

新型冠状病毒肺炎 防护手册



四川文理学院

2020年2月14日

目 录

■ 知识篇

- 一、认识新型冠状病毒 1
- 二、新型冠状病毒的理化特性 1
- 三、新型冠状病毒的传播途径 1
- 四、新型冠状病毒肺炎易感人群 2
- 五、新型冠状病毒肺炎发病临床表现 2
- 六、新型冠状病毒肺炎密切接触者 2
- 七、出现可疑症状时如何做 3
- 八、感染新型冠状病毒肺炎如何就医 4

■ 防护篇

- 一、工作防护 5
- 二、居家防护 7
- 三、个人防护 10
- 四、从疾病流行地区返回达州(或学校)该如何办 14
- 五、学生返校如何预防 15

■ 心理调适篇

- 一、面对疫情可能出现的心理问题 17
- 二、缓解紧张心理 17
- 三、科学应对疫情克服心理恐慌 17

附:

- 达州市区开设发热门诊的医院 19

知识篇

一、认识新型冠状病毒

冠状病毒（Coronaviridae）是自然界广泛存在的一类病毒，因在显微镜下可见日冕般或皇冠状外围而得名。它可感染脊椎动物，引起人和动物呼吸道、消化道和神经系统疾病。

2019年12月末，湖北省武汉市几家卫生机构报告了一组不明原因的急性呼吸道传染病患者。2020年1月7日，研究人员从患者标本中检出一种以前未在人体中发现的冠状病毒新毒株，世界卫生组织将该冠状病毒命名为2019-nCoV，即新型冠状病毒。

随着疫情蔓延，我国其他地区感染人数及死亡病例不断增长，国家卫健委将该病纳入传染病防治法规定的乙类传染病，采取甲类传染病的预防、控制措施。2020年2月8日，国务院决定将该病暂命名为“新型冠状病毒肺炎”，简称“新冠肺炎”；英文名“Novel coronavirus pneumonia”，简称NCP。

二、新型冠状病毒的理化特性

新型冠状病毒对紫外线和热敏感，-60℃可保存数年，病毒在4℃合适维持液中为中等稳定，随着温度的升高，病毒的抵抗力下降，当达到56℃的温度30分钟可有效灭活病毒。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。

三、新型冠状病毒的传播途径

目前所见传染源主要是新型冠状病毒感染的肺炎患者，主要

经呼吸道飞沫传播（咳嗽、打喷嚏、近距离说话产生的飞沫在空气中传播）和接触传播（在没有安全防护措施下与病人密切接触，触摸被病毒污染的物体表面）。气溶胶和粪-口（消化道）传播尚待进一步明确。

四、新型冠状病毒肺炎易感人群

人群普遍易感。老年人及有慢性基础疾病者感染后病情进展更快、严重程度更高、预后较差，儿童及婴幼儿也有发病。

五、新型冠状病毒肺炎发病临床表现

以发热、干咳、乏力为主要表现，可合并呼吸不畅、腹泻等症状，鼻塞、流涕等上呼吸道症状少见。部分患者多在一周后出现呼吸困难，严重症状有急性呼吸窘迫综合征、脓血症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。

值得注意的是重症、危重症患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。部分患者起病症状轻微，可无发热，多在1周后恢复。多数患者预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。

六、新型冠状病毒肺炎密切接触者

与疑似病例、确诊病例和阳性检测者有如下接触情形之一，且未采取有效防护者：

（一）共同居住、学习、工作，或其他有密切接触的人员；

（二）诊疗、护理、探视病例的医护人员、家属或其他有类似近距离接触的人员；

（三）乘坐同一交通工具并有近距离接触人员；

（四）现场调查人员调查后经评估认为符合其他与密切接触者接触的人员。

确诊的密切接触者，应从和病人接触的最后一天起，采取医

医学观察14天。

居家医学观察期间,应采取以下措施:(1)将密切接触者安置在通风良好的单人房间,拒绝一切探访;(2)限制密切接触者活动,最小化与家庭成员共享活动区域;(3)家庭成员应住在不同房间,如条件不允许,和密切接触者至少保持1米距离;(4)其他家庭成员进入密切接触者居住空间佩戴口罩,在居住空间中不要触碰和调整口罩;(5)家属尽量减少与密切接触者及其用品接触,餐具使用后用洗涤剂和清水清洗;(6)推荐使用含氯消毒剂和过氧乙酸消毒剂每天频繁清洁、消毒家庭成员经常触碰的物品,每天至少清洁、消毒浴室、卫生间表面一次;(7)使用普通洗衣皂和清水清洗其衣物、床单、浴巾、毛巾等,或用洗衣机以60-90摄氏度和普通家用洗衣液清洗,不要甩动衣物,避免直接接触皮肤和自己的衣服。

七、出现可疑症状时如何做

(一)若出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状(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),应根据病情及时就医。

(二)避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具,避免前往人员密集的场所。

(三)就诊时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)告知密切接触者佩戴口罩,进行14天医学观察。与无症状的其他人员保持距离,避免近距离接触。对居住的地方和物品进行消毒。

八、感染新型冠状病毒肺炎如何就医

(一) 何时就医

如同时符合以下2种情况，应及时到当地指定医疗机构进行**排查、诊治**：

1. 发热（腋下体温 $>37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状；乏力、腹泻、结膜充血等症状。

2. 有武汉市及周边地区，或其他有病例报告社区的旅行史或居住史，或发病前14天内曾接触来自武汉市及周边地区，或其他有病例报告社区的旅行史或居住史的发热伴呼吸道症状的患者，或出现聚集性发病。

(二) 就医注意事项

1. 提前选择有发热门诊的定点医院；
2. 前往医院的路上及就医全程佩戴口罩；
3. 避免搭乘公共交通，呼叫救护车或者使用私家车运送病人；

4. 时刻保持呼吸道卫生和双手清洁，尽可能远离其他人（至少1米）；

5. 任何被患者呼吸道分泌物或体液污染的物体表面都应用含有稀释漂白剂的消毒剂清洁、消毒；

6. 就医时如实详细讲述患病情况和就医过程，尤其应告知医生近期的武汉或疫情高发区的旅行和居住史、肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。

防护篇

一、工作防护

(一) 出门前

先测量体温，若超过37.2℃赶紧观察休息，必要时到医院就诊；评估自己的身体状况，有没有咳嗽、乏力的症状；准备好一天要用的口罩、消毒纸巾。

(二) 上班途中

1. 出行：正确佩戴一次性医用口罩，尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上班。如必须乘坐公共交通工具，务必全程佩戴口罩，途中尽量避免用手触摸车上物品。

2. 乘坐电梯：如果要去的楼层不高，走楼梯，并不摸扶手。如要去较高楼层，必须乘坐电梯，一定要佩戴口罩，接触按钮时用纸巾或棉签隔开；在电梯内尽量不交流，出电梯第一时间洗手。

(三) 上班期间

1. 入楼工作：进入前自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手。若体温超过37.2℃，请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。

2. 入室办公：保持办公区环境清洁，建议每日通风3次，每次20-30分钟；人与人之间保持1米以上距离，多人办公时佩戴口罩；勤洗手、多饮水，坚持进食前、如厕后按照六步法严格洗手；接待外来人员双方佩戴口罩；传递纸质文件前后均需洗手，

传阅文件时佩戴口罩；座机电话每日75%酒精擦拭两次，如果使用频繁可增加至四次。

3.参加会议：建议佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒；开会人员间隔1米以上；减少集中开会，控制会议时间，会议时间过长时，开窗通风1次；会议结束后场地、家具须进行消毒；茶具用品建议开水浸泡消毒。

4.公务来访：须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测，并介绍有无湖北接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况，且体温在37.2℃正常条件下，方可入楼。

5.公务出行：专车内部及门把手建议每日用75%酒精擦拭1次；乘坐班车须佩戴口罩，建议班车在使用后用75%酒精对车内及门把手擦拭消毒。

6.公务采购：须佩戴口罩出行，避开密集人群；与人接触保持1米以上距离，避免在公共场所长时间停留。

7.工作期间运动：建议适当、适度活动，保证身体状况良好；避免过度、过量运动，造成身体免疫能力下降。

8.食堂进餐：尽量避免高峰期，错峰就餐；打饭时切记戴好口罩，直到坐下就餐时才能摘下；尽量避免面对面就餐，吃饭时少说话，人多时可选择打包带走；餐厅每日消毒1次，餐桌椅使用后进行消毒，餐具用品须高温消毒；操作间保持清洁干燥，严禁生食和熟食品混用，避免肉类生食。

9.公共区域消毒：每日须对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行消毒，尽量使用喷雾消毒。每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。

10.后勤服务人员：服务、安保、清洁人员工作时须佩戴口罩，与人保持安全距离。食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和

一次性橡胶手套，避免直接手触肉禽类生鲜材料，摘手套后及时洗手消毒。保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套，工作结束后洗手消毒。安保人员须佩戴口罩工作，认真询问和登记外来人员状况，发现异常情况及时报告。

11.废弃口罩处理：防疫期间，摘口罩前后做好手卫生，废弃口罩放入垃圾桶内，每天两次使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

(四) 下班后

坚决不约饭、不聚餐。洗手后佩戴一次性医用口罩外出，回到家中摘掉口罩后首先洗手消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。居室保持通风和卫生清洁，避免多人聚会。

二、居家防护

(一) 居家怎么做

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. 保持良好卫生和健康习惯，家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被；
3. 咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，经常彻底洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口；主动做好个人及家庭成员健康检测，建议早晚测量体温；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. 准备常用物资，常备体温计和一次性使用医用口罩、家用消毒用品等；
6. 尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去佩戴口

罩；

7. 避免接触野生动物和家禽家畜；
8. 坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透；
9. 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。

（二）防疫期间怎么吃

一般人群的营养膳食要注意：

1. 食物多样，谷类为主，多吃蔬果、奶类、大豆，做到餐餐有蔬菜，天天吃水果；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品，
2. 坚决杜绝食用野生动物；
3. 清淡饮食，控糖限酒，提倡饮用白开水和茶水，不喝或少喝含糖饮料；
4. 吃动平衡，健康体重，减少久坐时间，每小时起来动一动；
5. 杜绝浪费，按需备餐，提倡分餐和使用公筷、公勺，食物制备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，熟食二次加热要热透。

重症患者和康复期患者遵医嘱。

（三）居家如何消毒

1. 普通家庭居家消毒：（1）外出回家后，及时用洗手液或香皂等流动水洗手，或使用含有酒精成分的免洗洗手液；（2）桌椅等物体表面每天做好清洁，并定期消毒；（3）有客人（身体健康状况不明）来访后，及时对室内相关物体表面消毒，可选择合法有效的消毒剂或消毒湿巾擦拭。（4）室内做好通风换气，冬天开窗通风时，注意室内外温差大而引起感冒。

2. 家中出现可疑症状者后消毒：家庭其他成员做好隔离防

护，对其隔离的房间和接触物品如居室地面、卫生间、家居台面，门把手，餐饮具等进行消毒。

3. 家中出现感染患者的消毒：对住室地面、墙壁、桌椅等家居台面，门把手，患者餐饮具、衣服、被褥等生活用品，玩具，卫生间等进行终末消毒。终末消毒一般由专业人员完成，可联系当地疾病预防控制中心。其他家庭成员应接受14天医学观察。

（四）如何前往公共场所

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. 在人多的地方（商场、公交车、地铁和飞机等地方人流密集）佩戴口罩减少接触病原风险；咳嗽打喷嚏时，用纸巾或袖或屈肘将鼻完全遮住；
3. 用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内；
4. 咳嗽打喷嚏后，用肥皂和清水或含酒精洗手液清洗双手；
5. 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，及时到医院就诊；
6. 尽量避免各类聚会。

（五）如何到超市、菜市场购物

1. 进入超市、菜市场全程佩戴口罩，与他人保持至少1米的距离；
2. 选购物品时，最好不要直接用手拿，可戴手套或将超市购物小袋套在手上选购物品，最好一次性购买齐全，减少出门购物频次；买完不逗留，立即回家；
3. 肉食区不要购买来源不明的禽类，不吃野味，目前没有发现正规的肉制品、海鲜制品会传播病毒，可以放心食用；
4. 收银台不要拥挤，排队过程和他人保持一定距离，自备购物袋，尽量减少与公共设施接触；

5. 回家尽量选择步行、骑行或自驾车，骑共享单车注意擦拭消毒，乘坐公共交通要隔位、分散就座，避免用手接触车上物品；

6. 进家门摘掉口罩外折，扎紧放进垃圾桶，立即洗手，必要时可用酒精对鞋子、购物袋表面消毒。

（六）如何收寄快递

一般情况下，快递包裹在运输过程中被新型冠状病毒污染的可能性小。目前尚未有因接收快递而感染新型冠状病毒肺炎的报道。为避免接触传播风险，应采取以下预防措施：

1. 快递员在处理和运送快递包裹过程中需全程佩戴好口罩和手套，注意保持包裹的清洁。

2. 与快递员接触前，最好佩戴好口罩和手套。处理完包裹后要及时摘下手套，用流水洗手或使用手消毒剂。

3. 到小区门口取快递时，佩戴好口罩和手套，避免人员聚集。

4. 有条件的地方可请快递员将物品存放在快递柜，快递外包装按照生活垃圾分类要求及时妥善处理。

三、个人防护

（一）尽量减少外出

避免去疾病正在流行的地区和人员密集的公共场所，在家休息；外出佩戴口罩，保持手卫生；做好个人和家庭健康检测，早晚测量体温；居室勤开窗，经常通风；不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置到有盖的垃圾箱内；注意营养，适度锻炼；不接触、购买和食用野生动物。

（二）勤洗手

从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，使用肥皂或含有酒精的洗手液洗手。洗手时使用流动水和肥皂或洗手液彻底清

洗双手，揉搓时间不少于20秒。

1. 正确洗手“六步洗手法”

第一步，双手手心相互搓洗（双手合十搓五下）

第二步，双手交叉搓洗手指缝（手心对手背，双手交叉相叠，左右手交换各搓洗五下）

第三步，手心对手心搓洗手指缝（手心相对十指交错，搓洗五下）

第四步，指尖搓洗手心，左右手相同（指尖放于手心相互搓洗搓五下）

第五步，一只手握住另一只手的拇指搓洗，左右手相同搓五下

第六步，弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行各搓五下

6步洗手法图示



掌心相对，手指并拢相互搓擦



手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行



掌心相对沿指缝相互搓擦



弯曲手指关节双手手指相扣相互搓擦



一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行



将五个手指指尖并拢在另一手掌心旋转搓擦交换进行

2. 什么时候需要洗手

传递文件前后；咳嗽或打喷嚏后；制备食品之前、期间和之

后；饭前、入厕后；手脏，和他人接触后，接触过动物之后，外出回来后。

3.外出、上班（学）途中没有清水怎么办

可使用含酒精消毒产品清洁双手。新型冠状病毒不耐酸不耐碱，对有机溶剂和消毒剂敏感。75%酒精可灭活病毒，达到一定浓度的含酒精消毒产品可作为肥皂和流水洗手的替代方案。

（三）戴口罩

1.选择口罩

一次性医用口罩，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换；

N95医用防护口罩，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换。

不推荐选用棉布口罩、海绵口罩。

2.正确佩戴口罩

医用口罩的佩戴方法：（1）口罩颜色深的是正面，正面应该朝外，且医用口罩上还有鼻夹金属条；（2）正对脸部的是医用口罩的反面，也就是颜色比较浅的一面，注意带有金属条的部分在口罩的上方，不要戴反了；（3）分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后，先将手洗干净，确定口罩是否正确之后，将两端的绳子挂在耳朵上；（4）口罩佩戴完毕后，用双手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，最好覆盖住鼻子和嘴巴。



① 检查口罩有效期及外包装



② 鼻夹侧朝上，一般深色面朝外或褶皱朝下



③ 上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌



④ 双手指尖向内触碰鼻夹，逐渐外移



⑤ 调整面罩，使周边充分贴合面部



⑥ 口罩污染或使用超过4小时须更换



⑦ 手拎系带，弃于医疗垃圾桶

3. 特殊人群佩戴口罩

孕妇佩戴防护口罩，应注意结合自身条件，选择舒适性比较好的产品；

老年人及有心肺疾病慢性病患者佩戴后会造成不适感，甚至会加重原有病情，应寻求医生的专业指导；

儿童处在生长发育阶段，脸型较小，不建议佩戴具有密合性要求的成人口罩，建议选用符合国家标准 GB2626-2006 KN95 的儿童防护口罩。家长应随时关注儿童口罩佩戴情况，感觉不适应及时调整或停止使用。

4. 口罩佩戴原则

基本原则是科学合理佩戴，规范使用，有效防护。

(1) 在非疫区空旷且通风场所不需要佩戴口罩，进入人员密

集或密闭公共场所需要佩戴口罩。(2) 在疫情高发地区空旷且通风场所建议佩戴一次性使用医用口罩；进入人员密集或密闭公共场所佩戴医用外科口罩或颗粒物防护口罩。(3) 有疑似症状到医院就诊时，需佩戴不含呼气阀的颗粒物防护口罩或医用防护口罩。(4) 有呼吸道基础疾病患者需在医生指导下使用防护口罩。年龄极小的婴幼儿不能戴口罩，易引起窒息。(5) 棉纱口罩、海绵口罩和活性炭口罩对预防病毒感染无保护作用。

5. 口罩使用后处理原则

(1) 健康人群佩戴过的口罩，没有新型冠状病毒传播的风险，一般在口罩变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时更换。健康人群使用后的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理即可。(2) 疑似病例或确诊患者佩戴的口罩，不可随意丢弃，应视作医疗废弃物，严格按照医疗废弃物有关流程处理，不得进入流通市场。

四、从疾病流行地区返回达州（或学校）该如何办

(一) 主动向居住地社区居委会、街道办事处和所在二级学院（部门）报备和登记。报备来达时间、交通方式、同行人员、抵达后每日活动情况。

2. 抵达后居家隔离14天，每天两次测量体温。条件允许时应单独居住或居住在通风良好的单人房间。在此期间不走亲访友、不聚餐、不在家中接待客人；不去商场、电影院等人群密集场所。若必须出门，请正确佩戴医用口罩，避免近距离与人面对面交谈。

3. 居家隔离期间注意家庭内环境清洁。适当通风，每日至少开窗通风2次，每次20分钟。

4. 配合社区和学校工作人员观察记录自己和家人的健康状况。若出现可疑症状（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),请戴上口罩,立即到就近的发热门诊就诊。

5.若接到医务人员通知,请务必积极配合相关调查,接受隔离和消毒等处置措施。

五、学生返校如何预防

(一) 寒假期间

1.有疫情高发地区(如武汉等地区)居住史或旅行史的学生,自离开疫情高发地区后,根据各地疫情防控工作有关要求,居家或在指定场所医学观察14天。

2.各地学生均应尽量居家,减少走亲访友、聚会聚餐,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。

3.建议每日进行健康监测,并根据社区或学校要求向社区或学校指定负责人报告,如出现可疑症状(发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等),主动报告学校,并及时就医。

4.寒假结束如无可疑症状,可正常返校。如有可疑症状,应报告学校并及时就医,待疾病痊愈后再返校。

(二) 返校途中

1.乘坐公共交通工具时,建议全程佩戴医用外科口罩或N95口罩。

2.随时保持手卫生,减少接触交通工具的公共物品和部位;接触公共物品、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。

3.旅途中做好健康监测，自觉发热时要主动测量体温。发现身边出现可疑症状人员，及时报告乘务人员。

4.旅途中留意周围旅客健康状况，避免与可疑症状人员近距离接触。

5.若旅途中出现可疑症状，应主动戴上医用外科口罩或N95口罩，尽量避免接触其他人员，并视病情及时就医。

6.旅途中如需去医疗机构就诊，应主动告诉医生相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触什么人，配合医生开展相关调查。

7.妥善保存旅行票据信息，以配合可能的相关密切接触者调查。

(三) 返校后

1.返校前有过疫情高发地区(如武汉等地区)居住史或旅行史的学生，建议居家观察14天期满再返校。

2.返校后应每日监测体温和健康状况，尽量减少不必要的外出，避免接触其他人员。

3.与其他师生发生近距离接触，要正确佩戴医用外科口罩或N95口罩，尽量减小活动范围。

4.学校密切监测学生的健康状态，每日两次测量体温，做好缺勤、早退、请假记录，如发现学生中出现可疑症状，应立刻向疫情管理人员报告，配合医疗卫生机构做好密切接触者管理和消毒等工作。

5.因病误课的学生开展网络教学、补课，对于因病耽误考试者，应安排补考。

心理调适篇

一、面对疫情可能出现的心理问题

面对此次疫情，有些人心烦意乱、紧张焦虑、容易愤怒、指责抱怨；有些人感到孤立无助、沮丧悲观；有些人变得注意力不集中、茫然失措、难以照顾好自己和家人；有些人会有行为笨拙、行为冲动、甚至会有攻击行为；还有些人会通过大量饮酒及吸烟来缓解紧张情绪。甚至会出现心跳加快、食欲下降或进食过多、恶心呕吐、腹泻、头痛、疲乏、入睡困难、睡眠浅及多梦等不适症状。

出现上述反应，请不要惊慌，不要过度担心，这些都是人们在经历疫情后的正常反应。

二、缓解紧张心理

如果你发现自己处于高度焦虑中，甚至出现肌肉紧张、不自主的身体震颤或发抖，胸闷气短、呼吸困难、全身无力、无法入睡等不适症状，请有意识地让自己放松，可通过深呼吸、放声大喊、洗热水浴、听音乐等方式让自己肌肉松弛、精神放松，从而改善症状。如果这些症状持续存在，无法自行缓解，请前往医院寻求心理医生的帮助。

三、科学应对疫情克服心理恐慌

(一) 关注可靠信息，学习科学知识，不要盲目恐惧。

通过政府、权威机构发布的信息，了解本次新型冠状病毒感

染的肺炎疫情、防控知识等相关信息。

减少对疫情信息的过度关注，减少不科学信息对自己的误导，不信谣、不传谣。

认识到这个疾病以呼吸道传播为主，主动采取戴口罩、勤洗手、室内多通风、少出门等个人防护措施。

(二) 维持规律作息，合理安排生活，追求内心充实

保持正常的作息，吃好三餐，多喝水，选择合适的身体锻炼方式，避免吸烟、饮酒、熬夜等不利于健康的生活方式，保护和增强免疫力。

安排好生活内容，有计划地做一些让自己感到愉悦的事情，比如听音乐、看书、与家人或朋友聊天、在家办公和学习、做家务等。

掌控生活的节奏，每天学一点新东西，追求内心的充实。

(三) 科学调适心理，摆脱负性情绪，保持平和心态

接纳负性情绪。认识到自己出现负性情绪是正常的，接纳自己的情绪反应，不自责，也不指责和抱怨他人。

学习放松技巧。通过科学渠道学习深呼吸放松技术、冥想技术等，帮助自己缓解负性情绪。

用好社会支持系统。多与家人或朋友交流，舒缓不良情绪，也要帮助家人或朋友处理不良情绪，做到自助与助人。

及时寻求专业帮助。关注自己和家人的情绪状态，如果负性情绪持续时间比较长，影响到正常生活，自己无法解决，应及时寻求精神卫生、心理健康专业人员的帮助。

附：

达州市区开设发热门诊的医疗机构

一、通川区开设发热门诊的医疗机构

达州市中心医院市传染病医院(达州市中心医院西区分院)

通川区金龙大道2号

达州市中心医院住院部新业务综合楼

通川区南岳庙街56号

达州市中心医院门诊部

通川区大东街151号

达州市中西医结合医院

达州市通川区龙泉路1号门诊部

达州市妇幼保健计划生育服务中心

达州市通川区巴渠东路99号

通川区人民医院

通川区西外镇西河路76号

通川区红十字医院

通川区西外新区塔石路186号

通川区妇幼保健院

通川区朝阳东路380号

达州职业技术学院附属医院

达州市通川区裕溪街111号

二、达川区开设发热门诊的医疗机构

达川区人民医院

达州市达川区三里坪街道汉兴北街 700 号

达州市达川区中医医院

达州市达川区万达路 492 号

达川区妇幼保健计划生育服务中心

达州市达川区华蜀北路与华蜀南路交叉口东 50 米

华康医院

达川区达川大道二段 343 号

达州南方医院

达川区南外二号干道一新路 21 号

达州市新型冠状病毒肺炎防控指挥部

值班电话：2653500

四川文理学院新型冠状病毒肺炎防控工作领导小组

值班电话：0818—2790790；0818—2365528

若您有心理咨询需要，请与四川文理学院网络心理辅导服务
QQ：348342274 进行线上咨询。

特别提醒：新型冠状病毒肺炎防护手册内容基于国家卫生健康委员会、中国疾病预防控制中心等部门发布的核心信息编制，如有更新，请依照更新后的标准和要求。

如您有防控方面的问题，建议咨询专业人士！