

À propos de l'auteur: Zhang Wenhong est le chef de l'équipe médicale et de traitement de la pneumonie pour la nouvelle infection à coronavirus à Shanghai. Il est directeur, professeur et directeur de thèse au Département des maladies infectieuses de l'hôpital Huashan de l'Université Fudan. Il est diplômé du Département de médecine de l'Université médicale de Shanghai, successivement en tant que chercheur invité au Département de microbiologie, à l'Université de Hong Kong, à la Harvard Medical School et à la Chicago State University, et a travaillé comme stagiaire postdoctoral.

Actuellement directeur du Département de médecine interne du Collège médical de Shanghai, Université Fudan, vice-président de l'Association chinoise de médecine médicale, division de la médecine interne, secrétaire général de la division des maladies infectieuses de l'Association médicale chinoise, vice-président de la prévention des maladies infectieuses et Contrôle de la Chinese Preventive Medical Association et de la Shanghai Medical Association for Infectious Disease Président de la Credit Association, président honoraire de la Shanghai Association of Infectious Disease Specialists, rédacteur en chef du Chinese Journal of Infectious Diseases, Emerging Microbes and Infections. Rédacteur en chef adjoint de l'International Journal of Tuberculosis and Lung Diseases.

Il a remporté de nombreux prix d'excellence scientifique et technologique tels que le Chinese Medical Award et le Shanghai Science and Technology Progress Award. Rédacteur en chef et éditeur de près de 20 monographies sur diverses maladies infectieuses, il a été sélectionné par le ministère de l'Éducation comme un excellent nouveau talent du siècle, leader à Shanghai, sujet principal à Shanghai, projet New Hundred Talents à Shanghai et Silver Prix du serpent à Shanghai. Il a dirigé le département des maladies infectieuses de l'hôpital Huashan affilié à l'université de Fudan et s'est classé premier du classement national des spécialistes (édition Fudan) pendant neuf années consécutives. Il s'est engagé à long terme dans le travail clinique de première ligne et possède une riche expérience dans le diagnostic et le traitement de nouvelles maladies infectieuses majeures.

P1

Obtenez une vue d'ensemble du virus de la pneumonie infecté par un nouveau coronavirus en une minute. Le nouveau coronavirus (appelé nouveau coronavirus) est nommé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) 2019-nCoV. Il signifie roman (nouveau) et CoV est l'abréviation de coronavirus. Il appartient au même coronavirus que les agents pathogènes qui causent le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS), mais les deux ne sont pas les mêmes.

Sources d'infection. Les sources d'infection actuellement observées sont principalement des patients atteints de nouvelles infections à coronavirus. Une infection asymptomatique peut également être une source d'infection. La transmission peut être transmise de personne à personne. Les gouttelettes respiratoires et la transmission par contact sont les principales voies de transmission. Les voies de transmission telles que les aérosols et le tube digestif sont probables et doivent encore être clarifiées.

Aucune méthode antivirale efficace n'a été confirmée. Le pronostic de la plupart des patients est bon et certains patients sont gravement malades. Les patients atteints d'une maladie sous-jacente ont un mauvais pronostic et les enfants présentent des symptômes relativement bénins.

P 2

Population à haut risque:

Les personnes âgées et celles souffrant de maladies sous-jacentes chroniques sont plus gravement infectées. Les enfants, les nourrissons et les jeunes enfants peuvent également développer des maladies.

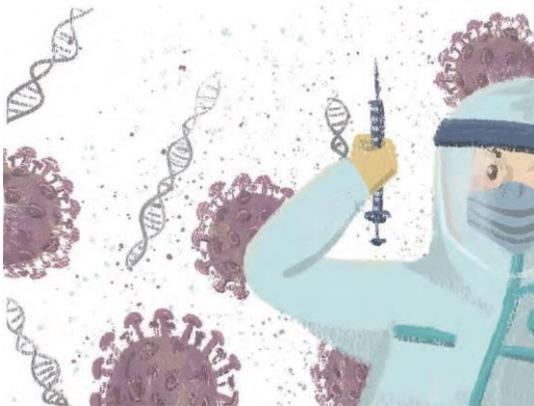
Période d'incubation

La période d'incubation est de 1 à 14 jours, principalement de 3 à 7 jours. Les principaux symptômes sont la fièvre, la fatigue et la toux sèche. Certains patients présentent des symptômes tels que la congestion nasale, l'écoulement nasal et la diarrhée. Certains patients n'avaient qu'une faible fièvre et fatigue légère. Les patients sévères ont souvent des difficultés à respirer après 1 semaine d'infection.



P 3

Des médicaments efficaces sont en cours de développement et aucune méthode antivirale efficace définitive n'a été identifiée. La plupart des patients ont un bon pronostic et quelques patients sont gravement malades. Le pronostic pour les personnes âgées et les patients atteints de maladies sous-jacentes est mauvais. Les patients pédiatriques présentent des symptômes relativement légers.



P 4

Protection personnelle

Isolement à la maison

Quels sont le but et l'importance de l'isolement à domicile? Le but de l'isolement à domicile est d'empêcher les patients de propager le virus dans la société. Grâce à l'isolement physique, la prévention permet la formation d'une infection de deuxième et troisième génération. Lorsqu'il existe un grand nombre de contacts proches asymptomatiques ou de patients potentiels, l'isolement à domicile devrait être une option importante pour résoudre les problèmes que les hôpitaux ne peuvent pas résoudre. Cela peut également aider les hôpitaux à faire face à un afflux important de patients qui pourrait potentiellement paralyser les hôpitaux. Si vous présentez des symptômes graves, vous devez vous rendre à l'hôpital.

Pendant l'auto-isolement à la maison, vous pouvez utiliser des activités de loisirs telles que discuter en ligne avec des amis, cuisiner, lire des livres, faire du thé, etc. L'isolement aide à faire perdre au coronavirus sa capacité de se propager et de s'éteindre.



P5

Qui a besoin d'isolement à domicile?

Les personnes ayant des antécédents de voyage ou de résidence dans la zone épidémique ou d'autres cas locaux de transmission continue dans les 14 jours.

Les personnes qui ont été en contact étroit avec des cas suspects et confirmés dans les 14 jours (voir «Fermer le contact» à la page 26 pour plus d'informations).

Ceux qui sont dirigés par leur gouvernement local.

Si les personnes ci-dessus ne présentent pas de symptômes suspects de la nouvelle infection à coronavirus (voir «Symptômes» à la page 2 pour plus de détails), elles doivent être mises en quarantaine à la maison; si des symptômes suspects apparaissent, ils doivent être signalés immédiatement et consulter un médecin (pour plus de détails, voir "Médecins" à la page 49).



P6

Comment s'isoler chez soi?

Environnement d'isolement • Vous devez vivre dans des pièces individuelles bien ventilées, vous assurer que les parties communes (cuisine, salle de bain, etc.) sont bien ventilées (fenêtres ouvertes). • Les membres de la famille doivent vivre dans des pièces différentes et si les conditions ne le permettent pas, ils doivent rester à plus d'un mètre du patient. • Réduire la portée des activités de quarantaine, minimiser le partage d'espace entre la quarantaine et les membres de la famille, en particulier éviter de dîner ensemble. • Ne partagez pas les brosses à dents, les serviettes, la vaisselle, les toilettes, les couettes, etc. • Refusez toutes les visites sociales.

Soins • Une personne en bonne santé et exempte de maladies chroniques a prodigué des soins à celle qui a besoin d'être isolée. • Lorsque le soignant et la quarantaine sont dans la même pièce, ils doivent porter des masques (voir «Masques» à la page 9 pour plus de détails). • Après un contact direct avec la personne en quarantaine ou une entrée dans la zone de quarantaine, l'hygiène des mains doit être pratiquée (avant la préparation des repas, avant les repas, après utilisation, lorsque les mains sont visiblement souillées). Si vos mains ne sont pas souillées et visibles, nettoyez-les avec un savon sans alcool; si vos mains sont propres, utilisez de l'eau et du savon ou un désinfectant pour les mains.

P7

Désinfection • Nettoyez quotidiennement le mobilier de la chambre et les comptoirs de la salle de bain avec un désinfectant au chlore. • Laver les vêtements et la literie du patient avec de l'eau tiède à 60 ~ 90 °C et du liquide de lavage ordinaire pour éviter la contamination des vêtements et le contact avec des vêtements propres • Les opérations ci-dessus doivent être effectuées avec des gants jetables et les mains doivent être lavées avant et après la opération.

P8

Sécrétions et selles • **Sécrétions respiratoires:** Lorsque tout le monde tousse ou éternue, ils doivent porter des masques médicaux ou les couvrir de serviettes et de manches en papier. Se laver les mains immédiatement après avoir toussé et éternué. Jetez les mouchoirs ou les serviettes qui couvrent votre nez et votre bouche, ou lavez-les correctement après utilisation (comme l'utilisation de savon / détergent ordinaire et d'eau propre).

• **Excrétions:** au contact de la bouche, des sécrétions respiratoires, de l'urine et des excréments de la personne isolée, Porter des gants jetables. Les excréments de quarantaine doivent être scellés et éliminés dans des bacs de «déchets dangereux». Couvrir les toilettes lors de la chasse d'eau. Avant réutilisation, vaporisez de l'alcool sur le couvercle et le siège des toilettes. • **Contaminants:** les gants, serviettes en papier, masques et autres polluants doivent être placés dans la chambre du patient de manière concentrée et jetés après une période de 14 jours. • **Vaisselle:** pour la vaisselle utilisée en quarantaine, elle doit être lavée à l'eau et au savon après usage et ne doit pas être jetée. **Critères d'isolement** • En l'absence de symptômes, mettre en quarantaine jusqu'au 14^e jour du dernier contact avec le patient ou à la sortie de la zone épidémique. • Si vous présentez des symptômes associés, rendez-vous rapidement à la clinique (voir «Consulter un médecin» à la page 49).

P9

Quand dois-je porter un masque? Portant un masque lors d'une épidémie, il est recommandé de porter un masque lors des réunions, d'aller dans les lieux publics, d'entrer dans des lieux surpeuplés ou fermés et de prendre les transports en commun. Si seuls ou dans des zones ouvertes, les masques ne doivent pas être portés.

Quel masque dois-je porter? • Pour le grand public (à l'exception du personnel médical ou lié aux épidémies), il est recommandé de porter des masques médicaux jetables. • Il est recommandé lorsque vous amenez du personnel dans des endroits densément peuplés (hôpitaux, aéroports, gares, métros, bus au sol, avions, trains, supermarchés, restaurants, etc.) et la police, la sécurité, les coursiers et autres praticiens, ainsi que ceux qui vivent à la maison avec les personnes infectées. N95, les masques chirurgicaux médicaux sont également corrects mais doivent être conservés pour les professionnels de la santé.



P10

Les masques en papier, les masques à charbon actif, les masques en coton et les masques en éponge ne sont pas recommandés.

Comment utiliser correctement un masque? L'utilisation correcte des masques médicaux jetables / ou des masques chirurgicaux chirurgicaux est la suivante:

Assurez-vous que le pince-nez vers le haut, le côté extérieur sombre vers l'extérieur (ou les plis vers le bas). Tirez de haut en bas pour couvrir la bouche, le nez et la mâchoire. Dans la figure, appuyez sur le bout de deux doigts le long de la bande métallique du pont nasal du milieu vers les deux côtés et appuyez lentement vers l'intérieur jusqu'à ce qu'ils soient proches du pont nasal. Ajustez le masque de manière appropriée afin que la zone autour du masque s'adapte à votre visage. Les masques chirurgicaux standard sont divisés en trois couches: la couche externe a une couche de blocage de l'eau pour empêcher les gouttelettes de pénétrer dans le masque; la couche intermédiaire a une couche filtrante; la couche intérieure près du nez est utilisée pour l'absorption de l'humidité.

P11

Puis-je utiliser un masque avec une valve respiratoire? Peut être utilisé par la population générale, car le port d'un masque respiratoire peut protéger le porteur. Les masques suspects ou diagnostiqués ne doivent pas être portés avec des valves respiratoires, car les valves respiratoires ne peuvent pas empêcher les gouttelettes du support de se propager dans l'environnement.

P12

Combien de temps un masque peut-il être utilisé? Dois-je utiliser un jetable?

Pour le grand public, en l'absence de contact avec les patients ou d'infections suspectées, le temps d'utilisation peut être prolongé de manière appropriée en fonction du degré de propreté et réutilisé si nécessaire, mais il doit être utilisé par des personnes spécifiques, se laver les mains conformément à la règles avant de porter et éviter de toucher l'intérieur du masque lors du port. Une fois que le masque est contaminé par des gouttelettes ou d'autres polluants, ou que le masque est déformé, endommagé et a une odeur, il doit être remplacé immédiatement.

Comment réutiliser les masques? Pour réutiliser le masque, accrochez-le dans un endroit propre, sec et bien ventilé ou placez-le dans un sac en papier propre et respirant. Les masques doivent être stockés séparément pour éviter tout contact entre eux et pour identifier les utilisateurs de masques; les masques de protection médicaux standard ne peuvent pas être nettoyés ou désinfectés avec des désinfectants, du chauffage et d'autres méthodes; les autres masques non médicaux doivent être manipulés conformément aux instructions.

P13

Comment puis-je jeter un masque usagé?

Les masques portés par la population générale ne présentent aucun risque de transmission du coronavirus. Après utilisation, ils sont scellés dans des sacs en plastique et éliminés conformément aux exigences de la classification des déchets ménagers.

Les masques suspectés d'être utilisés par les patients et leurs soignants sont collectés et traités conformément aux déchets médicaux, et les mains doivent être lavées après avoir manipulé les masques.

Comment les femmes enceintes et les enfants choisissent-ils les masques? • Les femmes enceintes portant des masques de protection doivent prêter attention à leurs propres conditions et choisir des produits avec un bon confort. • Les enfants sont en phase de croissance et de développement et leurs visages sont petits. Les masques de protection pour les enfants doivent être bien sélectionnés. Que faire si les personnes âgées et les patients atteints d'autres maladies ne sont pas à l'aise de porter des masques? Les personnes âgées et les patients souffrant de maladies chroniques telles que les maladies cardio-pulmonaires peuvent se sentir mal à l'aise après avoir porté un masque et même s'aggraver avec le masque N95. Par conséquent, le N95 n'est pas recommandé à ce groupe de patients.

P14

Dois-je porter des gants dans ma vie quotidienne? Le grand public ne se lave pas fréquemment les mains au quotidien. Les travailleurs médicaux, les contacts étroits, les agents de bord et les autres travailleurs dans les zones surpeuplées devraient porter des gants pour réduire le risque de transmission par contact. Mais le port de gants ne remplace pas l'hygiène des mains. Lavez-vous les mains fréquemment.

Dois-je porter des lunettes dans ma vie quotidienne?

Vous n'en avez pas besoin pour la vie et le travail ordinaires, et une bonne hygiène des mains suffit, se laver les mains fréquemment, surtout ne pas se frotter les yeux avec des mains sales.

P15

Quelles sont les méthodes de désinfection? Selon le "New Coronavirus Infected Pneumonia Diagnostic and Treatment Plan (Trial Fifth Edition)", le virus est sensible aux rayons ultraviolets et à la chaleur, 56 ° C pendant 30 minutes, 75% d'éthanol (alcool), désinfectant contenant du chlore, de l'acide peracétique et chloroforme Les solvants solubles peuvent inactiver efficacement le virus. Cependant, la chlorhexidine NE peut PAS inactiver efficacement le virus.

En raison du manque de preuves d'inactivation du nouveau coronavirus par d'autres méthodes de désinfection, d'autres méthodes de désinfection ne sont pas recommandées pour la désinfection du nouveau coronavirus. Quelles sont les méthodes possibles de désinfection à domicile? La désinfection de la peau peut être essuyée avec de l'alcool désinfectant. La désinfection de l'environnement domestique peut être essuyée avec de l'alcool désinfectant ou un désinfectant au chlore.

P16

Faites attention aux ingrédients actifs du désinfectant et à l'utilisation sûre du désinfectant: l'alcool est inflammable. Tenir à l'écart des sources d'incendie et des matières inflammables, et ne pas vaporiser ou stériliser une grande surface, sinon la concentration d'éthanol dans l'air peut provoquer un incendie.

Lorsque vous utilisez des désinfectants contenant du chlore, faites attention aux méthodes de configuration, aux taux de dilution, etc., surtout évitez de mélanger avec d'autres désinfectants, qui peuvent générer une grande quantité de gaz toxique. L'utilisation spécifique est conforme au manuel du produit. Les articles résistants à la chaleur peuvent être stérilisés par ébullition pendant 15 minutes.



P17

Quand dois-je me laver les mains? Après être revenu d'un lieu public, après avoir touché une propriété publique, après avoir toussé ou éternué, se couvrir les mains, après avoir enlevé un masque, avant et après les repas, après avoir touché une zone sale connue, etc.

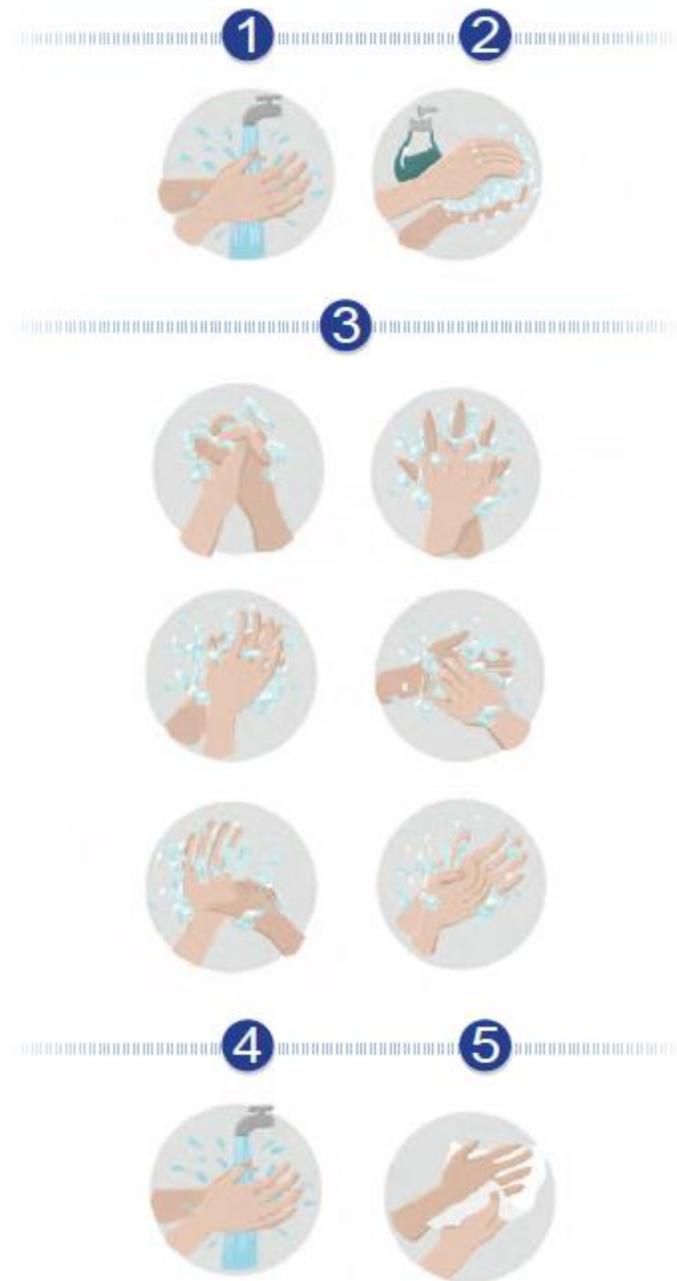
Avec quoi me laver les mains? Savon à mains à l'eau courante ou utilisez un désinfectant pour les mains sans alcool s'il n'est pas visiblement sale.

P18

Comment me laver les mains? 1. Mouillez-vous les mains sous l'eau courante. 2. Prenez une quantité appropriée de désinfectant pour les mains ou de savon et appliquez uniformément sur la paume, le dos de la main, les doigts et les coutures. 3, frottez soigneusement vos mains pendant au moins 15 secondes, l'opération spécifique est la suivante: 4, paumes face à face, doigts rapprochés, frottez ensemble. 5. Frottez la paume de vos mains le long du dos de vos doigts et échangez-les. 6, paumes face à face, mains croisées entre les doigts, frottant vigoureusement. 7. Pliez vos doigts pour faire pivoter les jointures et frottez la paume de l'autre main. 8. Tenez le pouce de la main gauche dans la main droite pour tourner et pétrir, et répétez de l'autre côté. 9. Rassemblez le bout de cinq doigts sur la paume de l'autre main pour faire pivoter et pétrir. 10. Lavez-vous soigneusement les mains sous l'eau courante. Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou une serviette en papier.

P19

Technique de lavage des mains



P20

Technique contre la toux

Lorsque vous toussiez, couvrez-vous de vos coudes ou de vos mouchoirs lorsque vous éternuez. La toux et les éternuements peuvent libérer de nombreux virus. Une fois que le virus a infecté vos mains, si vous ne pouvez pas vous laver les mains à temps, les

endroits où vos mains entrent en contact seront également infectés par des virus, tels que les poignées de porte, les boutons d'ascenseur, les tables et les chaises et autres surfaces. À ce stade, si quelqu'un touche ces parties contaminées, s'il ne se lave pas les mains à temps, il touche la bouche, les yeux, le nez et le virus se propage alors à lui par ses mains contaminées.



P21

Couvrez la toux avec votre coude et vaporisez le virus sur vos vêtements pour éviter de contaminer la surface d'autres objets. Par conséquent, un accent particulier est mis sur l'étiquette de la toux. En même temps, vous ne pouvez pas toucher votre corps sans vous laver les mains, en particulier la bouche, les yeux et le nez. Pour une auto-évaluation de la toux, consultez la section intitulée «Consulter un médecin» aux pages 46–48.

Transmission fécale-orale du nouveau coronavirus? De l'acide nucléique viral a été détecté dans les selles de patients atteints de pneumonite infectée par le nouveau coronavirus. Par conséquent, les fèces positives pour le virus passent à travers les fèces.

P22

Lavez-vous les mains avant et après les repas. Pour plus de détails, voir "Se laver les mains" à la page 18.

Avant de tirer la chasse d'eau, assurez-vous de mettre le couvercle des toilettes.

Ascenseur Dois-je porter un masque quand je monte dans l'ascenseur? Est-il risqué d'appuyer sur un bouton?

La circulation de l'air dans un ascenseur est médiocre, il est recommandé de porter un masque lorsque vous montez dans un ascenseur. Il peut y avoir des gouttelettes et des virus sur le plancher de l'ascenseur ou sur les boutons. Il existe donc une possibilité d'infection de contact;

lorsque vous appuyez sur les boutons, il est préférable de ne pas utiliser vos doigts directement. Si vous utilisez vos doigts, évitez de toucher d'autres parties du corps après avoir touché les boutons et lavez-vous les mains après avoir quitté l'ascenseur. Vous devez réduire la fréquence de l'ascenseur et monter le plus possible les escaliers jusqu'aux étages inférieurs. Cependant, dans les zones non épidémiques, le risque de transmission est faible. Portez un masque et lavez-vous les mains en temps opportun. Cela devrait suffire.

P23

Le climatiseur doit-il être allumé ou éteint? La climatisation centrale peut propager des maladies. Par conséquent, pendant la période épidémique, l'utilisation de la climatisation centrale doit être arrêtée ou réduite. Lorsque la climatisation doit être allumée, les points suivants doivent être notés:

1. Le ventilateur d'extraction doit être allumé en même temps.

2. Besoin de nettoyer et de désinfecter le climatiseur. Même les climatiseurs de type split doivent être nettoyés régulièrement.
3. Ouvrez les portes et les fenêtres régulièrement pour maintenir la circulation de l'air intérieur.



Animaux domestiques

P 24

Les animaux domestiques peuvent-ils propager COVID?

À l'heure actuelle, il n'existe aucune preuve que les animaux de compagnie tels que les chiens et les chats peuvent propager le COVID. Après un contact physique avec des animaux de compagnie, utilisez du savon et de l'eau pour vous laver les mains afin de réduire le virus et d'autres bactéries et d'empêcher la propagation d'agents pathogènes par des moyens indirects de transmission par contact. Nous vous déconseillons fortement d'utiliser des animaux exotiques ou sauvages comme animaux de compagnie.

Comment puis-je désinfecter mes animaux de compagnie à mon retour à la maison?

Il n'est pas nécessaire de désinfecter vos animaux de compagnie. Tenez-vous avec la routine de nettoyage quotidienne et le bain, gardez vos contrôles réguliers avec le vétérinaire est suffisant.

P25

Les animaux domestiques peuvent-ils jouer dehors ensemble? Oui.

Les animaux de compagnie qui ont été exposés avec un patient COVID confirmé doivent-ils être mis en quarantaine?

Pendant les flambées, des observations de quarantaine sont recommandées.



P26

Qui sont les contacts étroits?

Un contact étroit fait référence à ceux qui ont des cas suspects, les cas confirmés ont l'une des situations de contact suivantes, mais ne bénéficient pas d'une protection efficace:

1, cohabitation. Ceux qui étudient, travaillent ou tout autre contact étroit, ils travaillent en étroite collaboration ou partagent la même pièce ou vivent dans la même maison.

2, équipe de traitement médical impliquée avec un patient confirmé, tels que le personnel infirmier, le personnel médical, les membres de la famille en visite ou d'autres personnes ayant des contacts proches similaires, visitant ou séjournant dans un environnement fermé, et d'autres patients dans la même pièce et leur personnel d'accompagnement

3. Les personnes qui utilisent le même moyen de transport et qui sont en contact étroit, y compris les personnes impliquées dans le transport et leurs homologues (famille, collègues, amis, etc.).

Après enquête et évaluation, ils sont susceptibles d'être en contact étroit avec des cas suspects et confirmés.

D'autres passagers et agents de bord ont partagé le même vol avec le patient.

P27

Comment savoir si je suis un contact proche? Pour juger les contacts étroits et analyser leur risque d'infection, il est nécessaire d'intégrer les manifestations cliniques des patients avec lesquels ils ont été en contact, les modalités de contact avec les patients, les mesures de protection prises lors du contact et le degré de exposition à l'environnement et aux objets contaminés des patients.

Pour porter un jugement complet, l'évaluation des contacts étroits devrait être laissée aux professionnels et, pour le grand public, il suffit de faire rapport et de fournir des informations pertinentes.

À l'exception des parents, amis et collègues des patients, les personnes les plus courantes qui peuvent devenir des contacts étroits sont celles qui prennent le même transport.

Par conséquent, vous devez faire attention à votre numéro de vol, aux informations sur les voyages en train à grande vitesse et aux informations sur les transports en commun tels que le métro, etc. Si vous êtes les mêmes passagers que le patient, vous devez vous présenter aux autorités sanitaires et vous isoler à Accueil.

À quoi les contacts étroits devraient-ils prêter attention? Signaler et isoler à la maison. Pour plus de détails, voir "Isolement" à la page 6.

P28

Comment prévenir et combattre le nouveau coronavirus dans différents scénarios à la maison?

- Faites des pauses régulières et faites régulièrement de l'exercice pour vous assurer de bien dormir.
 - Maintenez de bonnes habitudes d'hygiène personnelle: lavez-vous les mains fréquemment (voir «Lavage des mains» à la page 18 pour plus de détails), et ne touchez pas vos yeux, votre nez ou votre bouche avec des mains sales; Contenu connexe).
 - Les membres de la famille ne partagent pas les serviettes et gardent leur maison propre.
 - Ventilez la pièce, aérez et gardez-la propre et bien rangée.
 - le couvercle des toilettes doit être couvert lors du rinçage. Nettoyez le siège arrière des toilettes et le rebord avec un vaporisateur d'alcool avant la prochaine utilisation.
 - Thermomètres préparés à domicile, masques médicaux jetables, masques chirurgicaux médicaux ou masques N95 / KN95, produits de désinfection ménagers, etc.

- Minimiser les sorties et les activités de plein air.

P29

- Essayez d'éviter tout contact étroit avec des personnes qui présentent des symptômes de maladies respiratoires telles que fièvre, toux ou éternuements.
- Essayez d'éviter toutes sortes de fêtes et évitez les espaces bondés ou fermés.
- Évitez tout contact avec la faune, la volaille et le bétail.
- Portez une attention particulière aux symptômes de fièvre, de toux, etc., veuillez consulter "Consulter un médecin" à la page 46 ~ 48 pour les symptômes.

Comment fonctionne la désinfection domestique? Voir «Désinfection» à la page 15 pour plus d'informations.

La prise de remèdes contre le rhume, d'herbes ou de fumigation au vinaigre peut-elle empêcher un nouveau coronavirus? Non! En tant que médicament contre le rhume, des herbes comme le Banlangen ne sont pas efficaces contre le nouveau coronavirus, et la fumigation au vinaigre n'est pas une méthode efficace pour éliminer le nouveau coronavirus.

P30

Quelles sont les précautions alimentaires?

- Ne consommez pas d'animaux et leurs produits d'origine inconnue.
- La volaille réfrigérée doit être achetée auprès de sources régulières et les œufs, le lait et la volaille doivent être entièrement cuits.
- Planches à découper et couteaux séparés pour la manipulation des aliments crus et cuits; lavez-vous les mains entre la manipulation des aliments crus et cuits.
- Même dans les zones sujettes aux épidémies, la viande peut être consommée en toute sécurité si elle est correctement cuite et manipulée correctement pendant la préparation des aliments.
- Essayez de manger une alimentation équilibrée.

P31

Les aliments achetés au supermarché doivent-ils être désinfectés?

Non, il suffit de se laver les mains fréquemment, car toucher des objets contaminés par le nouveau coronavirus avec les mains, puis toucher les yeux, la bouche et le nez peut provoquer une transmission par contact indirect. Parce que le nouveau coronavirus a un temps limité pour survivre en dehors du corps humain, la probabilité de contamination des articles de supermarché par le patient est très faible,

Les plats à emporter sont-ils sûrs? Avez-vous besoin d'une désinfection? Les plats à emporter sont généralement sûrs, mais vous devez choisir un magasin régulier pour vous assurer que la viande que vous mangez est fraîchement préparée et que le processus de production est cohérent. Si vous êtes préoccupé par le risque de contact et de transmission de gouttelettes causé par le mode de livraison et le courrier, vous pouvez demander au livreur de prendre les aliments à la porte et de les laisser sans avoir de contact direct avec le livreur. Après avoir ouvert l'emballage, lavez-vous les mains avant de manger.

P32

Comment gérer l'accouchement express depuis la zone épidémique ou d'autres zones?

Le nouveau type de coronavirus ne peut survivre que pendant une durée limitée après avoir quitté l'hôte humain. La possibilité que le nouveau coronavirus reste à la surface de l'objet est relativement faible une fois qu'il vous parvient.

Si vous vous inquiétez vraiment de l'accouchement, lavez-vous les mains surtout avant de vous toucher la bouche, le nez ou les yeux.

Un bain chaud ou de la sueur peut-il aider à tuer le nouveau coronavirus? Le nouveau coronavirus mourra pendant 30 minutes à 56 ° C. Cependant, le bain ou la transpiration ne peuvent pas atteindre cette température et ce délai, et la température de l'eau est également trop élevée pour être tolérée par l'homme. Prendre un long bain peut rendre le corps inconfortable, des étourdissements, des palpitations, etc., même un effondrement et des évanouissements peuvent survenir.

P33

Est-il sûr d'allumer le climatiseur à la maison? Voir «Climatisation» à la page 23 pour plus d'informations.

Le climatiseur split (unité autonome) à la maison ne fait pas circuler le virus dans différentes pièces. Cependant, la fenêtre doit être ouverte régulièrement pour la ventilation afin d'assurer la circulation de l'air intérieur, et le filtre de climatisation doit être nettoyé régulièrement.

Cas confirmés dans ma communauté.

Y a-t-il une chance que le coronavirus puisse exister dans les installations publiques telles que les poignées d'escalier et les terrains de jeux publics, ou l'équipement d'exercice? Le virus peut se fixer à la surface de ces installations publiques, vous devez donc éviter de toucher l'équipement public, d'éviter de vous toucher le nez et la bouche avec des mains sales et de vous frotter les yeux également. Lavez-vous les mains dès que possible. Le service communautaire devrait renforcer le nettoyage et la désinfection des installations publiques.

P34

Y a-t-il un risque d'infection en prenant l'ascenseur? Voir «Ascenseur» à la page 22 pour plus d'informations. Le gestionnaire de communauté doit renforcer régulièrement le nettoyage et la désinfection de l'ascenseur.

Les déchets utilisés par les patients confirmés sont-ils contagieux? La possibilité est très faible car la durée de vie du virus est relativement courte à l'extérieur du corps humain. Il est recommandé de se laver les mains fréquemment, de ne pas toucher aux polluants suspects. Faites plus attention à la protection lorsque vous jetez des ordures et portez des gants jetables si nécessaire



P35

Quelles sont les précautions pour voyager?

- Les masques doivent être portés dans les lieux publics, en particulier dans les transports publics, et dans les lieux publics avec une foule dense.

- Lorsque les conditions le permettent, vous pouvez choisir de marcher, faire du vélo ou conduire.
- Évitez tout contact avec des personnes qui ont de la fièvre, de la toux et d'autres symptômes. Si vous les rencontrez, gardez une distance de plus d'un mètre.
- Toux: Couvrez complètement votre bouche et votre nez avec un mouchoir lorsque vous éternuez ou tousez (voir «Toux et toux» à la page 20 pour plus de détails).
- Réduisez l'exposition aux équipements publics dans les lieux publics.
- Évitez de vous toucher le nez et la bouche avec des mains sales et de vous frotter les yeux.
- Lavez-vous les mains fréquemment. Vous pouvez faire votre propre désinfectant pour les mains contenant de l'alcool désinfectant, des lingettes et d'autres produits.
- Essayez d'éviter d'assister à tout type de rassemblements ou de fêtes pendant l'épidémie.

P36

Pour éviter de ramener le virus à la maison, à quoi dois-je faire attention lorsque je rentre chez moi?

Enlevez vos vêtements normalement → accrochez vos vêtements à la porte (ou dans un endroit aéré) → enlevez votre masque → lavez-vous les mains → changez votre routine de bain du coucher au retour à la maison.

Si cela est fait, la probabilité d'infection par le nouveau coronavirus sera faible. Il est conseillé de suspendre le vêtement extérieur à un endroit précis de la porte et de ne pas le mélanger avec des vêtements propres.

S'il n'est pas en contact direct avec le patient, il y a peu de chances de contamination virale restant à la surface de la veste. Cependant, une grande quantité de poussière sera transportée sur la veste et il n'est pas recommandé de l'apporter dans la chambre. Pour plus de détails sur la façon de manipuler le masque et de se laver les mains, voir "Masques" aux pages 12 à 13 et "Lavage à la main" à la page 18.

Comment pouvez-vous vous protéger lorsque vous vous entraînez à l'extérieur? Voir «Voyage» à la page 35 pour plus de détails. Pendant les épidémies, essayez d'éviter les espaces confinés, y compris les gymnases. Les activités de plein air devraient également éviter d'aller dans des endroits surpeuplés. Certaines activités de remise en forme peuvent être ajustées à la maison, telles que l'aérobic, le yoga, etc.



P37

À quoi dois-je faire attention lors de l'utilisation des transports publics en ville?

Voir «Voyage» à la page 35 pour plus de détails. Portez une attention particulière au port d'un masque et au lavage des mains après avoir touché des lieux publics et d'autres objets. Comment protéger la voiture particulière quand il y a beaucoup de monde? Les personnes dans la voiture devraient porter des masques pour réduire la conversation, faire attention à l'étiquette de la toux ou des éternuements et ouvrir les fenêtres autant que possible pour la ventilation.

Si le passager est un patient suspect, le véhicule doit être complètement désinfecté. Voir «Désinfection» à la page 15 pour plus d'informations.



P38

À quoi dois-je faire attention lorsque je voyage en train à grande vitesse? Voir «Voyage» à la page 35 pour plus de détails. En entrant ou en sortant de la station, assurez-vous de coopérer avec le personnel pour la mesure de la température; réduire la consommation d'aliments ou de boissons et éviter de retirer le masque autant que possible; éviter de toucher la bouche, le nez et les yeux; couvrez-vous la bouche et le nez avec des mouchoirs ou des vêtements lorsque vous éternuez ou toussiez; Gardez les autres à une distance sûre et faites très attention aux conditions de santé des passagers à proximité.

P39

Si une anomalie ou un patient suspect est trouvé dans votre jugement, essayez de changer le siège si possible et signalez-le rapidement au personnel du train; éviter les sièges côté couloir si possible et éviter les déplacements inutiles dans la cabine; évitez d'utiliser des distributeurs d'eau publics et apportez les vôtres. Vous pouvez également acheter de l'eau.

Faites attention à votre numéro de vol, votre numéro de train et de cabine, faites attention à l'annonce publique des patients confirmés qui ont pris le même transport en commun en même temps que vous pour la recherche des contacts. Si vous êtes le passager en contact étroit, vous devez le signaler aux autorités sanitaires et vous isoler à la maison en conséquence.

Les zones non épidémiques peuvent-elles retourner au travail? À quoi devez-vous faire attention?

Si vous n'avez pas été en contact avec le patient et n'avez aucun symptôme apparenté, vous pouvez retourner au travail à temps conformément aux réglementations nationales et de l'entreprise.

Si vous êtes entré en contact avec le patient ou avez des symptômes associés, veuillez le signaler aux autorités sanitaires et mettre temporairement en quarantaine à domicile, si nécessaire, pour être vu pour un traitement.

P40

Comment les personnes qui ont vécu ou voyagé dans une zone d'endémie dans les 2 semaines retournent au travail?

- Inscrivez-vous le plus tôt possible auprès de votre comité communautaire ou villageois pour réduire les activités de sortie, notamment pour éviter les lieux publics bondés.
- Surveillance de l'autosanté pendant 14 jours à partir du moment où vous quittez la zone d'endémie. Surveillez la température corporelle deux fois par jour, en faisant attention aux symptômes respiratoires tels que toux, crachats, oppression thoracique, essoufflement, etc. Si possible, vivez seul ou dans une chambre individuelle bien ventilée et réduisez les contacts étroits avec les membres de la famille. Pour plus de détails, voir "Séparation de pièce" à la page 6.
- En cas de symptômes suspects (notamment fièvre, toux, mal de gorge, oppression thoracique, dyspnée, diminution de l'appétit, fatigue, faiblesse, irritabilité, nausées et vomissements, diarrhée, maux de tête, palpitations, conjonctivite, douleurs musculaires et douleur dans la le bas du dos, etc.), devrait consulter un médecin à temps selon l'état. Pour plus de détails, voir "Soins médicaux" à la page 49.

Aller au travail

P41

Y a-t-il des risques à prendre l'ascenseur? Voir «Ascenseur» à la page 22 pour plus d'informations.

Que dois-je faire lors de la manipulation des fichiers? Portez un masque lorsque vous remettez des documents et lavez-vous les mains après avoir touché.

Les téléphones portables, les téléphones fixes et les claviers d'ordinateur doivent-ils être désinfectés? Le matériel de bureau doit être désinfecté régulièrement. Les téléphones portables, les lignes fixes, les claviers d'ordinateur, etc. peuvent être

essuyés et désinfectés avec une boule ou une lingette d'alcool en coton stérile (voir «Désinfection» à la page 15 pour plus de détails).

P42

Comment se protéger dans un bureau de plusieurs personnes? • Assurez-vous que l'environnement de travail est propre et hygiénique avec un bon maintien de la circulation de l'air intérieur.

Si vous ne savez pas s'il existe un risque de nouvelle infection à coronavirus, il est recommandé de porter un masque.

- Arrêter ou réduire l'utilisation de la climatisation centrale pendant l'épidémie. Lorsque vous devez allumer la climatisation, allumez le ventilateur d'extraction en même temps.
- Nettoyez régulièrement le climatiseur.
- Ouvrez les portes et les fenêtres régulièrement pour la ventilation.
- Désinfectez régulièrement le matériel de bureau et les poignées de porte avec un désinfectant.
- Faites attention à l'hygiène des mains. Divers endroits doivent être équipés de liquide pour se laver les mains, de serviettes en papier. Développez une bonne habitude de vous laver les mains fréquemment.
- Si une personne présente des symptômes tels que de la fièvre, de la fatigue, une toux sèche et une oppression thoracique, elle ne devrait pas aller au travail et consulter rapidement un médecin. Pour plus de détails, voir "Soins médicaux" aux pages 46 ~ 48.

P43

Nouvelles solutions pour la prévention et le contrôle des coronavirus dans différents scénarios. Dois-je porter un masque pour assister à une réunion? • Il est recommandé de porter un masque en tout temps. Gardez la conversation à une distance modérée.

- Ouvrez les fenêtres pour la ventilation.
- Réduisez le nombre de réunions centralisées.
- Contrôlez le temps de réunion en face à face au minimum.



p44

Est-il possible d'activer la climatisation centrale dans le bureau? Avez-vous besoin d'une désinfection si elle est activée? • Les portes et fenêtres doivent être ouvertes pour maintenir la circulation de l'air intérieur. • Il est recommandé d'arrêter ou de réduire l'utilisation de la climatisation centrale. Lorsque vous devez allumer la climatisation, allumez le ventilateur d'extraction en même temps. • Le climatiseur doit être nettoyé et désinfecté régulièrement (voir «Climatisation» à la page 23 pour plus d'informations).

P45

Des invités en voyage d'affaires sont venus à mon bureau, que dois-je faire?

Tous les visiteurs et le personnel de bureau doivent porter des masques. • Faites le test de température du visiteur et assurez-vous qu'il n'a pas d'antécédents de séjour dans la zone épidémique, d'antécédents de contact avec des cas confirmés ou suspects, de fièvre, de toux et de difficultés respiratoires. • Désinfectez le véhicule utilisé pour le transport des invités avec un désinfectant à l'alcool, un désinfectant contenant du chlore ou un désinfectant contenant de l'acide peroxyacétique (voir "Désinfection" à la page 15 pour plus de détails).



Espace public

Comment éviter d'être infecté dans les magasins (supermarchés, marchés aux légumes) dans les lieux publics? Voir «Voyage» à la page 35 pour plus de détails. Évitez le contact avec la viande crue, les animaux errants, les ordures, les eaux usées, etc. Si vous allez aux marchés; lavez-vous les mains dès que possible à votre retour.

P 46

Comment éviter de contracter l'infection en allant à l'hôpital? Pour plus de détails, voir "Soins médicaux" à la page 49.

Comment prendre des précautions en allant au restaurant? Évitez de prendre vos repas ensemble et essayez de manger seul à des tables séparées. S'il n'est pas possible de dîner à une seule table par une seule personne, ne partagez pas les ustensiles ou l'équipement tels que le pichet public pour éviter la contamination croisée.

Chercher des soins

Quand consulter un médecin en cas de suspicion de symptômes, quand devriez-vous consulter un médecin?

Tout d'abord, si vous avez besoin d'isolement à domicile, consultez la page 6 pour plus de détails.



P47

Si l'isolement à domicile n'est pas requis, il est recommandé de suivre la procédure ci-dessous pour s'auto-évaluer d'abord. 1, la température corporelle ne dépasse pas 38 °C, et il n'y a pas d'essoufflement évident, de respiration sifflante et d'autres symptômes. 2, moins de 60 ans et plus de 5 ans. 3. N'appartient pas aux femmes enceintes à haut risque, aux patients souffrant de maladies chroniques (telles que les maladies pulmonaires, les maladies cardiovasculaires, les maladies rénales chroniques, les maladies immunitaires, etc.) ou aux personnes obèses. Si les conditions ci-dessus sont remplies en même temps, il est recommandé de se reposer et d'observer d'abord à la maison.

Buvez beaucoup d'eau à la maison et vous pouvez prendre des remèdes contre le rhume pour réduire vos symptômes.

P48

Prenez des mesures telles que le port d'un masque, le lavage fréquent des mains et la ventilation de la pièce pour protéger les membres de votre famille. Dans les cas suivants, il est recommandé de demander un traitement médical en temps opportun. 1. Après un repos à domicile de 1 à 2 jours, l'état ne s'est pas amélioré. 2. Les patients présentant des symptômes de fièvre et de toux qui ont été en contact étroit récemment

ou qui ont visité des endroits surpeuplés, tels que les hôpitaux, les supermarchés, les marchés de producteurs ou qui ont des antécédents de contact avec des animaux sauvages. 3. Les personnes âgées, les femmes enceintes, les personnes obèses et les personnes atteintes de maladies pulmonaires chroniques, de maladies cardiovasculaires, de maladies du foie et des reins et d'autres maladies organiques de base, et les personnes ayant une fonction immunitaire faible.



P 49

Quelles sont les précautions pour visiter l'hôpital?

Sur le chemin de / vers l'hôpital • Portez un masque, faites attention à l'étiquette de la toux, ne vous couvrez pas la bouche et le nez avec vos mains lorsque vous éternuez ou toussiez. Couvrez-vous avec des serviettes en papier ou des coudes. • Essayez d'éviter de prendre le métro, les bus et autres transports en commun, et évitez d'aller dans des endroits bondés. • Demandez à quelqu'un de vous conduire et le conducteur du véhicule doit ensuite désinfecter le véhicule.

Au moment de la consultation

- Informez activement le médecin de vos antécédents de voyage dans la zone épidémique, des patients suspectés ou confirmés qui étaient en contact avec vous avant le début de vos symptômes et des personnes qui ont été en contact avec vous après le début de vos symptômes. Coopérer avec le médecin pour mener les enquêtes pertinentes pour la recherche des contacts.

- Si vous pensez que vous avez une infection à coronavirus, veuillez vous rendre directement à une clinique de fièvre pour réduire les activités dans d'autres zones de l'hôpital.
- Si vous devez consulter un médecin pour d'autres raisons, veuillez ne pas traverser des zones telles que les cliniques de fièvre et les services d'urgence, éviter le contact avec des patients souffrant de fièvre, de toux et d'autres symptômes, si possible, gardez une distance de plus d'un à deux mètres .
- Après la consultation, ne restez pas dehors et rentrez chez vous dès que possible.

P50

Les femmes enceintes peuvent-elles subir un bilan de santé normal? Après une bonne protection respiratoire, vous pouvez vous rendre à l'hôpital pour un bilan de santé normal. Si vous avez de la fièvre, de la toux ou une oppression thoracique, prévenez votre obstétricien à temps.

Les enfants peuvent-ils être vaccinés lors d'une épidémie? Selon la situation épidémique locale, les parents peuvent appeler le site de vaccination ou le CDC et demander si la vaccination est possible. Certains vaccins peuvent être reportés, le cas échéant. Suivez les informations publiées par les sites de vaccination locaux et les centres de contrôle des maladies.

[1] 中国疾控中心- 新型冠状病毒感染的肺炎http://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/zl/szkb_11803/

[2] 中国疾控中心- 新型冠状病毒感染的肺炎——公众预防指南：口罩使用临时指南 http://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/zl/szkb_11803/jszl_2275/202001/t20200129_211523.html

[3] 世界卫生组织- 疑似新型冠状病毒感染造成严重急性呼吸道感染的临床处置指南 [https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-healthcare-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-healthcare-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)

[4] 世界卫生组织- 疑似新型冠状病毒感染轻症患者的居家照护与隔离[https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

[5] 新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第五版）

[6] 发热咳嗽患者就诊指引- 北京卫健委官方微博 <https://m.weibo.cn/2417852083/4464198442961826>

[7] 不同人群预防新型冠状病毒感染口罩选择与使用技术指引<http://www.nhc.gov.cn/jkj/s7916/202002/485e5bd019924087a5614c4f1db135a2.shtml>

[8] 中华医学会- 消灭新型冠状病毒：“手”当其冲！https://www.cma.org.cn/art/2020/2/3/art_2926_32347.html