新型冠状病毒感染- COVID 19:

段云波 医生

关于疫情：

新冠病毒目前已经在全球范围内迅速扩散，世界卫生组织 3 月 11 日正式宣布新冠病毒感染为全球性爆发性流行病。这是继 1918 年的西班牙流感，2009 年的墨西哥猪流感，人类历史上第三次也是首次由冠状病毒引发的世界性传染病大流行。

关于病毒：

冠状病毒是病毒里一个很大的家族， 而新冠病毒是一个人与人之间传染性极强的病毒。如果按 5 天一个周期算，一个受感染的人平均每五天可以传给三个人，而如果不采取隔离措施的话，30 天后就会有大概 400 个人感染上该病毒。

这个病毒有些东西和流感病毒相似但也有不同的地方。它的症状和流感症状相似，但它比流感病毒更加容易传播，甚至无症状也可以传染。它的病死率比流感至少要高出十倍。那些有基础疾病病史的人如冠心病，糖尿病等病人，以及七十岁以上的老年人对这个病毒的抵抗力更加的脆弱，也更容易致命。

这个病毒细胞直径大约 400-500 纳米，任何正常口罩都可以将病毒细胞过滤出去。当感染者在你面前打喷嚏和咳嗽，病毒细胞会经过横向距离为 3 米的抛物线落在地上，之后才会不经过空气传播。

病毒细胞落在硬物表面如金属或木制表面后会存活若干个小时。所以如果你触碰了硬物表面的话，请记得用肥皂或者洗手液将手彻底清洗干净，至少二十秒钟。

病毒在衣物布料上可以存活 6 到 12 个小时。普通的洗衣液即可杀死病毒，将衣服放在太阳下晒一晒也可以有助于杀死病毒。

关于病毒传播途径和潜伏期：

这个病毒主要是通过三个途径在人与人之间传播的。1）与受感染的病人面对面密切接触，通过打喷涕和咳嗽等将含有病毒的泡沫而受染；2）同处一室短距离的气溶胶吸入；

3 通过接触病人的手和被污染的·物质表面如门把手等而传播的。病毒是不会从一个房间传到另外一个房间的。

从被病毒感染到出现症状的平均潜伏时间为 5-6 天，通常情况下 2-11 天会发病的，这也是为何要隔离十四天。

新型冠状病毒感染的症状：

最常见的症状是发热，头疼，干咳，乏力和呼吸困难。 少部分病人会有恶心和腹泻的症状。

1. 一开始病毒会感染喉咙，喉咙会觉得很干，疼痛，这种感觉大约持续 3-4 天。大部分病人可能没有普通感冒所表现出的流鼻涕打喷嚏的症状。大概百分之八十的受感人群都是轻症。

2. 然后病毒会往下走，侵入鼻液，再流入气管，最后进入肺部导致肺炎，这个肺炎的表现是两侧肺炎。这个过程大约持续 5-6 天，所以出现症状的第二周病情往往加重。大约百分之二十的受感染人群会变成重症。而百分之五的病人会变得非常急重症。

3. 这个肺炎的表现是高烧，咳嗽加剧，和呼吸困难。鼻腔堵塞的感觉跟普通感冒不太一样，病人描述有一种溺水无法呼吸的感觉。如果发生这种状况的话请及时去医院急诊就医。

关于预防：

1. 高度重视这个病毒，但也别过度恐慌，因为过度恐慌会影响你的情绪，让你变得更加焦虑，从而影响你的免疫力。

2. 吃的要好，也要运动，增强和保持你的免疫力；每天可以吃一粒维生素 D 和 C。

3. 尽量少出门，如果必须出门，人多或密集的地方还是戴上口罩，虽然澳洲政府不鼓励公众场合戴口罩。尽量少接触人，不握手，保持一定的社交距离，至少 1.5 米。

4. 咳嗽或打喷嚏时请养成良好的习惯，用纸巾轻轻捂着嘴，或咳在肘部的衣服上，请记住千万不要对着人或往空气中打喷嚏咳嗽。

5. 勤洗手，经常用肥皂和水把手洗干净，至少二十秒钟，并用含有酒精的免洗洗手液搓手，尽量避免触碰你的鼻子，眼睛和嘴巴。

6. 下班回家后洗个热水澡，用 FESS 盐水（药房可以买到）洗鼻，嗽口和喉咙。

7. 六十五岁以上的老人和有多种基础疾病病史的人如高血压，糖尿病和冠心病是重中之重，须格外的小心，需尽快注射流感和肺炎疫苗。

8. 宅在家里。政府已开始实行电话或视屏问诊，如果你有任何健康方面的问题都可与你的家庭医生联系。如果你有轻度的发烧或上呼吸道感染症状，可以先不急于去医院或来诊所，可以先给你的 GP 诊所打电话，由护士或医生决定你下一步如何去做；或在家静养观察二三天，因为这也是感冒和流感的季节来临了，普通感冒一般过三五天后就会好转，应该不是所有的发热和上呼吸道感染的症状都是由新冠病毒引起的。

8. 当然如果你有高烧，咳嗽加剧，呼吸困难等这些肺炎的症状，你则需要尽快就医了，千万别大意了。

希望各位小心应对，祝各位健康度过此疫情，平安！