

## 一、如何预防新型冠状病毒

预防方法	具体措施
勤洗手，保持手卫生	使用肥皂和流动水洗手，或使用含有酒精成分的免洗洗手液
保持良好的呼吸道卫生习惯	咳嗽和打喷嚏时，用纸巾或屈肘将鼻完全遮住；将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内并洗手
增强体质和免疫力	均衡饮食、适量运动、作息规律，避免产生过度疲劳
做好通风和清洁	每日开窗通风，上午下午各一次，每次通风时间30分钟以上；每日至少进行一次湿式清扫，去除污垢灰尘
佩戴口罩	尽量减少到公众场所和人员密集的地方，乘坐公交、地铁等交通工具时要佩戴医用外科口罩或N95口罩。
不要接触健康情况不明的动物	尽量不要接触健康情况不明的家禽家畜和野生动物，不得不接触时要佩戴好口罩
出现呼吸道感染症状及时就医	出现发热、咳嗽等症状时，应居家隔离休息，持续发热不退或症状加重时及早就医，就医时佩戴好口罩



## 二、几个常见预防误区

吸烟可以预防病毒感染

吸烟不仅不能预防病毒感染，还会对肺功能产生严重的负面影响，在感染病毒后更容易导致危重症。

喝高度酒能抵抗冠状病毒

要75%浓度以上的酒精消毒产品，而且只能用来体表消毒。喝进身体的高度酒只会被吸收代谢，不会作用于病毒。

病毒只通过咳嗽或打喷嚏传播

除了通过飞沫或气溶胶传播外，还可能附着在门把手、桌子等表面上，用手摸这些地方后再接触口、鼻或眼睛等部位时，就有导致感染的可能

## 二、几个常见预防误区

吃VC能提高免疫力

维生素C可以帮助机体维持正常免疫功能，但不能增强免疫力，也没有抗病毒的作用。

提前用药预防病毒感染

板蓝根、维生素C、抗病毒药（如奥司他韦）、抗生素（比如阿莫西林或头孢）、干扰素、丙种球蛋白等预防手段目前都没有充足证据支持。

熏醋可以预防新型冠状病毒

虽然酸碱度改变确实会影响一部分微生物的活性，但是没有证据表明熏醋可以杀灭冠状病毒，而且熏醋还会对人体的呼吸道粘膜产生刺激作用。

## 防范新型冠状病毒的48字守则

须警惕 不轻视  
少出门 少聚集  
勤洗手 勤通风  
戴口罩 讲卫生  
打喷嚏 捂口鼻  
喷嚏后 慎揉眼  
有症状 早就医  
不恐慌 不传谣