 70. 楼里的邻居确诊感染了新冠，病毒会顺着下水道到我家吗？

A

只要居民楼邻居之间下水道的气流是不相通的，通过下水道传播的风险就极低。因此建议大家检查家中所有下水管道，例如厨房洗菜池、卫生间台盆、洗衣机排水管、阳台台盆等，如果排水管道（尤其是软管）和地漏之间是不密封的，可使用硅胶等材料将其密封，如无硅胶也可用胶带。给马桶附近（非淋浴房）的地漏定期（3~7天）加水。台盆每次使用完后将翻盖式下水盖盖住，抽拉式保持关闭状态，可在台盆中留少量水。

2022.3.24

居家消毒有讲究



空气消毒

自然通风最优，最好能持续开窗，不然至少每日 2-3 次，每次 30 分钟以上。每月 1 次用专用空调消毒剂对空调滤网清洗消毒。

物品消毒

手机、门把手、水龙头、按钮等可用酒精或消毒湿巾擦拭消毒；桌面、地面等可用含氯（溴）消毒液进行喷洒、擦拭或拖拭消毒；衣物被褥勤换洗、勤晾晒，餐饮具可用“清洁剂 + 流动水”、煮沸或消毒柜等方式消毒。



关注有效消毒的三要素

消毒方式 消毒液浓度 作用时间

根据实际用途，按使用说明书配置
家庭消毒也要避免过度，别让“消毒”变“投毒”



上海市健康促进中心



“沪小康”公众号

（二）食品安全与卫生

Q 71. 如何安全地采买食材？

A

到正规的菜场、超市等采购食材，做好个人防护，口罩至少戴一备一。选购冷链食品时，不用手直接接触，购物后及时洗手，洗手前不触摸眼口鼻等部位。有条件可以采取线上选购食材的方式，减少人员接触。不购买、不食用野生动物，不自行宰杀活畜禽，不烹饪来源不明的畜禽肉及其制品。注意不要购买霉变的主粮、豆类、花生。

Q 72. 买回来的食材怎样储存保鲜更安心？

A

以适量购买，妥善保存，有序消耗为原则，不要大量存放绿叶菜，可适量储备耐储存的冷冻肉类制品、根茎类蔬菜等，按照不同食材适宜的保存条件分别贮存。新鲜肉购买后要尽快放入冰箱，存放时要事先分装成一次能吃完的量，放入冷冻室，避免反复解冻。海鲜类和畜禽肉类最好隔开，不要散放。表面附着水珠的蔬菜，应摊晾在干燥通风处，晾干再贮存。最好不要在储存前

清洗蔬菜，尤其是绿叶菜，存储过程中应及时检查蔬菜新鲜度，及时摘去黄叶；表面腐烂的蔬果应丢弃，以免污染其他蔬果。米、面粉、豆类等可于常温下保存在干燥处，大米最好定期通风散热，面粉和豆类应密封，以防受潮霉变。

Q 73. 食材加工烹饪过程中应注意哪些事项？

A 保持餐具、厨具和厨房环境清洁。烹饪前、烹饪过程中接触不洁物品、烹饪后等均要用肥皂 / 洗手液 + 流动水清洗双手。加工过程中，食物及加工食物的厨具、容器要生熟分开，用好的刀具、砧板等厨具进行清洗消毒，避免交叉污染。肉蛋禽和水产品等食物需彻底煮熟。

Q 74. 日常生活中应注意哪些个人饮食卫生习惯？

A 餐前洗手，养成使用公筷公勺的好习惯。做好的食物应尽快食用，若不能及时食用，熟食在室温下存放时间不能超过 2 小时，再次食用前应彻底加热。少吃或不吃剩饭剩菜，如需食用，要彻底加热。切记不吃过期或

变质食物。避免食用平时很少食用的食品或没食用过的食品，防止发生食物过敏。订购餐饮外卖，请查验食物是否密封盛放或使用“食安封签”，防止配送污染，自觉抵制“黑外卖”。

Q 75. 为什么要推广公筷公勺分餐食？

A

研究表明，幽门螺杆菌、甲肝病毒等消化道致病微生物可通过唾液污染筷子、勺子进而污染食物，传染给其他就餐者。使用公筷公勺可以减少交叉污染，有效降低病从口入的风险，剩余的饭菜可以放心打包或分装，减少食物浪费。无论在饭店还是家中用餐，都应使用公筷公勺。

Q 76. 怎样做到合理膳食？

A

食物种类多样，荤素搭配、粗细兼顾、色彩丰富。以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类。每天食用奶类、豆类及其制品。适当食用鱼、肉、蛋、坚果等食物。饮食要清淡，做到少盐、少油、少糖，成人每天食盐不超过5克，烹调油不超过25克，添加糖的摄入量最好控

制在 25 克以下（不超过 50 克）。足量饮水，成人每天 1 500 ~ 1 700ml，多喝白开水，少喝含糖饮料。三餐规律，每餐不过饱，不暴饮暴食。

（三）科学锻炼

Q 77. 怎样做到科学锻炼？

A

一要循序渐进，逐步增加运动时间和强度；二要全面发展，让身体各部位都参与运动；三要注意安全，避免发生运动损伤。同时要保证一定的运动量（持续时间）、强度和频率：儿童青少年（5 ~ 17 岁）每天至少进行 30 ~ 60 分钟的中度至高强度的锻炼，包括有氧运动、力量和协调性训练等三方面；成年人（18 ~ 64 岁）每次至少 30 分钟、每周至少进行 150 分钟中等强度或 75 分钟较大强度的有氧运动，或中等和较大强度 2 ~ 3 种方式的运动组合；老年人（65 岁及以上）每次至少 30 分钟、每周至少进行 3 次中低强度有氧运动或 2 ~ 3 种方式的运动组合，在此基础上还可以增加一些提高身体平衡能力、预防摔倒的身体活动，如太极拳、扶墙踮脚尖等。

Q 78. 如何居家锻炼？

A

居家锻炼要结合自身情况，量力而行，采取适合自己的运动方式、运动强度和运动量，以心跳加快、微微出汗为宜。儿童以灵敏、柔韧、协调和平衡练习为主；青少年可加入速度、小力量（如自身体重），还有心肺耐力练习；身体素质较好的、平常有锻炼习惯的成年人可进行高强度间歇训练（每周 2~3 次，20~30 分钟/次）、动力和静力相结合的力量训练等；缺乏体育锻炼的成年人及老年人则以功能性练习和柔韧、平衡能力提升的练习为主，针对肩、颈、腰、背等关键部位的肌肉和关节进行静力性拉伸和转体类的练习。

Q 79. 居家锻炼有哪些注意事项？

A

要注意选择空气流通、温度适宜的空间和合适的时间进行运动，注意周围家具位置，避免动作过大导致磕碰。着宽松舒服有弹性的运动鞋服，及时擦汗或更换内衣，运动结束后穿上外套，注意保暖。高强度运动应在饭前或饭后两小时进行，以免在锻炼过程中产生不适。运动前有热身，运动后要放松。运动前后可用 75% 的酒精棉球或消毒湿巾对所用器械、用品进行擦拭消毒；运动过程中不要触摸眼、口、鼻；运动后要及时洗手。

（四）心理调适

Q 80. 市民如何做好心理调适？

A

记住四个“有”。一是“有盼头”，了解防控要求，心里有底，就可大大减轻焦虑情绪；必要时，可拨打心理热线或通过网络咨询寻求专业帮助。二是“有放下”，与其抱怨抵触，不如顺势而为，给生活做个减法，可以发展个人兴趣爱好、降低需求、延迟满足……创造新的生活场景、新的玩法。三是“有自律”，不要在形象方面太过潦草，保持规律作息，维系神清气爽的状态，同时遵守防控相关要求，不找事、不添乱。四是“有念想”，把每天作为蓄积力量的机会，为美好未来做好准备；通过网络、电话与亲友保持联系，借助互动保持情感上的交流和支持。学会自我心理调适，做“四有”好市民。

Q 81. 居家网课期间，孩子和家长应当怎么开展心理疏导？

A

让“加减乘除”口诀来帮助大家。一是“保持节奏做加法”，每天制定学习计划，营造良好学习环境，保持



学习仪式感，劳逸结合，有张有弛。二是“顺应变化做减法”，家长多包容，少急躁，少指责，帮助孩子调整适应。三是“亲子互动做乘法”，增加亲子良性互动，与孩子共同营造乐观、积极、有腔调的生活和学习氛围。四是“提升效率做除法”，家长减少负面情绪，营造和谐家庭氛围，并和学校老师配合对孩子加以引导，提高孩子的学习效率。

Q 82. 一线防疫工作人员和志愿者如何做好心灵按摩？

A

首先，认识和接纳当下的情绪，面临灾难、危机时，焦虑、恐慌是人类的正常反应和求生本能。其次，保证身体健康，尽量保证足够的睡眠和规律的饮食，强健的身体是完成工作的前提。第三，如果觉得太过疲劳，请及时调整劳动强度。第四，学会经常减压，可通过深呼吸、冥想、听音乐、肌肉放松等方法进行放松和减压。第五，需要适时倾诉，经常向亲友倾诉自己的心情，要知道“抱团取暖”很重要，理解和支持能够部分缓解内心不适。第六，调整自我认知，换一种方式看问题，调整认知，不是刻意委屈自己，而是为了寻找更加乐观的信念。最后记得，必要时求助，不必太自责，顺其自然、为所当为，如有需要不妨向专业人士求助。



（五）作息规律

Q 83. 如何做到作息规律？

A

任何生命活动都有其内在节律性，生活规律对健康十分重要，工作、学习、娱乐、休息都要按规律进行。保证充足的睡眠，不熬夜，成人一般每天需要 7~8 小时睡眠，小学生 10 小时，初中生 9 小时，高中生 8 小时。同时要合理安排生活，培养有益于健康的生活情趣和爱好，注意劳逸结合。

（六）用眼卫生

Q 84. 居家期间，如何合理用眼保护视力？

A

（1）注意用眼卫生，连续阅读或书写 30~40 分钟至少休息 10 分钟，可通过远眺、做眼保健操等缓解眼疲劳。注意保持适当用眼距离，最好保持眼与书本距离约一尺，与电脑屏幕距离约一臂，与电视距离约 3 米，不

要趴着躺着看书刷屏。

（2）使用电子产品时屏幕要宁大勿小，依次是投影、电视、电脑、平板电脑、手机；使用过程中建议有意识稍微用力地多眨眼，同时每 20 分钟向窗外远眺 20 秒以上；不要过长时间使用电子产品，线上教学期间，儿童青少年除网课学习，应尽量少接触或不接触电子产品。

（3）要有良好的室内空气质量和采光。保持室内一定的湿度，经常开窗通风，室内可放置绿植帮助缓解视疲劳。近距离用眼的光线要适中，避免光线过亮或过暗，周围环境亮度要稍暗于电子屏幕亮度，不要在昏暗或黑暗的环境下看书写字或观看电子屏幕，夜晚读写应同时打开台灯和房间顶灯。

四、外出篇

WAICHUPIAN

(一) 出行防护

Q 85. 乘坐公共交通工具有哪些注意事项?

A

提前查看车辆运营信息，减少等候时间，尽量错峰出行。出行前，确认无发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛等可疑症状。准备个人防护用品，全程规范佩戴口罩，与其他乘客保持一定距离，注意咳嗽和打喷嚏礼仪。推荐使用无接触付款方式支付车费，减少与公共物品的接触。结束出行后及时使用免洗手消毒剂或用肥皂 / 洗手液 + 流动水清洁双手。

Q 86. 乘坐出租车（网约车）应如何做好防护?

A

建议提前电话确认目的地及路线，上车后坐在后排座位，保持好司乘距离。全程佩戴口罩，适当开窗通风，

保持空气对流。乘车时减少与公共物品的接触，使用无接触付费，下车后及时使用免洗手消毒剂或用肥皂 / 洗手液 + 流动水清洁双手。

（二）公共场所防护

Q 87. 到超市、商场购物有哪些注意事项？

A

选择通风良好、环境清洁的购物场所，错峰采购。自备购物袋，携带口罩、免洗手消毒剂、消毒湿巾等防护用品。全程规范佩戴口罩，配合工作人员进行扫码、测温，快速入场。尽量走楼梯、乘坐电动扶梯，减少厢式电梯的乘坐。减少手直接接触扶手、电梯按钮、门把手、手推车、购物篮等公共物品。避免用手触摸眼口鼻。尽量与他人保持 1 米以上距离，避免接触有咳嗽等症状的人。建议使用非接触式的支付方式。回到家中及时丢弃口罩，用肥皂 / 洗手液 + 流动水清洗双手。必要时可对手机、采买物品的外包装进行擦拭消毒。

Q 88. 到农集贸市场购物有哪些注意事项?

A

尽量选择通风良好的农集贸市场，提前列好购物清单，错峰采购，减少逗留时间。自备购物袋，携带口罩、免洗手消毒剂、消毒湿巾等防护用品。全程规范佩戴口罩，自觉配合工作人员进行扫码、测温，快速进入。挑选商品时建议佩戴手套，尽量减少触碰货架、摊位等公共物品表面，避免用不干净的手触摸口、眼、鼻。优先采用扫码付费方式结账。离开市场后，应及时进行手卫生。有条件时，可随时使用免洗手消毒剂消毒。

Q 89. 外出就餐有哪些注意事项?

A

尽量减少不必要的多人聚餐。优先选择卫生条件好的餐厅，尽可能错峰用餐，避免人员拥挤。进入餐厅前，要配合工作人员测量体温，主动扫码，快速进入，服从餐厅工作人员管理。在餐厅期间，尽量减少接触公共设施，如需排队取餐，注意保持安全距离。多人围桌合餐时，使用公筷公勺或实行分餐制，减少接触传播的机会。尽量通过线上或扫码等非接触方式进行点餐和付费。

Q 90. 室外公共场所应如何做好自我防护?

A

出行前提前预约，错峰出行，随身携带口罩、免洗手消毒剂、消毒湿巾等防护用品。入场时主动亮码、扫码，测量体温，快速入场。人员密集处务必戴好口罩，手接触公共物品后不触摸眼口鼻，及时清洁双手，注意咳嗽打喷嚏礼仪。保持良好习惯，不随地吐痰，不乱丢垃圾，不抽吸游烟。与他人保持1米以上社交距离，不扎堆、不喧哗。



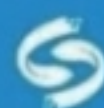
**进入商场/超市/市场时
同样应该配戴口罩**



上海市健康促进中心
Shanghai Municipal Center for Health Promotion



**公共场所
请保持1米以上
社交距离**



上海市健康促进中心
Shanghai Municipal Center for Health Promotion

（三）工作场所防护

Q 91. 办公区域有哪些防护要点？

A

（1）进入办公场所要主动配合体温检测、出示健康证明等措施。

（2）不要带病上班，出现发热等身体不适应及时向单位报告。

（3）楼层少走楼梯，乘电梯时戴口罩、不交谈，尽量避免用手直接接触电梯按钮。

（4）办公环境保持清洁，勤通风；可用 75% 酒精棉球或消毒湿巾对键盘、鼠标和电话等办公物品表面进行清洁消毒。注意手卫生，避免用手接触眼口鼻。

（5）非独立办公均佩戴口罩，减少在门厅、走廊、茶水间等公共区域逗留和闲聊。

（6）疫情期间尽量不开会、少开会、开短会，尽量采用视频会议等形式开会。如必须开会，应控制会议规模，保持会议室通风，参会人员要佩戴口罩，座位留有间隔。

Q 92. 生产区域如何做好防护?

A

(1) 上岗前确保身体状况良好。如出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛等可疑症状,应立即报告并及时就医,不带病上岗。

(2) 认真参加疫情防控培训,根据岗位需要做好个人防护、环境通风和清洁消毒,熟悉应急处置流程,主动配合疫情防控工作。

(3) 工作中不串岗、不扎堆,与其他员工保持安全距离,可采取错开工位点、每班减少人员等措施。

Q 93. 用餐时要注意什么?

A

(1) 错峰用餐,排队保持一定距离,可采取打包带走、单独用餐的方式。

(2) 食堂就餐位留间距,避免面对面就餐,吃饭的时候不摸手机、不交谈。

(3) 坐下吃饭的最后一刻摘口罩,吃完饭及时戴上口罩。

Q 94. 商场、超市、农集贸市场等场所工作人员如何防护？

A

（1）上岗前应检查工作服、口罩、手套和消毒剂等防护用品的数量和质量，并测量体温。如出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛等可疑症状，应立即报告并及时就医，不带病上岗。

（2）知悉工作岗位防疫要求，熟悉应急处置流程，做好佩戴口罩等个人防护和清洁消毒工作，口罩或手套弄湿或弄脏后及时更换。

（3）注意手卫生，减少直接用手接触楼梯扶手、电梯按钮、门把手等公共设备或设施，避免用手接触眼口鼻。

（4）减少与服务对象的直接接触，交谈时保持1米以上社交距离。

（四）就医防护

Q 95. 外出就医有哪些注意事项？

A

居家期间尽量选择互联网医院就医，可通过微信，搜索已开通互联网医疗服务机构的公众号或小程序，获取线上复诊、配药和咨询等服务。现在全市已批准 85 家医疗机构取得互联网医院资质，包括市级医院、区级医院、社区卫生服务中心和部分社会办医疗机构。如确需外出就医，要注意：

（1）按需选择就近医院，提前关注医院开放时间，分时段预约挂号，错峰就诊。提前熟悉就诊流程和科室布局，减少在医院停留时间。

（2）备好口罩及免洗手消毒剂或消毒湿巾，就诊中全程规范佩戴口罩。

（3）尽量选择楼梯步行，若乘坐厢式电梯，应分散乘梯，避免同梯人过多。如遇候诊时间较长，可选择通风处等候，与他人保持安全距离。

（4）随时保持手卫生，避免触摸公共物品（如门把手、门帘、医生白大衣、挂号机、取款机等），触摸后及时洗手或使用免洗手消毒剂揉搓双手。避免用未清洁的手接触眼口鼻。

(5) 尽量选择扫码支付等非接触方式付费。

(6) 离开医院后及时更换口罩，返家后立刻更换衣服，用肥皂 / 洗手液 + 流动水按“七步洗手法”洗手，衣物尽快清洗。及时用消毒湿巾擦拭手机、钥匙等随身物品。注意做好自我健康监测。



96. 出现发热症状如何就诊？



发热患者就诊时，除遵守外出就医要求外，应全程佩戴医用外科口罩。避免乘坐公共交通工具前往医院。发热患者应随时保持手卫生，避免触摸公共物品。在路上和医院时，尽可能远离其他人（至少 1 米）。陪同人员也要注意做好防护。

就医时，应如实详细讲述患病情况和既往就医情况，尤其是应告知医生近期旅行和居住史、与可疑人员的接触史等。若被诊断为新冠肺炎疑似病例或确诊病例，应积极配合医院进行相关检查及隔离治疗。

（五）上学防护

Q 97. 上学前需要做哪些准备？

A

及时掌握学校的各项防控制度，每日监测体温，记录健康状况和活动轨迹，配合学校做好入校健康检查。准备好口罩、免洗手消毒剂等防护用品。注意合理作息、均衡营养、加强锻炼，增强抵抗力，确保身体状况良好。符合接种要求的应及时接种新冠病毒疫苗。

Q 98. 上下学途中要注意什么？

A

离家前自测体温，确认体温正常再出门，随身携带足量的个人防护用品。最好采用步行、自行车、私家车方式上下学，乘坐公共交通工具应做好个人防护，全程规范佩戴口罩，尽量减少与他人交流、保持距离、不进食，避免用手触摸公共交通工具上的物品，接触后要及时使用免洗手消毒剂进行擦拭清洁处理，避免用手直接触摸眼口鼻。上学到校后或放学回家后，要及时洗手。

Q 99. 在校内学习生活时如何预防感染?

A

尽量做到学习、生活空间相对固定。科学佩戴口罩，口罩弄湿或弄脏后，及时更换。养成勤洗手、常通风、少聚集等良好卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时避开他人，用纸巾或弯曲的手肘掩住口鼻。在教室、自习室、图书馆、食堂、室内运动场馆时，注意与他人保持 1 米以上社交距离。保持宿舍卫生清洁，定期晾晒、洗涤被褥及个人衣物。

Q 100. 身体出现异常情况怎么办?

A

在校期间如出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛等可疑症状，应当立即佩戴口罩，做好防护措施，及时报告学校，在学校安排下进行隔离、健康监测及指导就诊。如在家发病就医，应及时报告学校，不得隐瞒病情。

更多硬核科普，更强健康守护，敬请关注——

上海健康科普资源库微信公众号

（昵称“沪小康”）

作为“健康上海行动”科普平台，“沪小康”由上海市健康促进委员会办公室指导、上海市健康促进中心出品，致力打造极具传播力和影响力的上海健康科普新媒体旗舰号。

“沪小康”集结本市 500 余家医疗卫生机构专家优质资源，依托上海卫生健康领域 38 个学科、首批 600 余人的市级健康科普专家库，以沪上卫生健康媒体矩阵为基础，将包罗万象的健康科普“干货”送到每一位市民的身边，让 2 500 万上海市民乃至全国人民获得更加科学、权威、有趣、实用的健康科普知识，共同拥抱高品质健康生活，进一步助力完善新冠疫情群防群控机制，持续提升市民健康素养水平和城市软实力。

扫一扫“沪小康”二维码，您将拥有掌上健康顾问：



《市民新冠防疫知识手册》是根据当前疫情防控重点，参考了《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》《新型冠状病毒肺炎防控方案（第八版）》以及国家卫健委、中疾控、“上海发布”等发布的相关信息汇编而成（截至2022年4月18日），涉及市民关心的100个问题。随着对新型冠状病毒研究的不断深入和疫情防控策略的调整，将及时更新有关内容。

本书由魏晓敏、刘惠琳、方越、袁程、金伟、周静锋、满庭芳、乔芬芬、孙仁杰、史晓誉、刘梦婷参与编写，唐文娟、丁园、姜综敏负责审稿，刘欣、高炳宏、何鲜桂等人对本书撰写亦作出贡献。封面设计：蒋雪静，排版设计：谢腊妹，漫画提供：慕容引刀，技术支持：上海科学技术出版社。在此一并致谢。

发布日期

2022年4月19日

