

新型冠状病毒肺炎 防控指南

天津科学技术出版社 编写

图书在版编目 (CIP) 数据

新型冠状病毒肺炎防控指南 / 天津科学技术出版社
编写. -- 天津 : 天津科学技术出版社, 2020.2
ISBN 978-7-5576-7395-6

I. ①新... II. ①天... III. ①日冕形病毒—病毒病—
肺炎—预防(卫生)—指南 IV. ①R563.101-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 020388 号

新型冠状病毒肺炎防控指南

XINXING GUANZHUANG BINGDU FEIYAN FANGKONG
ZHINAN

责任编辑: 布亚楠 马妍吉 梁旭 韩瑞 房芳 张建锋 胡艳杰

责任印制: 兰毅

责任校对: 刘磊 王朝闻 武春莉 关长

绘画: 左川 赵新立

书法: 田原

天津出版传媒集团 出版
天津科学技术出版社

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332402

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津海顺印业包装有限公司分公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 2 字数 20 000

2020 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 5.00 元

目 录

基础知识篇 1

1. 什么是冠状病毒 1
2. 什么是新型冠状病毒 2
3. 新型冠状病毒的来源 3
4. 新型冠状病毒的传播途径 3
5. 新型冠状病毒的易感人群 5
6. 新型冠状病毒的潜伏期 5
7. 新型冠状病毒肺炎的主要症状 5
8. 新型冠状病毒肺炎的预后 6

日常防控篇 7

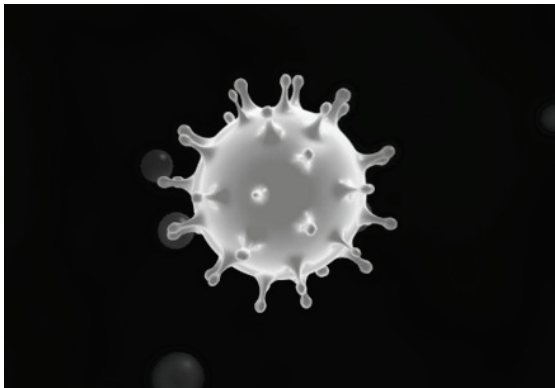
1. 防控的基本思路 7
2. 为什么要少出门 7
3. 如何选择口罩 8
4. 如何正确佩戴口罩 8
5. 如何正确洗手 11
6. 家庭防护及消毒 13
7. 出现疑似症状怎么办 15
8. 异地归来人员的自我监测 15

9. 办公场所的防控方法	17
10. 饮食和中医调养方法	17
心理调适篇	21
1. 心理调适的原因和重要性	21
2. 适度关注疫情信息	22
3. 理性思考，消除恐慌	23
4. 阻断谣言	23
5. 寻求社会支持，共筑积极情绪的人际防护网	24
6. 珍惜家庭亲情	24
7. 坚定信心	25
儿童阅读篇	26
1. 做坏事的家伙是谁	27
2. 要想不被它伤害，我们应该怎么做	29
3. 寒假延长了，我们在家做什么	33
4. 开学后，我们应该怎么做	33
5. 如果我们生病了，该怎么办	35
6. 温馨小提醒	37
漫画版	38
附录	54
1. 发热门诊一览	54
2. 远程在线医疗服务	58
后记	59

基础知识篇

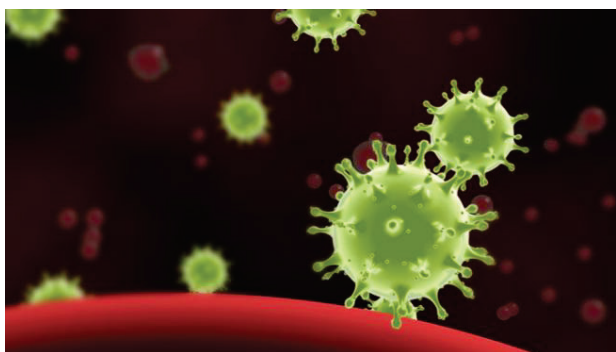
1. 什么是冠状病毒

冠状病毒是因包膜上有像花冠样突起向四周伸出而得名的一组病毒。冠状病毒仅感染脊椎动物，与人和动物的多种疾病有关，可引起人和动物呼吸系统、消化系统和神经系统疾病。患者表现为类似感冒的轻微呼吸道症状到重症肺部感染等不同临床症状，包括大家熟知的严重急性呼吸综合征（SARS）和中东呼吸综合征（MERS）。



2. 什么是新型冠状病毒

此次我们发现的是一种以前尚未在人类中发现的冠状病毒，我们称之为新型冠状病毒，世界卫生组织（WHO）目前定名为 2019-nCoV。



3. 新型冠状病毒的来源

研究表明，蝙蝠是冠状病毒的主要宿主，2003 年暴发的 SARS 疫情可能是由果子狸作为中间宿主，2012 年暴发的 MERS 疫情是由单峰骆驼作为中间宿主传播给人类的。2020 年 1 月 20 日，国家卫生健康委员会高级别专家组表示，此次新型冠状病毒有较大可能是由野生动物传播给人类的。



4. 新型冠状病毒的传播途径

新型冠状病毒会人传人。国家卫生健康委员会与国家中医药管理局公布的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第五版）》认为：

新型冠状病毒肺炎防控指南

经呼吸道飞沫和接触传播是主要的传播途径。气溶胶和消化道等传播途径尚待明确。

如果健康的人未做防护,就接触患者咳嗽、打喷嚏等飞溅出的体液,以及与患者握手或其他密切接触后未及时洗手消毒,均有可能感染病毒。



5. 新型冠状病毒的易感人群

新型冠状病毒是尚未被完全认识的，因此所有人都容易被感染。接触暴露病毒的机会越多，越容易被感染。

中老年人及患有基础疾病者感染后病情较重，儿童及婴幼儿也可被感染发病。

6. 新型冠状病毒的潜伏期

新型冠状病毒具有明确的潜伏期，且在潜伏期内具有传染性。基于目前的流行病学调查，潜伏期 1~14 天，多为 3~7 天。

7. 新型冠状病毒肺炎的主要症状

新型冠状病毒肺炎患者主要临床表现为发热、乏力，呼吸道症状以干咳为主，并逐渐出现呼吸困难，少数伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。值得注意的是，重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热症状。

8. 新型冠状病毒肺炎的预后

多数新型冠状病毒肺炎预后良好，儿童感染者症状相对较轻，死亡病例多见于中老年人和有慢性基础疾病者。



针对新型冠状病毒肺炎

指导个人预防，降低传播风险！

使用说明

微信扫描二维码，获取本书配套阅读资源，学习有关新型冠状病毒肺炎正确的、权威的、专业的公众防护知识，避免产生恐慌心理，正确认识、做好防护、维护健康。



➤ 1. 微信扫描二维码

➤ 2. 根据提示获取阅读资源服务



日常防控篇

1. 防控的基本思路

对于普通人群而言，少出门、免接触、戴口罩、勤通风、勤洗手、勤消毒是防范新型冠状病毒肺炎的基本思路和方法。

2. 为什么要少出门

因为新型冠状病毒会在人与人之间传播，病毒传播的主要途径是飞沫传播和接触传播。飞沫传播是通过咳嗽、打喷嚏等飞溅出的体液传播病毒；接触传播是与感染的患者接触，如通过握手或有其他密切接触的方式传播病毒。

3. 如何选择口罩

建议选用医用外科口罩、医用防护口罩（KN95、N95、FFP2 及以上颗粒物防护口罩）。



医用外科口罩



N95 口罩

4. 如何正确佩戴口罩

(1) 医用外科口罩。

①鼻夹侧（金属条）朝上，深色面朝外（或褶皱朝下）。

②上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌。
将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁。

③适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。

日常防控篇

建议 2~4 小时更换一次口罩，如果口罩变湿或者被污染，应及时更换。



佩戴口罩

新型冠状病毒肺炎防控指南



摘下口罩

（2）医用防护口罩（KN95、N95、FFP2 及以上颗粒物防护口罩）。

医用防护口罩（KN95、N95、FFP2 及以上颗粒物防护口罩）分耳带式 and 头带式。

①耳带式。

- a. 面向口罩无鼻夹（金属条）的一面，两手各拉住耳带，使鼻夹（金属条）位于口罩上方。
- b. 用口罩遮住下巴。
- c. 将耳带拉至耳后，并调整耳带至感觉舒服。
- d. 将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边，一边向内按压，一边顺着鼻夹向两侧移动指尖，直至将鼻夹完全按压成鼻梁形状为止。

②头带式。

a. 面向口罩无鼻夹（金属条）的一面，使鼻夹位于口罩上方。

b. 用口罩抵住下巴，双手将下方头带拉过头顶，置于颈后耳朵下方。

c. 将上方头带拉过头顶，置于颈后耳朵上方。

d. 将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边，一边向内按压，一边顺着鼻夹向两侧移动指尖，直至将鼻夹完全按压成鼻梁形状为止。

5. 如何正确洗手

（1）使用流动的水洗手。

（2）取适量洗手液或肥皂，均匀涂抹整个手掌、手背和手腕。

（3）按照“内外夹弓大立腕”的顺序，仔细搓手 20 秒以上，具体操作如下图所示。

（4）洗完手后，用一次性纸巾将手擦拭干净，将纸巾丢弃。

新型冠状病毒肺炎防控指南



6. 家庭防护及消毒

(1) 家庭防护。

①尽量减少外出活动。如必须外出，需佩戴医用外科口罩或医用防护口罩（KN95、N95、FFP2及以上颗粒物防护口罩）。

②注意手部卫生。

③做好室内通风换气，可以是自然通风，也可以是机械通风。通风时注意室内外温差，预防感冒。家庭尽量不要使用中央空调。

④不要接触、购买和食用野生动物。

⑤主动做好家庭成员的健康监测。



新型冠状病毒肺炎防控指南

(2) 家庭消毒。

①外出回家后，应及时使用洗手液用流动的水洗手 20 秒以上，或使用含酒精的洗手液、消毒剂对手进行消毒。

②座椅等物体表面每天做好清洁，定期消毒。尤其有客人来访后，应及时对其接触过的物体彻底消毒。



③消毒用品的选择。

物体表面消毒可选择的有含氯消毒剂、二氧化氯等消毒剂或消毒湿巾；手和皮肤消毒建议选择有效的消毒剂，比如碘伏、含氯消毒剂或速干手消毒剂。

7. 出现疑似症状怎么办

(1) 应主动佩戴口罩及时就近到定点医院发热门诊就医。

(2) 就医途中尽量避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具。

(3) 就诊时主动告知医生自己的旅行史、居住史，以及近期接触过哪些人。

家人应对出现临床症状的家庭成员可能接触的物品进行彻底消毒。

8. 异地归来人员的自我监测

异地归来人员，应自觉在家自我监测 14 天，如果出现前述临床症状立即就医。自我监测需要注意以下 7 点。

(1) 最好指定一个身体健康状况良好的家属照顾被观察者。

新型冠状病毒肺炎防控指南

(2) 被观察者不得外出，同时应回避来访亲友，主动接受当地医疗卫生机构的定期访视。

(3) 被观察者应佩戴一次性医用外科口罩或医用防护口罩（KN95、N95、FFP2 及以上颗粒物防护口罩），使用过的口罩应用塑料袋或保鲜膜严密包裹后丢入有害垃圾桶。佩戴新口罩前和处置使用过的口罩后，需及时正确洗手。

(4) 家中不使用中央空调，每天定时开窗通风换气。

(5) 被观察者应住在单人房间，尽可能减少与其他家庭成员密切接触。如条件不具备，应与家人保证至少 1 米的距离。

(6) 被观察者的生活用品要与其他家庭成员的生活用品完全分开，以避免交叉污染。对其使用过的餐具、毛巾、替换衣物等应进行彻底消毒。

(7) 照顾者不要直接接触被观察者的分泌物，

在接触痰液、粪便等分泌物和废弃物时，必须佩戴一次性手套，摘掉手套后也需彻底洗手。

9. 办公场所的防控方法

（1）进出办公场所需要佩戴口罩。

（2）在办公室内同样需要佩戴口罩，同事间交谈应保持 1 米以上距离。

（3）保持办公场所的良好通风，尽量不要使用中央空调。

（4）对门把手、键盘、鼠标、文具、桌面进行酒精消毒。

（5）注意勤洗手，如到单位后、就餐前、外出归来等，都需要彻底洗手。

10. 饮食和中医调养方法

（1）居家饮食注意事项。

①每天保证足量蛋白质食物的摄入，包括鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果，奶、蛋、肉类食物要

新型冠状病毒肺炎防控指南

煮透食用，不吃生冷食物，坚决不吃野生动物。

②多吃新鲜蔬菜和水果，每天保证 750~800 克，可在此基础上适当增加摄入量。

③适量多饮水，保证每天饮水量不少于 1500 毫升。

④每日三餐应注意粗细搭配、荤素齐全，不偏食。



(2) 中医调养方法。

成人预防方药（参照《天津市新型冠状病毒感染的肺炎中医药预防方案》）

药物组成：桑白皮 15 克，地骨皮 15 克，生黄芪 15 克，芦根 20 克，桔梗 10 克，炒白术 10 克，玄参 20 克，黄芩 10 克，生甘草 10 克，防风 10 克。

用法：水煎服，每日一剂，连服 5~7 天。

食疗方案（参照《天津市新型冠状病毒感染的肺炎中医药预防方案》）

荷叶、鲜百合、胖大海、金银花、麦冬各少许，水煎，半滚烫冲泡绿茶少许，代茶频饮。



新型冠状病毒肺炎防控指南

辨证治疗（参照《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第五版）》）

在医学观察期，身体乏力并伴有胃肠不适者，推荐中成药藿香正气软胶囊（水、丸、口服液）；乏力伴有发热者，可以选用金花清感颗粒、连花清瘟胶囊（颗粒）、疏风解毒胶囊（颗粒）、防风通圣丸（颗粒）。



心理调适篇

1. 心理调适的原因和重要性

突如其来的疫情（新型冠状病毒肺炎）给全国人民带来了担忧和恐惧。面对疫情，产生焦虑和恐慌等负面情绪都是很正常的，这是人体很自然的应激反应，适度应激能够帮助我们采取积极的措施应对疫情。但是，长时间的恐惧和焦虑会损害免疫功能，从而诱发疾病。因此，保持平和而积极的心态才能有助于健康，理性地对待困境才能共渡难关！



2. 适度关注疫情信息

疫情的发展情况在互联网上迅速传播，此类信息自然需要多加关注，但过分关注会让我们陷入“越关注越紧张，越紧张越关注”的恶性循环中。过度沉浸在与疫情有关的负面信息流中，会加重担忧、恐惧等消极情绪，同时，还会降低认知功能，失去客观理性的辨识力，容易被谣言所蛊惑。建议大家将每日关注信息的时间控制在 1 小时之内。



3. 理性思考，消除恐慌

主动关注积极的信息，能够促进面对疫情的心态平和。医学心理学和积极心理学的研究都表明，良好的心理状态能提高我们抵抗病毒侵袭的免疫力。因此，不夸张地说：“平和的心态就是一种免疫力！”

4. 阻断谣言

伴随着人们对疫情的过度关注，与新型冠状病毒肺炎相关信息也连续高居热搜榜榜首，成为 2020 年鼠年春节中国民众关注的焦点。与此同时，一些谣言也披着科普的外衣、蹭着热点，广为流传：从最初的“淡盐水漱口”“喝酒可杀毒”“吸烟能预防”到后来抢购某口服液。在这种形势下，相信科学，传播正确的科普知识，不信谣、不传谣，才是应有的态度。

5. 寻求社会支持，共筑积极情绪的人际防护网

社会支持能够提高人体免疫力，降低患病风险，提升主观幸福感，延长寿命。为此，在危机面前，在尽量避免交叉感染而长期居家的特殊时期，我们要重视与家人之间的沟通和交流，从而平和理性地面对危机。我们也可以通过网络与朋友聊天，在聊天的过程中，一些消极的担忧情绪就会得到释放。大家彼此关爱支持，共筑积极情绪的人际防护网。

6. 珍惜家庭亲情

家庭成员之间互相分享能带来正能量的故事，让家庭沉浸在感动和喜悦中，获得掌控感，从而降低消极情绪，提升战胜困难的信心和勇气。

我们要一起谈心做事，增加亲近感，而不

是彼此拿着手机独自打发时间。一家人要一起说说话，一起读有意思的书，一起玩儿游戏，一起看电视，一起进厨房，让每个人真切地感受到家的温暖。

7. 坚定信心

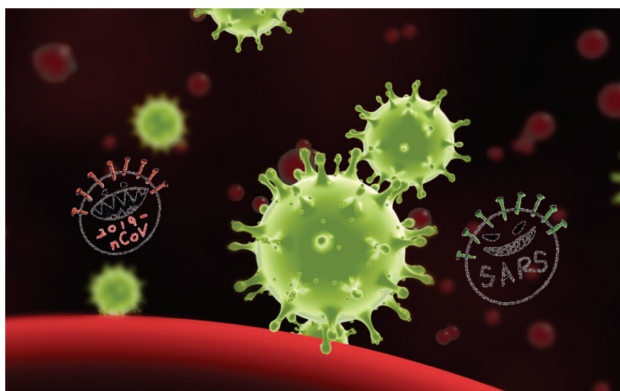
一场声势浩大的疫情防控阻击战已经打响，各方资源已汇聚起感天动地的磅礴力量。此时此刻，请相信，今天的中国有战胜一切困难的坚定信心和巨大制度优势。只要有中国共产党的坚强领导，只要坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策，我们就一定能打赢这场疫情防控阻击战。

儿童阅读篇

小朋友们，大家好呀！

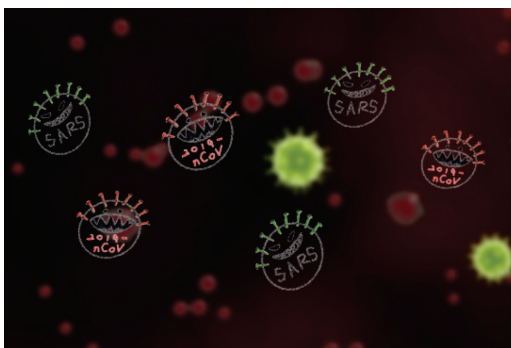
你们在寒假中是不是常听到大人们说新型冠状病毒？

它最近可是非常凶恶，很多人都因为它发烧、咳嗽、浑身没劲儿。我们一起来看看它是什么，怎么做才能保护自己不被它伤害吧。



1. 做坏事的家伙是谁

放寒假本来应该是一件开心的事，可今年的寒假有点不一样，一个坏家伙偷偷地让人们生病，这个坏家伙就是冠状病毒家族中的一员。



冠状病毒这家人可没少干坏事，十多年前，这家人中的一个坏家伙 SARS（读作萨斯）病毒就跑出来害人，当然了，最后我们把它赶跑了。



新型冠状病毒肺炎防控指南

这次做坏事的是这个家族的一个新成员，所以我们叫它新型冠状病毒（也写成 2019-nCoV）。趁人们还不了解它，它到处乱跑，让很多人都生病了。它真的太可恶了。



2. 要想不被它伤害，我们应该怎么做

因为它太小了，所以我们根本看不到也摸不到。它能够通过飞沫传播，也可以通过接触传播。

也就是说，如果一个叔叔生病了，他打了一个喷嚏，很多坏家伙就会飞出来，周围的人如果没有防护，就有可能生病。



新型冠状病毒肺炎防控指南

如果叔叔的手上沾了病毒，我们握过他的手，没有洗手就抓东西吃或揉眼睛，我们也可能生病。



为了不生病，我们应该学会保护自己。

(1) 少出门。

我们要尽量少出门，少去人多的地方，尤其是那些封闭的地方，比如电影院、大商场。

(2) 戴口罩。

如果出去，我们一定要戴口罩，把鼻子、嘴巴都遮住，压紧口罩上方的金属条，不让病毒进入我们的身体。（温馨提示家长朋友：为孩子购

买口罩时，应选购标有“儿童或青少年适用”字样的防护口罩）



（3）勤通风。

每天打开窗户，呼吸呼吸新鲜空气。

（4）多洗手。

以前我们吃东西时，爸爸妈妈没少问我们：“洗手了吗？”现在我们更要注意多洗手，后面的图片会告诉我们怎么正确洗手。以后我们一定要照着做啊。

新型冠状病毒肺炎防控指南



3. 寒假延长了，我们在家做什么

要注意休息，养成早睡早起的好习惯，不能天天躺在床上。

要注意营养，但也不能每天不停地吃。要不然开学的时候，别的同学肯定会问：“你怎么这么胖了？”

我们还要加强锻炼，只有身体棒棒的，我们才不容易生病。

我们每天可以看书、练字、画画、听音乐、唱歌、下棋、看电视，还可以复习上学期的知识，预习一下新学期的内容，能做的事可多了。



4. 开学后，我们应该怎么做

今年开学会晚一些，我们肯定都有些等不及要见学校的老师和同学们了。

新型冠状病毒肺炎防控指南

开学后，我们也要注意卫生。我们要把教室打扫干净，开窗通风，学校会为教室、桌椅消毒的，不让病毒侵害我们。

平时养成带些纸巾的习惯，我们打喷嚏时，尽量用纸巾掩住口鼻，如果没有纸巾，我们也可以用胳膊肘的衣服挡住鼻子、嘴巴，因为我们都不要让病毒伤害到同学们。



别忘了，爸爸妈妈不在身边时也要勤洗手，每一步都要做到，不要偷懒哟。

另外，我们也可以给爸爸妈妈提些小要求。

我们可以告诉爸爸妈妈，让他们为我们准备有营养的食物，我们也不要挑食，多吃蔬菜水果，还要少吃零食哟。



如果担心这个坏家伙伤害我们，我们可以让爸爸妈妈给我们讲一些有关的知识。

5. 如果我们生病了，该怎么办

如果我们觉得身体不舒服，不要太害怕。我们先要看看不舒服是不是这个坏家伙引起的。

它会让人们发烧，干咳（喝水呛着了可不



新型冠状病毒肺炎防控指南

算），浑身没劲儿。如果没有这些症状，我们就不用太担心。如果有这些症状，一定要告诉爸爸妈妈，他们会带我们去医院，医生叔叔和护士姐姐会帮我们检查是不是这个坏家伙让我们生病的，如果是，一定会消灭病毒，让我们尽快恢复健康。



小朋友们不用太担心，我们有很多方法对抗这样的病毒。科学家们正在紧急地研制对抗这种病毒的药物，然后保护我们，保护大家。

6. 温馨提醒

亲爱的小朋友们，开学后，我们一定要注意卫生，特别要提醒有的“小迷糊”：打喷嚏时要注意用纸巾捂住鼻子、嘴巴，一定要把小手洗干净。我们要随时关注身体状况，感到不舒服，一定要赶紧告诉老师哟。



针对新型冠状病毒肺炎

指导个人预防，降低传播风险！

使用说明

微信扫描二维码，获取本书配套阅读资源，学习有关新型冠状病毒肺炎正确的、权威的、专业的公众防护知识，避免产生恐慌心理，正确认识、做好防护、维护健康。



▶▶ 1. 微信扫描二维码

▶▶ 2. 根据提示获取阅读资源服务



漫画版



冠状病毒不好看，
偷偷摸摸来捣蛋

此次引发疫情的冠状病毒（2019-nCoV），是一种首次在人类中发现的新型冠状病毒。



毫不敬畏大自然，
乱吃野味把病患

违规违法捕杀、销售、食用野生动物，导致了新型冠状病毒的传播，引发了此次疫情。



不遮不挡打喷嚏，
传播病毒惹人厌

患者在呼吸、说话、咳嗽、打喷嚏时，会排出大量携带病毒的飞沫，给周围的人带来感染风险。



发热干咳身乏力，
佩戴口罩去医院

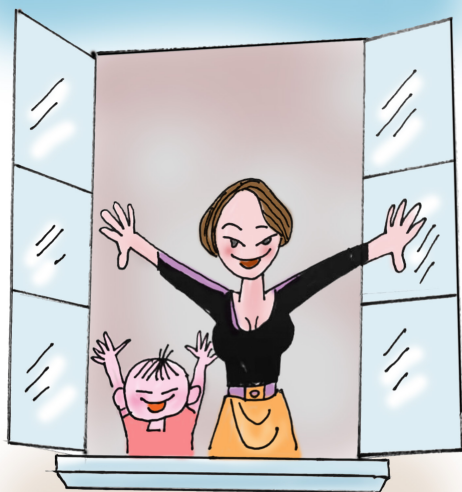
如果出现新型冠状病毒肺炎症状，应及时就医。外出就医时要佩戴口罩，尽量避免搭乘公共交通工具。

新型冠状病毒肺炎防控指南



三至七天潜伏期，
最长两周症状显

新型冠状病毒在潜伏期内也存在传染性，因此，接触到传染源、有感染可能的人，即使没有出现症状，也应该监测 14 天。



封闭房间空气浊，
开窗通风身体健

要做好居室的清洁工作，还要经常开窗通风，但是要注意室内外温差，预防感冒。



学会七步洗手法，
洗完别忘了擦干

采用“内外夹弓大立腕”七步洗手法。（参见书中第 12 页图示）



纸巾手肘遮口鼻，
喷嚏莫把病毒散

用完的纸巾立即丢弃到带盖的垃圾箱内，回家后立即对外套进行消毒处理。

新型冠状病毒肺炎防控指南



医用口罩N95，
出门佩戴护平安

正确、科学地佩戴口罩，可以有效降低新型冠状病毒感染风险。



家有儿童少外出，
居家生活更安全

有儿童和病人、老年人的家庭，宜减少外出。



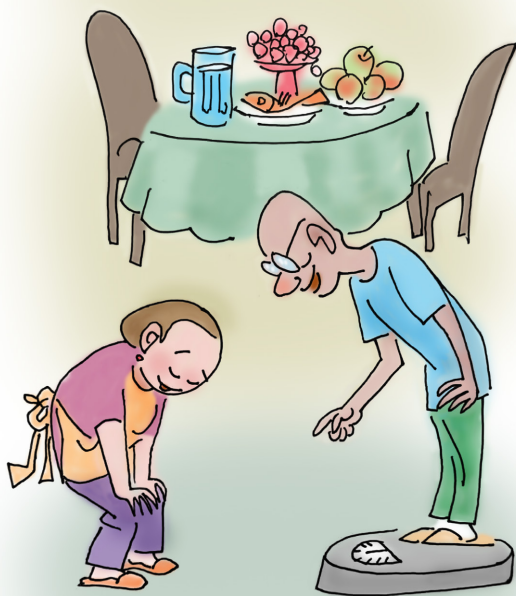
异地归来先观察，
自我监测十四天

监测期间要做好室内通风、消毒工作，被观察者要佩戴口罩，不要直接接触家人。



莫信谣言莫传谣，
心态乐观展笑颜

谣言会让人产生负面情绪，找点乐观积极的节目乐呵乐呵，健健康康地度过每一天。



均衡营养不挑食，
经常锻炼好睡眠

一日三餐有规律，五谷杂粮都要吃，水果蔬菜不能少，肉、蛋、奶也要跟上；每天还要适当运动，可以选择健身操、太极拳等适合室内的运动。



荷叶百合胖大海，
双花麦冬用水煎

*双花即金银花

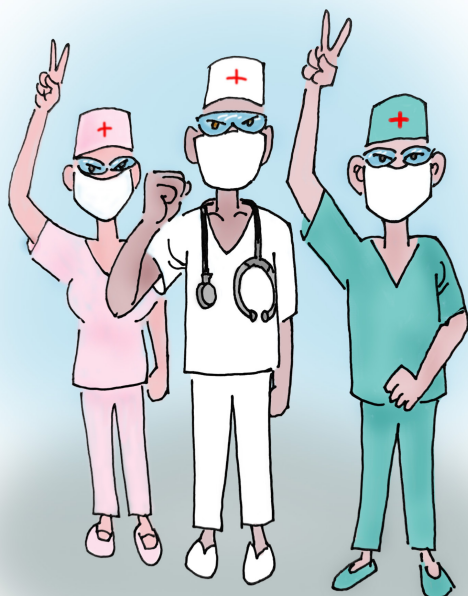
荷叶、鲜百合、胖大海、金银花、麦冬各少许，水煎，半滚烫冲泡绿茶少许，代茶频饮，是一剂预防良方。

新型冠状病毒肺炎防控指南



身体不适别心忧，
远程门诊解疑难

如果居家期间出现身体不适，可以通过互联网医院先行诊断。



全民一心聚合力，
打赢防疫阻击战

虽然新型冠状病毒肺炎疫情危急，但只要我们万众一心，一定能打赢这场防疫阻击战！

附录

1. 发热门诊一览

如果曾经与疫区人员有接触，而且有感染症状，请到最近发热门诊、医疗救治定点医院就诊。天津的定点医院是天津市海河医院。下附发热门诊名单。

天津市三级医院发热门诊名单

行政区	医疗机构名称	地址	电话
和平区	天津医科大学总医院	鞍山道 154 号	60362837
河北区	天津中医药大学第二附属医院	增产道 69 号	60637171/ 60637177
河北区	天津市第四中心医院	中山路 3 号	26249413
河北区	天津市第三中心医院分院	江都路 220 号	24583986
河北区	中国人民解放军联勤保障部队第九八三医院	黄纬路 60 号	84683970
河东区	天津市第三中心医院	津塘路 83 号	84112047

续表

行政区	医疗机构名称	地址	电话
河西区	天津医科大学第二医院	平江道 23 号	88328696
河西区	天津市天津医院	解放南路 406 号	60910432
河西区	天津市儿童医院（马场院区）	马场道 225 号	59556101
红桥区	天津市人民医院	芥园道 190 号	87729555
南开区	天津市中西医结合医院	长江道 6 号	27435386
南开区	中国人民解放军联勤保障部队天津疗养院	红旗南路 600 号	84632805
南开区	天津市第一中心医院	复康路 24 号	23627297
南开区	天津市第二人民医院	苏堤南路 7 号	27468165
东丽区	武警特色医学中心	成林道 220 号	60578757
东丽区	天津医科大学总医院空港医院	空港经济区东六道 85 号	60119976
西青区	天津中医药大学第一附属医院	李七庄街昌凌路 88 号	27986207
西青区	天津市西青医院	杨柳青镇西青道 403 号	87180083
北辰区	天津市儿童医院（龙岩院区）	龙岩道 238 号	87787906
北辰区	天津市北辰区中医医院	京津公路 436 号	26802395
北辰区	天津市北辰医院	北医道 7 号	26807365
津南区	天津市海河医院	津沽路 890 号	58830142

新型冠状病毒肺炎防控指南

续表

行政区	医疗机构名称	地址	电话
宁河区	天津市宁河区医院	芦台镇沿河路 23 号	69560412
武清区	天津市武清区中医医院	杨村镇机场道 10 号	22989822
武清区	天津市武清区人民医院	雍阳西道 100 号	82190824
宝坻区	天津市宝坻区人民医院	广川路 8 号	29262129
滨海新区	天津市泰达医院	经济技术开发区第三大街 65 号	65202617
滨海新区	天津市第五中心医院	塘沽浙江路 41 号	65665850
蓟州区	天津市蓟州区人民医院	南环路 18 号	60973089
津海区	天津市静海区医院	胜利南路 14 号	68924237

天津市二级医院发热门诊名单

行政区	医疗机构名称	地址	电话
和平区	中国人民解放军联勤保障部队九八三医院和平院区	多伦道 185 号	84633035
河北区	天津市第一医院	南口路 186 号	86662813
红桥区	天津市红桥医院	丁字沽一号路 44 号	26571390 转 8046

续表

行政区	医疗机构名称	地址	电话
南开区	天津市黄河医院	黄河道 420 号	87083022
南开区	天津市南开区三潭医院	三潭路 50 号	87388175
南开区	天津市南开区王顶堤医院	林苑中路南开三十二 幼对面	83634379
南开区	南开区中医医院	广开新街 28 号	87050072
东丽区	天津市东丽区东丽医院	津塘公路外环线立交 桥东侧	24965933
津南区	天津市津南区小站医院	小站镇津歧公路 50 号	88632673
津南区	天津市津南医院	津沽路 120 号	28572702
滨海新区	天津医科大学总医院滨海医院	医院路 28 号	67127617
滨海新区	天津市滨海新区大港医院	南环路 1200 号	63109490
滨海新区	天津海滨人民医院	大港油田海滨街健安 道与幸福路交口	60960598
滨海新区	天津医科大学中新生态城医院	中新生态城和畅路 3333 号	60177070
武清区	天津市武清区第二人民医院	下朱庄街广贤路 961 号	59672729
宝坻区	天津市宝坻区中医医院	城关镇南关大街 115 号	82650762
蓟州区	天津市蓟州区中医医院	渔阳南路 19 号	29192581

2. 远程在线医疗服务

虽然很多医院都设置了发热门诊，为广大大市民提供了最好的医疗条件，但还是建议，为避免交叉感染，如感觉身体不适，请先登录“天津微医互联网医院”进行网上自查。

“天津微医互联网医院”是在市卫健委、市医保局和市委网信办统一部署指挥下火速上线的，1500 余名呼吸科、感染科专家在互联网医院开通远程门诊，为广大大市民提供一对一的在线咨询、远程诊疗服务。

天津微医互联网医院二维码



后 记

面对防御新型冠状病毒肺炎这场没有硝烟的战争，为贯彻落实市委、市政府印发的《关于认真贯彻落实习近平总书记重要指示精神 进一步做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的通知》精神，市委宣传部组织天津出版传媒集团及各出版单位，通过多种形式为市民群众提供抗击疫情的科普知识和文化产品。此次，我社召集骨干编辑精心编写了《新型冠状病毒肺炎防控指南》一书，有利于增强广大市民自我防护和健康管理意识。

在编写过程中，我们得到了很多帮助。感谢天津市卫生健康委员会对本书的悉心指导。感谢天津师范大学心理学部王锦老师对心理调适篇给予的专业指导。感谢天津医科大学史宝欣教授连

新型冠状病毒肺炎防控指南

夜审读稿件，并提出很多宝贵的修改意见。感谢著名漫画家左川老师连续几天绘制出精美的漫画。最后感谢为我们录制音频的布雨桐小朋友和王朝闻编辑，感谢为我们拍摄示范动作的展嘉蔓小朋友、王梦玄小朋友、韩瑞编辑和马妍吉编辑。

本书所有内容、信息取自公开发表的有关文献和官方机构发布的报告，由于时间仓促未做引录标注，谨致歉意。



针对新型冠状病毒肺炎

指导个人预防，降低传播风险！

使用说明

微信扫描二维码，获取本书配套阅读资源，学习有关新型冠状病毒肺炎正确的、权威的、专业的公众防护知识，避免产生恐慌心理，正确认识、做好防护、维护健康。



▶▶ 1. 微信扫描二维码

▶▶ 2. 根据提示获取阅读资源服务

