

加拿大新冠肺炎个人防护和居家隔离指南（第二版）

2021年5月



主编：于卫东

副主编：王福麟

编委：邰豎生

邹立国

程霞

刘金洪



世界中医药学会联合会 中医临床研究国际合作中心（加拿大）
World Federation of Chinese Medicine Societies (WFCMS)
International Collaboration Center of Traditional Chinese Medicine Clinical
Research (Canada) ICC-TCMCR

地址：加拿大俾诗省本拿比 5618 Imperial Street, BC V5J 1E9

电话：1-604-620-1908

电邮：cicamr.ca@gmail.com

微信：FFL_WANG

网站：www.wfcms.ca

疫情肆虐，全球流行；从去年5月5日报告到今年4月30日，全球新冠病毒感染已由350万人增至约15097万，死亡人数由25万人增至约318万；加拿大感染人数也由6万多人增加到约122万，死亡人数由4100增至约24220，第三波疫情汹涌到来。变异病毒株感染力强，病情更为凶险，致死率高。变异病毒株对疫苗和疫情防控增加了挑战，而加拿大近半数病人不知道感染来源，所以加强个人防护尤为重要。为协助大家度过疫情难关，我们更新了去年5月份发表的《加拿大新冠肺炎个人防护和居家隔离指南》，增加了疫苗哺乳育儿中医等内容，以供参考。

内容目录

A. 新型冠状病毒肺炎简介	3
1. 病原体 - 新型冠状病毒	3
2. 传播途径	4
3. 易感人群	4
4. 新冠病毒致病性和传染性	4
5. 新冠肺炎的临床症状和诊断	5
6. 新冠肺炎的“阴转阳”和血清免疫学诊断解读	5
7. 新冠肺炎的疫苗接种和群体防护	5
B. 新型冠状病毒肺炎个人防护	5
1. 疫情期间为什么不能出门?	6
2. 何时需要洗手和正确的洗手方式	6
3. 保持居家环境干净, 通风	7
4. 加拿大卫生部减少新冠病毒传播示意图	7
5. 如何进行消毒?	9
6. 遵守加拿大防疫法和其它法规建议	9
7. 家中“污染区”和有盖垃圾桶	9
8. 保持愉悦心情, 均衡饮食, 起居规律, 动静相间, 健康习惯	9
9. 孕妇如何进行居家防护?	10
10. 疫情期间可以取快递吗?	11
C. 新冠病毒流行疫情期间居家隔离	11
1. 什么条件下需居家隔离?	11
2. 隔离环境设置和控制	11
3. 隔离期间保持个人卫生, 切断传播途径	12
4. 保证饮食安全, 动静有度, 心理健康	12
5. 家庭成员同住, 怎么才算有效隔离	12
6. 如家庭成员出现症状需要隔离时	13
7. 监测症状	13
8. 中医药调理	13
9. 隔离时如果出现症状该怎么办?	13
10. 保证联系通畅, 及时就医, 加拿大各省常用电话和联系方式	14

11. 世界卫生组织关于疑似或确诊新冠患者家庭护理示意图 14

12. 世界卫生组织关于新冠患者孕妇母乳喂养注意事项示意图 17

13. 世界卫生组织关于疫情期间压力缓解建议示意图 18

14. 世界卫生组织关于疫情期间洗手和其它个人卫生建议示意图 19

15. 世界卫生组织关于如何安全佩戴口罩示意图 20

16. 世界卫生组织关于 COVID-19 疫情期间的家庭儿童教育建议 22

D. 中医药在新冠肺炎防护中的作用和地位 22

E. 参考文献 23

附录 D. 中国新冠肺炎预防的中医药应用指南节选 24

A. 新型冠状病毒肺炎简介

1. 病原体 - 新型冠状病毒

冠状病毒是一类具有包膜的RNA病毒，由于病毒包膜上有向四周伸出的突起，形如花冠而得名。从武汉市初发的不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的病毒为一种新型冠状病毒。新型冠状病毒属于β属冠状病毒，有包膜，颗粒呈圆形或椭圆形，常为多形性，直径60~140nm。新型冠状病毒的基因特征与SARS冠状病毒（SARSr-CoV）和MERS冠状病毒（中东呼吸综合征冠状病毒，MERSr-CoV）有明显区别。目前研究显示，新型冠状病毒与蝙蝠携带的SARS样冠状病毒（RaTG13）同源性为96%以上*。



* 中国—世界卫生组织新型冠状病毒肺炎联合考察报告（2020年2月16日至2020年2月24日）

2. 传播途径

新型冠状病毒主要的传播途径还是呼吸道飞沫传播和接触传播，气溶胶传播和粪—口等传播途径尚待进一步明确。约**93%**加拿大病例是在境内感染，而大部分是社区（包括家庭）感染。

- 直接传播：是指患者喷嚏、咳嗽、说话的飞沫，呼出的气体近距离直接吸入导致的感染；
- 气溶胶传播：是指飞沫混合在空气中，形成气溶胶，吸入后导致感染；
- 接触传播：是指飞沫沉积在物品表面，接触污染手后，再接触口腔、鼻腔、眼睛等黏膜，导致感染

目前认为新型冠状病毒肺炎的传播途径**主要是经呼吸道飞沫传播和经密切接触传播**。在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶时存在经气溶胶传播的可能性，但不是主要途径。还有研究发现，在部分确诊患者的粪便中检出了新型冠状病毒，但是否存在粪口途径传播尚待明确。



3. 易感人群

各个年龄段的人都可能被感染，包括新生儿。加拿大感染病例女性约 51%，60 岁以上约 **18%** - 较去年 5 月下降 **6%**。值得注意的是加拿大新冠病人是 40 岁以下年轻人已增至 **54%** - 较去年 5 月增加 **8%**，另外约 **28%**是 40-59 岁之间 (<https://health-infobase.canada.ca/covid-19/epidemiological-summary-covid-19-cases.html>)，目前感染年龄比例较去年 5 月份明显**年轻化**。世界各地、种族、肤色都有感染。

4. 新冠病毒致病性和传染性

从被传染到发病的潜伏期为 1-14 天，多为 3-7 天；感染第一周传染性最强。除对新冠病人和其密切接触者要防护外，必须注意**无症状感染者**，其传播风险大，特别是**儿童和年轻人**。儿童在学校感染后，症状轻，不易发现，**容易传染给家人**，必须重视！

新冠病毒致病性不强，目前新冠病毒感染约 80%为轻症，**但传染性较强，传染指数 R0 多为 2-3**，可达 **5.7**，**传播速度快**，加拿大已发现三种**新冠病毒变异株**，**其更容易传播、病情重、致死率高、需不同治疗**，是最近感染病例的**多数**。约 **47%**有与新冠病人接触史，**1.5%**有海外旅游或接触过旅游者，但 **48%不知道感染源**。加拿大住院病人截至 4 月 26 日统计约为 62000 人。老年人和患有

慢性基础病的人住院率和死亡风险较高，部分患者出院后会有后遗症。疫情控制后，传染指数 R0 多降至 1 以下。

5. 新冠肺炎的临床症状和诊断

虽然发烧、乏力、干咳是新冠肺炎的常见症状，加拿大新冠肺炎报告最多的症状是咳嗽(74%)、头痛(56%)和乏力(55%) (<https://health-infobase.canada.ca/covid-19/epidemiological-summary-covid-19-cases.html>)。症状可因人而异。轻症患者可能仅表现为咳嗽、低热、轻微乏力等,可以没有肺炎症状;少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、肌痛、头痛和腹泻、嗅觉和味觉障碍等症状。重症患者多在发病 1 周后出现呼吸困难和(或)低氧血症;严重者可快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和凝血功能障碍及多器官功能衰竭等。值得注意的是,有些重症、危重症患者在病程中可表现为中低热,甚至无明显发热。变异病毒感染病情发展迅速,如呼吸急促,有缺氧症状,切勿耽搁治疗,最近有年轻人因延误治疗死亡案例。

虽然临床症状, X-线/CT 及血液等检查,病人接触,疫区旅行等流行病学史有助于诊断,但新冠病毒感染确诊需通过病毒核酸检测阳性或冠状病毒基因序列分析证实。加拿大检测阳性率去年 2.2%, 今年增至 4%。

6. 新冠肺炎的“阴转阳”和血清免疫学诊断解读

少数病人出院后又发现 PCR 病毒核酸检测阳性,可能与两次核酸检测间隔(24 小时)较短、化验采样方式、免疫力或其它因素有关。核酸检测“阴转阳”提示仍然有传染性,但这些病人传染性不强。感染过新冠病毒,体内可产生特异性抗体,如 IgM, IgG, 等。没有证据显示新冠病毒感染后会再次感染。新冠病毒可在体内生存数周或更长时间。

7. 新冠肺炎的疫苗接种和群体防护

目前在加拿大已获批使用的疫苗有辉瑞(Pfizer), 莫德纳(Moderna), 牛津阿斯利康(AstraZeneca), 强生(Janssen), 这些疫苗安全有效。虽然有低于百万分之几的严重副作用报道,但接种疫苗后可降低感染、病状和死亡率,利大于弊。如您符合当地政府规定的打疫苗条件,请尽早接种。

当然,我们绝不可忽视疫苗的副作用,特别是在一些有特定疾病的人群;有些人接种一周后才出现严重副作用。虽然疫苗对群体免疫将发挥巨大作用,但在可预见的未来,我们仍须继续戴口罩、勤洗手、保持社交距离、避开人群。接种疫苗并不意味着我们可以放松警惕,将自己和他人置于危险之中。特别是对变异病毒株,疫苗在多大程度上既能预防疾病又能预防感染和传播,尚待观察。

B. 新型冠状病毒肺炎个人防护

不需要居家隔离的人虽然可以出门，但疫情期间最好不出门，少出门。勤洗手、出门戴口罩、不接触病人、不聚会、不聚餐、保持社交距离是个人最简单而有效切断传播途径的办法。而保持心情愉悦，起居规律，饮食有度，动静结合是保证身体机能和免疫力的有效方式。中医讲“正气存内，邪不可干”。需要时，可考虑中医药调理。

1. 疫情期间为什么不能出门？

出门因坐车、吸入被感染空气微颗粒或气溶胶、接触无症状感染者、或接触被感染的物体表面等而增加自己感染风险。每次打喷嚏，肺液会形成4万多个小液滴，带着大量病毒和细菌高速喷射3-8米；在密闭空间（车、地铁、商场内等）气溶胶可悬浮漂移数小时到数天时间。因此，您出门会增加被感染风险。

2. 何时需要洗手和正确的洗手方式

以下情况需要及时洗手：用手捂住口鼻打喷嚏、咳嗽或擤鼻涕之后，准备食物之前、期间和之后，吃饭之前，上厕所之后，手脏时，外出回来时，接触宠物或者家禽之后，接触他人之后，接触公共设施之后，处理伤口或照顾病人时，处理垃圾之后。

正确的洗手方式：



<https://uptownmessenger.com/2020/04/viewpoint-the-good-housekeeping-seal-of->

第一步：打开水龙头，用流水湿润双手，涂抹洗手液（或肥皂），掌心相对，手指并拢相互揉搓，搓出泡沫。



第二步：手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。

第三步：掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。

第四步：弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

第五步：一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。

第六步：把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

第七步：一手揉搓另一手的手腕、手臂，直至肘部，双手交换进行。

揉搓时间不少于20秒。洗搓后用清水将双手彻底冲洗干净，用干净的毛巾或者纸巾擦干双手，擦干双手后不要再接触水龙头。

3. 保持居家环境干净，通风

居住环境舒适干净有益于身心健康，每天**1-2次**开窗通风保持家庭空气清新干净。及时更换锅炉的空气滤过膜，可视洁净程度约半年一次。通风管道最好每**2年**清洁一次。如居住区疫情风险高，如病人多、游人多、近医院等，出入家较多，可考虑每**1-2周**家庭消毒一次。常用的家庭消毒方式：

新型冠状病毒对热敏感，**56℃ 30分钟**、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。

消毒是切断传染病传播途径重要措施之一。家庭用可选择含氯消毒剂（如“84”消毒液）、含醇消毒剂（如75%的乙醇）。含氯消毒剂有一定腐蚀性，达到消毒时间后，需要用清水擦拭。

4. 加拿大卫生部减少新冠病毒传播示意图

下图是加拿大卫生部减少新冠病毒传播的总结：

幫助減少冠狀病毒病 (COVID-19) 的傳播

採取措施減少冠狀病毒病 (COVID-19) 的傳播



遵守當地公共衛生當局的通知。



經常用肥皂和水洗手，每次至少20秒鐘。



如果沒有肥皂和水，請使用酒精類洗手液。



盡量不要觸摸眼睛、鼻子和嘴。



避免與生病的人有密切接觸。



咳嗽或打噴嚏要用袖子捂住，而不是用手。



盡量待在家裏，如果您需要外出，請注意保持人際距離 (大約兩米)。

症狀

COVID-19 的症狀可能很輕微，也可能很嚴重，而且接觸病毒后，症狀最多可能要14天才會出現。



發燒
(38 °C 或以上)



咳嗽



呼吸困難

如果您有症狀



在家隔離以避免將疾病傳給他人。



避免拜訪年長者或有健康狀況的人，他們出現嚴重病症的風險更高。



去看醫生之前提前打電話，或與您當地的公共衛生當局聯絡。



如果您的病情加重，請立即與您的醫生/護士或公共衛生當局聯絡，並按照他們的指示行事。

瞭解有關 COVID-19 的資訊：

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/coronavirus

5. 如何进行消毒？

(1)家居表面保持清洁。门把手、电话机、手机、电视遥控器、桌面、地面等经常接触的表面，每天清洁，必要时（如家中有身体状况不明客人来访等）可以用医用酒精或含氯消毒剂等擦拭消毒（按产品说明书使用），也可直接使用消毒湿巾。

(2)口鼻分泌物处理。家人咳嗽、打喷嚏时要用纸巾掩住口鼻，用过的纸巾等垃圾要放入垃圾袋，并及时处理，其他家庭成员避免接触。

(3)外出衣物经常换洗，必要时可以煮沸消毒，或使用含氯消毒剂等浸泡消毒（按产品说明书使用）。

6. 遵守加拿大防疫法和其它法规建议

- 疫情期间，除医院，政府和有些部门公司外，服务业、餐饮业、娱乐业等风险行业停业防疫。各省市地区都有疫情期间相关规定，包括违法者罚金。遵守当地政府法规是每个居民的义务和职责；
- 少出门、不聚集、勤洗手、出门戴口罩、保持**2米**社交距离可减少我们和家人感染的风险；
- 尽量避免或减少前往人群密集的场所，如超市、商场、公园等；
- 如开车，加油时戴一次性手套，每天车方向盘，车门把手，座椅可用消毒湿纸巾消毒；
- 返回家中后，采取正确方式摘下口罩，并放到指定地方；一次性口罩按规定处理掉；衣服，鞋帽放到门外/口指定位置；香皂或洗手液流水洗手**20秒**。

7. 家中“污染区”和有盖垃圾桶

- 在家里设个相对“污染区”（如车库，阳台），外来的食物、邮件、日用品先放到污染区，戴**一次性手套**，最好用**70%-75%**酒精喷洒消毒后（食物除外）留置**24-72**小时后再拿到屋里。食品如有包装，拆除后，立即放冰箱，不要触碰到其他台面。手套最好一次丢弃，反复使用要用酒精消毒。新带进来的塑料袋，酒精喷洒消毒后，统一放置在门厅污染区**1-3**天后再收进厨房备用。提醒**小朋友**不去污染区；
- 房间、共享区放置脚踩有盖垃圾桶，每周戴手套，口罩清理。

8. 保持愉悦心情，均衡饮食，起居规律，动静相间，健康习惯

- **好心情**是健康第一要素。凡事都有两面性，要培养遇事只想好的方面的积极乐观心态，努力做到遇事不急不恼、心态平和、愉悦；
- 平衡膳食、合理营养、多吃新鲜水果和蔬菜，补充充足水分；饭吃**7份**饱有益健康；
- 动静结合、适度运动（每日**30~60**分钟，轻微出汗为宜）可促进血液循环、增强体质、提高对疾病的抵抗力、消耗多余热量；居家运动可选择跑步、瑜伽、健身操、太极拳等；
- 每天按时起床、吃饭、睡觉，最好**11**点以前休息，以给肝脏有最佳代谢解毒时间；
- 养成良好的餐饮和手**卫生习惯**，个人**盘碗筷勺分用**，学习正确的洗手方式；
- 遵循良好的呼吸卫生习惯，**喷嚏/咳嗽/口鼻分泌物**用纸巾包好，弃置于**有盖**垃圾箱内。

9. 孕妇如何进行居家防护？

- 1 保持居室空气清新、温度适宜，适时开窗，避免过冷或过热，以免感冒。
- 2 孕妇的毛巾、浴巾、餐具、寝具等生活用品单独使用，避免交叉感染。
随时保持手卫生。饭前便后，用洗手液（香皂）和流水洗手，或者使用含乙醇成分的免洗洗手液；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，用手肘或纸巾遮住口鼻。
- 3 保持营养均衡，清淡饮食，避免过度进食，做好体重控制。
- 4 避免亲朋好友探视，避免与呼吸道感染者以及2周内去过疫情高发地区的人接触。
- 5 保持生活规律，保证睡眠充足，多饮水，适当运动，保持良好心态，增强自身抵抗力。

孕妇居家防护期间如出现突发异常状况，应及时电话咨询妇产科医生或家庭医生，遵医嘱产检。孕妇必须产检时，应提前预约，做好防护，并尽量缩短就医时间。突发异常状况包括：头晕、头痛、视物模糊、心慌气短、血压升高、阴道出血或流液、异常腹痛、胎动异常等。



10. 疫情期间可以取快递吗？

疫情期间，尽量减少不必要的快递；需要取快递时，尽量到固定收发地点，避免选择快递上门服务。如必须上门服务，要与快递员保持 1.5 米距离，减少面对面交流。收到快递包裹后，用消毒湿纸巾，75%酒精棉消毒内部物品包装，放指定地点 1-3 天后再用。接包裹后及时用香皂或洗手液流水洗手 20 秒。

C. 新冠病毒流行疫情期间居家隔离

1. 什么条件下需居家隔离？

按加拿大政府规定，居家隔离包括自我隔离和隔离两类。

自我隔离：如果您没有症状，并符合以下任一条件，则需隔离 14 天：

- 您从加拿大境外返回（强制性检疫）；
- 您与患有或怀疑患有 COVID-19 的人有密切接触；
- 公共卫生当局告知您，您可能已经暴露并需要检疫。

隔离：如果存在以下任一情况，则**必须**隔离：

- 您已经被诊断出患有 COVID-19，或者正在等待听取针对 COVID-19 的实验室测试的结果；
- 您已出现 COVID-19 症状，即使是轻度；
- 您已与可疑，或已确认的 COVID-19 病例接触；
- 公共卫生部门通知您，您可能接触过 COVID-19；
- 您从加拿大以外的旅行回国并出现了 COVID-19 的症状（**强制性隔离**）

如您符合上述隔离条件，那么为了您和家人，朋友的安全和健康，您居家隔离期间应遵守下面建议。

2. 隔离环境设置和控制

- 隔离者应被安置在通风良好、宽敞的楼层/单间里，房间配有卫生间和浴室；
- 如果没有单人房，床与床之间应该间隔至少 2 米，戴口罩；如果必须和别人在同一房子，需要限制隔离者的行动，尽量减少共享空间；确保共享空间通风良好，每天至少两次通风；
- 谢绝访客；
- 宠物不能进入隔离者房间，以避免成为病毒载体；
- 必须每天进行至少一次**环境清洁消毒**，如用稀释消毒液（1 份消毒液兑 99 份水）- 普通家用消毒剂，对浴室和厕所表面，及经常接触的床头柜、床架和其它卧室家具、手机、电视遥控器、门把手等进行清洁消毒。对于不耐消毒液的表面，可以使用 70%-75%的乙醇；
- 清洗衣服、床上用品、浴巾和手巾等，可以使用普通洗衣皂和水，也可以在 60-90°C 的温度条件下用普通洗衣液进行机洗，并彻底烘干；
- 家里相对“污染区”和有盖垃圾桶：和前面讨论的**个人防护第7条（B.7）**相同。

3. 隔离期间保持个人卫生，切断传播途径

- 如隔离者已确诊感染新冠病毒，则应只生活在自己房间，环境每天要严格消毒，其衣物、床单、毛巾等个人用品，可用洗衣机温水（60-90℃）加洗涤剂清洗消毒；或可用大桶把物品浸泡在热肥皂水中30分钟，用棍子搅拌；另外，也可用0.05%的含氯漂白剂浸泡约30分钟之后，需用清水冲洗，然后烘干或阳光下晒干；
- 在共享空间，需要**戴口罩**，并保持**2米**外社交距离；
- 咳嗽或打喷嚏时，如没戴口罩，用纸巾或前臂捂住口鼻，并立即处理纸巾和肥皂洗手**20秒**；
- 不要触摸口、鼻、眼；如皮肤粘膜有破损，立即创可贴包扎；一次性手套进行口腔或呼吸道护理以及粪便、尿液和废物处理。脱手套前后，应采取手卫生措施；
- 要勤洗手，除饭前便后洗手外，每次用电脑、手机、电视遥控器等后，用香皂认真洗双手**20秒**；提醒小朋友每半小时洗一次手；
- 如共享浴室卫生间，隔离者用完后，应**及时消毒**卫生间台面，便池，浴盆等；如共享厨房，隔离者禁止做饭，隔离者**盘碗筷勺自用**，用过后马上热水或洗涤液**消毒**；
- 家中所有桌面、台面、地板、钥匙、手机、遥控器、门把手等地方要**及时消毒**，每天至少一次；可用**70%-75%**酒精棉球或喷撒；
- 做家务尤其是清理垃圾时要戴手套，手套最好一次丢弃，反复使用要用酒精消毒；
- 非隔离者有外出或开车，相关防护和前面讨论的**个人防护第6条（B.6）**相同；
- 如与室友合租，确认室友感染新冠病毒，请务必告知当地公共卫生部门。

4. 保证饮食安全，动静有度，心理健康

- 为保食品安全，如送餐是熟食，请**加热**后再食用；生食品按食物常规卫生操作即可；
- 营养均衡，动静有度，规律作息：相关防护和前面讨论的**个人防护第8条（B.8）**相似；可选用与**体质和季节相吻合**食物；每天活动30-45分钟；热水泡脚15-20分钟；
- 保持乐观积极心态，心理健康，每天和家人朋友聊天，做1-2件自己感兴趣的事，需要时和医生及时联系。

5. 家庭成员同住，怎么才算有效隔离？

- 主动做好个人及家庭成员的日常健康监测，**每日测量体温**。若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医；
- 家庭成员之间**不共用毛巾、餐具**，保持**家居清洁**，**勤晒衣被**；
- 如家庭成员需要隔离，应将该成员与家中的其他人隔离开来，**独处在一个特定的房间里**；如果可能的话，不与他人共用卫生间和浴室。

6. 如家庭成员出现症状需要隔离时

(1) 最好固定一个身体健康状况良好的家庭成员来照看被观察者。

(2) 不与被观察者共用任何可能导致间接接触感染的物品，如生活用品、餐具等，避免间接传染。

(3) 与被观察者接触，或进入被观察者房间，都应佩戴医用外科口罩。口罩要按时更换。如果口罩变湿或变脏，应立即更换，并用流动水和肥皂或洗手液洗手。

(4) 不要直接接触被观察者的分泌物，特别是痰液和粪便。使用一次性手套处理被观察者的尿便和其他废物，摘掉手套后也需要洗手。

(5) 做好室内消毒，用消毒剂清洁餐桌、床头桌、卧室家具等台面，床单、被罩、衣物应用 60~90℃ 的水浸泡清洗并彻底烘干。

(6) 观察自身健康状况，出现发热、干咳、乏力等症状、特别是伴有呼吸困难时，应及时就诊。

7. 监测症状

居家隔离时，要监测自己是否出现了染病症状，其中包括发烧、咳嗽或气短、乏力。其他需要注意的早期症状还有发冷、肢体疼痛、喉咙痛、流鼻涕，腹泻，嗅觉和味觉障碍等。

8. 中医药调理

如体虚、常感冒、有其它基础病、或年龄大，想做些中医调理，在远程经中医师评估后，可考虑采用中医药方法。不过，尽管中医药，特别是中药在中国新冠肺炎疫情防治已被广泛应用，而且有临床和基础科研支持中药疗效的报道，但由于科研本身的局限性，加之中西医体系、理论、临床、研究、评估、文化等不同，中医防治在加拿大还没有得到官方和现代医学认可。可喜的是海外最近已有越来越多中医药成功防治新冠肺炎的个案报道。所以，从调整机体整体功能状态，促进身体自愈功能的角度，经专业中医师咨询问诊后，可以使用中医药。另外，中医八段锦、穴位（头、体、足、耳等）自我推拿按摩、艾灸等，也可按专业推荐使用。

9. 隔离时如果出现症状该怎么办？

- 如果出现发烧、咳嗽、气短等呼吸道症状或腹泻等，请立即打电话联系当地公共卫生局或医生，并告知您最近到过的地方或密切接触过的人；
- 若需要，应及时到医疗机构就诊；
- 就医途中，应避免乘坐公共交通工具，避免前往人居密集的场所；
- 就诊时，应主动告诉医生自己的旅行居住史，以及发病前、后接触过的人，配合相关调查。

10. 保证联系通畅，及时就医，加拿大各省常用电话和联系方式

- 被隔离者应确保通讯正常，通知自己的朋友家人或主治医师自己正在隔离，需要时有可以联系的电话；
- 加拿大公共卫生局卫生热线或电话：BC和阿省：811， 安省：647-260-7100/1-877-543-8931， 魁省：1-877-644-4545； 加拿大各省卫生部门媒体电话联系网站：
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms/provincial-territorial-resources-covid-19.html>。

11. 世界卫生组织关于疑似或确诊新冠患者家庭护理示意图


World Health Organization

Home care for people with suspected or confirmed COVID-19

Take care of yourself and your family

For ill people

<p>If you are ill with fever and cough</p>  <p>Clean hands frequently with soap and water or with alcohol-based hand rub.</p>	 <p>Stay at home; do not attend work, school or public places. Rest, drink plenty of fluids and eat nutritious food.</p>
 <p>Stay in a separate room from other family members, but if not possible wear a medical mask and keep a distance of at least 1 meter (3 feet) from other people. Keep the room well-ventilated and if possible use a dedicated bathroom.</p>	 <p>When coughing or sneezing, cover mouth and nose with flexed elbow or use disposable tissue and discard after use. If you experience difficulty breathing, call your health care facility immediately.</p>



World Health Organization

Home care for people with suspected or confirmed COVID-19

Take care of yourself and your family

For caregivers



Ensure the ill person rests, drinks plenty of fluids and eats nutritious food.



Wear a medical mask when in the same room with an ill person. Do not touch the mask or face during use and discard it afterward.

Frequently clean hands with soap and water or alcohol-based rub, especially:

- after any type of contact with the ill person or their surroundings
- before, during and after preparing food
- before eating
- after using the toilet



Use dedicated dishes, cups, eating utensils, towels and bedlinens for the ill person. Wash dishes, cups, eating utensils, towels, or bedlinens used by the ill person with soap and water.



Identify frequently touched surfaces by the ill person and clean and disinfect them daily.



Call your health care facility immediately if the ill person worsens or experiences difficulty breathing.



World Health Organization

Home care for people with suspected or confirmed COVID-19

Take care of yourself and your family

All members of the household



Wash hands with soap and water regularly, especially:

- after coughing or sneezing
- before, during and after you prepare food
- before eating
- after using the toilet
- before and after caring for the ill person
- when hands are visibly dirty



Avoid unnecessary exposure to the ill person and avoid sharing items, such as eating utensils, dishes, drinks and towels.



When coughing or sneezing, cover mouth and nose with flexed elbow or use a disposable tissue and discard immediately after use.



Monitor everyone's health for symptoms such as fever, cough and if difficult breathing appear, call your health care facility immediately.

12. 世界卫生组织关于新冠患者孕妇母乳喂养注意事项示意图

 <h3>我怀孕了。 我如何防范COVID-19?</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>勤洗手</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>不触摸眼睛、 鼻子和嘴巴</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>保持自己和他人 之间的距离</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>咳嗽或打喷嚏时 用弯曲的手肘或 纸巾遮住口鼻。</p> </div> </div> <hr/> <p>如果发烧、咳嗽或呼吸困难，应及早就医。 就医前先打电话，并遵循医务人员指示。</p> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">  <p>世界卫生组织</p> <p>#2019冠状病毒病#</p> </div>	 <h3>患COVID-19的妇女如果愿意， 可以进行母乳喂养。 她们应该注意以下事项：</h3> <div style="margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>保持良好呼吸卫生习惯并佩戴口罩</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>触摸婴儿前后洗手</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>例行清洁和消毒物品表面。</p> </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">  <p>世界卫生组织</p> <p>#2019冠状病毒病#</p> </div>
 <h3>亲密接触和早期纯母乳喂养 有助于婴儿茁壮成长。</h3> <p>患COVID-19的妇女应该获得支持， 以便能够安全母乳喂养； 贴身抚抱新生儿； 和宝宝合住一个房间。</p> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">  <p>世界卫生组织</p> <p>#2019冠状病毒病#</p> </div>	<h3>如果患COVID-19的妇女因身体不适而 不能母乳喂养，应支持她以其他方式安 全地为婴儿提供母乳。例如：</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>挤出乳汁</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>再哺乳</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>使用获得的捐赠母乳</p> </div> </div> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-between;">  <p>世界卫生组织</p> <p>#2019冠状病毒病#</p> </div>

13. 世界卫生组织关于疫情期间的压力缓解建议示意图

 世界卫生组织

在COVID-19疫情期间 如何应对压力

 在危机中感到悲伤、紧张、困惑、害怕或愤怒很正常。和您信任的人交谈会有所帮助。应与亲友保持联系。

如果您必须留在家里，应保持健康的生活方式，例如维持适当的饮食、睡眠和锻炼，与一同在家的亲人交流，并通过电子邮件和电话与其他家人和朋友联系。

 不要用吸烟、喝酒或吸毒平复情绪。

若感到不知所措，可咨询卫生工作者或专业顾问。了解在必要时为满足身心需求应去何处和如何寻求帮助。

了解事实。收集可靠信息有助于您准确判断个人风险，然后采取合理的预防措施。找到您可以信任的可靠信息来源，例如世卫组织网站或当地或国家公共卫生机构。

 减少您和家人花在看或听可能会使您感到沮丧的媒体报道上的时间，以此舒缓您的担忧和焦虑。

采用您过去使用过的帮助您成功走出逆境的技能，并利用这些技能帮助您在这次疫情的艰难时刻控制自己的情绪。



14. 世界卫生组织关于疫情期洗手和其它个人卫生建议示意图

<h2>洗手</h2> <p>手脏时，用肥皂和自来水洗手</p>  <p>如果手不是特别脏，可用肥皂和水或含酒精的洗手液洗手</p>  <p>世界卫生组织</p>	<h2>防止自己和他人生病： 洗手</h2> <ul style="list-style-type: none">• 在咳嗽或打喷嚏后• 在照护病人时• 在制备食品之前、期间和之后• 饭前• 便后• 手脏时• 在处理动物或动物排泄物后  <p>世界卫生组织</p>
<h2>保护他人免于生病</h2> <p>咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或袖口或屈肘将口鼻完全遮住</p>  <p>将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内</p>  <p>咳嗽或打喷嚏后以及在照顾病人时要洗手</p>  <p>世界卫生组织</p>	<h2>注意防范#coronavirus</h2> <p>如果您已60岁以上，或者有以下基础性疾病：</p> <ul style="list-style-type: none"> 心血管疾病 呼吸系统疾病 糖尿病 <p>不要去拥挤的场所，也不要到可能会接触病人的地方。</p> <p>了解更多#COVID19的信息，做好准备： WWW.WHO.INT/ZH/COVID-19</p> <p>联合国 世界卫生组织</p>

<https://www.who.int/zh/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

15. 世界卫生组织关于如何安全佩戴口罩示意图

如何安全佩戴非医用织物口罩

who.int/epi-win

该做的事



触摸口罩之前请
清洁双手



检查口罩有无任何损坏，
以及是否脏了或湿了



将口罩戴到脸上并调整至
两边不留缝隙



遮住口鼻和下巴



避免触摸口罩



摘下口罩前请清洁双手



解除耳后或头后的线绳
将口罩摘下



将口罩从脸上拉开



如果口罩不脏也不湿，并打算
重复使用，请将它存放在一个
可重新密封的干净塑料袋中



请捏住口罩的线绳将其从
口袋中取出



最好用热水以及肥皂或清洁
剂清洗口罩，每天至少一次




摘下口罩后请
清洁双手

不该做的事



不要使用看起来有
损坏的口罩



不要戴宽松的口罩



不要把口罩戴在
鼻子下面



不要在1米内有人的
地方摘下口罩



不要在1米内有人的地方
摘下口罩



不要使用令人呼吸困
难的口罩



不要戴脏的或湿的口罩

织物口罩可以保护你周围的人。为了保护自己并防止COVID-19传播，请记住与他人保持至少1米的距离，经常彻底清洁双手，并避免触摸自己的面部和口罩。



世界卫生组织

<https://www.who.int/zh/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

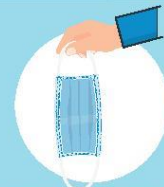
如何安全佩戴医用口罩

who.int/epi-win

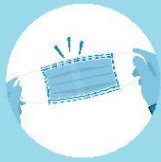
该做的事 →



触摸口罩之前请洗手



检查口罩有无撕裂或孔洞



找到朝上方的一边：有金属片或硬边的一边是上方



确保有颜色的一面朝外



将金属片或硬边置于鼻上



遮住口鼻和下巴



将口罩戴到脸上并调整至两边不留缝隙



避免触摸口罩



从耳后或头后摘下口罩



摘除口罩时，使其远离你和其他表面



口罩使用后应立即丢弃，最好丢进有盖的垃圾箱中



丢弃口罩后请洗手

不该做的事 →



不要使用破损或潮湿的口罩



口罩不要只戴在口或鼻上



不要戴宽松的口罩



不要触摸口罩的正面



不要摘下口罩与人交谈或做其他需要触摸口罩的事情



不要将口罩留在他人可及的地方



不要重复使用口罩

请记住，仅使用口罩并不能保护你不感染 COVID-19。即使戴着口罩也应与他人保持至少一米的距离，并应经常彻底洗手。

16. 世界卫生组织关于 COVID-19 疫情期间的家庭儿童教育建议

2019 冠状病毒病中断了我们的日常工作和生活作息，这对家长和孩子来说都是个挑战。建立新的作息可以帮助大家度过难关。学校停课也是个契机，可以用以增进和孩子的关系。

以下链接有 6 个示意图，涵盖了安排一对一时间、保持正能量、建立规律生活、避免孩子的不良行为、管理压力以及谈论 2019 冠状病毒病等方面，以帮助家长和孩子在疫情期间进行有建设性的互动。有孩子的家庭请参阅本节内容。<https://www.who.int/zh/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

D. 中医药在新冠肺炎防护中的作用和地位

在数千年的瘟疫防治中，中医药曾做出了巨大的贡献。流感、霍乱、天花、鼠疫、疟疾、流行性出血热等现代医学诊断的病种在中医文献中都有记载。中医药在中国 2003 年治疗非典的突出作用和效果得到了业界和世界卫生组织的关注和肯定(<https://apps.who.int/medicinedocs/en/d/Js6170e/4.html>)；在这次新冠肺炎大流行防治中，中医药在中国各地得到了广泛的应用，中医也被编入《中国新冠肺炎诊断和治疗指南》。

从中医历史上对瘟疫的有效防控作用，到现在中国成功防控新冠肺炎的事实说明，中医药在防治新冠肺炎这一特殊瘟疫有不容忽视的治疗和预防效果！附录 D 节选了中国各省《新冠防治指南》针对不同人群建议采用的一些中医药预防方法。我们的另一份文献综述报告《中医与中国新冠肺炎的防控：中医药的机制和作用》将从学术层面详细介绍中医药在新冠肺炎大流行防控中的积极作用。敬请关注！

鉴于加拿大和其它西方国家还没有充分了解和接受中医药对新冠肺炎和其它瘟疫的防治作用，积极探讨中医药如何在西方社会，与现代医学一起在新冠肺炎世界大流行中发挥积极作用，将是一个重要议题。

E. 参考文献

1. 加拿大卫生部官网: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>. 2021年4月30日查询.
2. 世界卫生组织. 新冠病毒疾病全球大流行 Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. <https://www.who.int/zh/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. 2021年4月28日查询.
3. CDC. Fully Vaccinated Adults 65 and Older Are 94% Less Likely to Be Hospitalized with COVID-19. April 28, 2021. <https://www.cdc.gov/media/releases/2021/p0428-vaccinated-adults-less-hospitalized.html>
4. 美国约翰普金斯大学 John Hopkins University (JHU) Resource Center: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>. 2021年4月30日查询.
5. 世界针灸学联合会: 新冠肺炎临床诊疗方案试行第七版. 2020年3月18日. <http://en.wfas.org.cn/news/detail.html?nid=5387&cid=10>.
6. Wölfel R, Corman VM, Guggemos W, et al. Virological assessment of hospitalized patients with COVID-2019. Nature. April 1, 2020; <https://doi.org/10.1038/s41586-020-2196-x> (2020).
7. Ren JL, Zhang AH, Wang XJ. Traditional Chinese medicine for COVID-19 treatment. Letter. Pharmacol Res. 2020; Vol. 155. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1043661820307556?via%3Dihub>.
8. Yang Y, Islam M S, WANG J et al. Traditional Chinese Medicine in the Treatment of Patients Infected with 2019-New Coronavirus (SARS-CoV-2): A Review and Perspective. Int J Biol Sci. 2020; Vol. 16.
9. Luo H, Tang QL, Shang YX, et al. Can Chinese Medicine Be Used for Prevention of Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)? A Review of Historical Classics, Research Evidence and Current Prevention Programs Potent binding of 2019 novel coronavirus spike protein by a SARS coronavirus-specific human monoclonal antibody. Chin J Integr Med. 2020; 9 (1): 382-385.
10. Yu S, Wang J, Shen H. Network pharmacology-based analysis of the role of traditional Chinese herbal medicines in the treatment of COVID-19. Ann Palliat Med. 2020; 9(2):437-446.
11. Li Y, Liu X, Guo L, et al. Traditional Chinese herbal medicine for treating novel coronavirus (COVID-19) pneumonia: protocol for a systematic review and meta-analysis. Syst Rev. 2020; 9(1):75.
12. Zhang K. Is traditional Chinese medicine useful in the treatment of COVID-19? Am J Emerg Med. 2020 Mar 25; pii: S0735-6757(20)30188-1.
13. Ren W, Liang P, Ma Y, et al. Research progress of traditional Chinese medicine against COVID-19. Biomed Pharmacother. 2021;137:111310. doi:10.1016/j.biopha.2021.111310
14. Bai Y, Yao L, Wei T, Tian F, Jin DY, Chen L, Wang M. Presumed Asymptomatic Carrier Transmission of COVID-19. Letter. JAMA. 2020; 323 (14):1407.
15. Yuan J, Kou S, Liang Y, Zeng J, Pan Y, Liu L. PCR Assays Turned Positive in 25 Discharged COVID-19 Patients [published online ahead of print, 2020 Apr 8]. Clin Infect Dis. 2020; doi:10.1093/cid/ciaa398.
16. Liu XP, Zhang SS. COVID-19: Face masks and human-to-human transmission. Influenza Other Respi Viruses. 2020;00:1-2.
17. Liu WH, Guo SN, Wang F, Hao Y. Understanding of guidance for acupuncture and moxibustion interventions on COVID-19 (Second edition) issued by CAAM [published online ahead of print, 2020 Mar 17]. World J Acupunct Moxibustion. 2020;30(1):1-4. doi:10.1016/j.wjam.2020.03.005.

附录D. 中国新冠肺炎预防的中医药应用指南节选

Appendix D.1 Selected Herbal Formulae/Products for COVID-19 Prevention in China				
Herbal Formulae or Products	Target Population	Components	Usage	Reference*
A. Provincial Health Commission recommended Herbal Formulae/Tea				
No. 1 Herbal Tea Prescription: Mai Sang Ju Yin 预防方一 (麦桑菊饮)	General population	Maidong(Radix Ophiopogonis) 3g, Sangye(Morus alba L.)3g, Juhua (Chrysanthemum morifolium Ramat)3g, Chenpi(Citri Reticulatae Pericarpium)2g	Drink as tea daily. Add Huangqi (Astragalus) 10g if for population use	Beijing City TCM Guidelines
No. 3 Herbal Prescription 预防方三	Persons with Chronic diseases or close contacts including medical frontline workers	Huangqi(Astragalus) 9g, Bei Shashen(Adenophora stricta Miq.)9g, Zhimu (Anemarrhenae Rhizoma)9g, Jinyinhua (Lonicerae Japonicae Flos)5g, Lianqiao (Forsythiae Fructus) 9g, Cangzhu(Atractylodes lancea)9g, Jiegeng(Bellflower)6g	Soak for 30 minutes, then boiling cook on mild fire/heat for 30 minutes, drink 1-2 time daily, one package per day for 6 days	Beijing City TCM Guidelines
Herbal Tea Prescription for Children 儿童中药预防处方	Children	Jinyinhua (Lonicerae Japonicae Flos)3g, Lugen (Phragmitis Rhizoma)6g, Chenpi(Citri Reticulatae Pericarpium)2g	Drink as tea daily for 6 days, dosage may change by age and weight of a child	Beijing City TCM Guidelines
No. 2 Herbal Prescription for COVID-19 Prevention 预防新冠方: 肺炎2号	General adult population	Sheng Huangqi(Astragalus) 10g, Chao Baizhu(Atractylodis Macrocephalae Rhizoma) 10g, Fangfeng (Saposhnikovia divaricata)10g, Guanzhong (Cyrtomii Rhizoma)6g, Jinyinhua (Lonicerae Japonicae Flos)10g, Pei Lan (Eupatorii Herba)10g, Chenpi(Citri Reticulatae Pericarpium)6g	Soak for 30 minutes, then boiling cook 30 minutes, 2 times day, one package per day for 7-10 days	Hubei Provincial TCM Guidelines
Herbal Prescription for COVID-19 Prevention (Yu Ping Feng San Modifications) 玉屏风散加减	High risk population	Huangqi(Astragalus)15g, Fangfeng (Saposhnikovia divaricata)10g, Baizhu(Atractylodis Macrocephalae Rhizoma)12g, Jinyinhua (Lonicerae Japonicae Flos)10g, Huoxiang (Pogostemonis Herba)10g, Zisuye (Perillae Folium) 10g, Lugen (Phragmitis Rhizoma)15g, Gan Cao (Glycyrrhizae Radix)6g	Soak for 30 minutes, then boiling cook for 30 minutes, drink 1-2 time daily, one package per day for 6 days	Zhejiang Provincial TCM Guidelines
Herbal Tea Prescription 代茶饮方	Seniors, Children, and Persons with weak constitution	Huangqi(Astragalus)10g, Fangfeng (Saposhnikovia divaricata)6g, Jinyinhua (Lonicerae Japonicae Flos)6g, Lugen(Phragmitis Rhizoma)6g, Maidong(Radix Ophiopogonis) 6g, Cangzhu (Atractylodes lancea)6g, Dazao (Jujubae Fructus)3 pieces	Drink as tea daily	Heilong Jiang Provincial TCM Guidelines

Note: The Working Committee of this project compiled and translated the Appendix D, edited the Acupuncture Points, Special Notes, and Usage sections as appropriate. The Chinese names are provided for reference.

*Not an exclusive list, included only those Provincial Guidelines with detailed or representative information.

Source: 1) China Association of Traditional Chinese Medicine. Prevention Herbal Prescription for COVID-19, 10 Provinces in China. <http://www.catcm.org.cn/news/main.asp?id=10562>.

2)The official website of each province in mainland China, and on-line search.

Appendix D.1 Selected Herbal Formulae/Products for COVID-19 Prevention in China (Cont'd)

Herbal Formulae or Products	Target Population	Components	Usage	Reference*
A. Provincial Health Commission recommended Herbal Formulae/Tea				
Herbal Tea Prescription No 1 预防处方一	Persons with abdominal distention and dampness during the epidemic	Huoxiang (Pogostemonis Herba)3g, Chenpi(Citri Reticulatae Pericarpium)3g, Sangye(Morus alba L.)3g, Lugen (Phragmitis Rhizoma)2g, Jiegeng(Bellflower)3g, Gan Cao (Glycyrrhizae Radix)2g	Boiling, then drink as tea, one package daily, half dosage for children less than 6 years old; precaution for pregnant women	Henan Provincial TCM Guidelines
Herbal Tea Prescription No 2 预防处方二	Persons vulnerable to common cold, and cold weather	Huangqi(Astragalus) 15g, Fangfeng (Saposhnikovia divaricata)10g, Chao Baizhu(Atractylodis Macrocephalae Rhizoma)15g, Qianhu 10g, Huoxiang (Pogostemonis Herba)10g, Yi Yi Ren (Coix seed)15g, Gancao (Glycyrrhizae Radix)3g	Boiling, then drink as tea, one package daily, twice a day for 6 days; precaution for pregnant women	Henan Provincial TCM Guidelines
Prevention Herbal Prescription for Warm-Tendency Constitute 偏热体质预防处方	Persons with warm-tendency of constitute	Bei Shashen(Adenophora stricta Miq.)15g, Sangye(Morus alba L.)9g, Jinyinhua (Lonicerae Japonicae Flos)9g, Jiegeng(Bellflower)9g, Gancao (Glycyrrhizae Radix)6g	Boiling on mild heat cooking 30 min then drink juice 1-2 time/day for 3 days; precautions for pregnant women	Yunnan Provincial TCM Guidelines
Prevention Herbal Prescription for Cold-Tendency Constitute 偏寒体质预防处方	Persons with cold-tendency of constitute	Huangqi(Astragalus)15g,Chao Baizhu(Atractylodis Macrocephalae Rhizoma)15g, Fangfeng (Saposhnikovia divaricata)9g, Zisuye (Perillae Folium) 9g, Huoxiang (Pogostemonis Herba)9g, Zhi Gancao (baked Glycyrrhizae Radix)6g	Boiling on mild heat cooking 30 min then drink juice 1-2 time/day for 3 days; precautions for pregnant women	Yunnan Provincial TCM Guidelines
B. Provincial Health Commission Recommended Patent Chinese medicine or Herbal Products				
Yu Ping Feng San and Ying Qiao San Modifications 玉屏风散合银翘散	Cases without symptoms in medical observation	See above Zhejiang Provincial TCM Guidelines	Take 7-14 days as required	Shanxi (陕西)Provincial TCM Guidelines
Lianhua Qingwen Capsul 连花清瘟胶囊	General population, Mild COVID-19	See Appendix A	Use as suggested	Jiangsu Provincial TCM Guidelines
Shu Feng Jie Du Capsule (疏风解毒胶囊)	Suspected cases during medical observation	See Appendix A	Use as suggested	Guangdong Provincial TCM Guidelines
Xiang Nang (Sachet) 香囊	General population during the epidemic	Huoxiang (Pogostemonis Herba)15-30g, Pei Lan (Eupatorii Herba)15-30g, Bingpian (Borneolum Syntheticum)6-9g, Baizhi (Angelicae Dahuricae Radix)15-30g	Grinding into powder, and put in a small fine-kneated sac, carry it with you; precautions for allergic constitutes	Gansu Provincial TCM Guidelines, recommended also in 10 other provinces

Note: The Working Committee of this project compiled and translated the Appendix D, edited the Acupuncture Points, Special Notes, and Usage sections as appropriate. The Chinese names are provided for reference.

*Not an exclusive list, included only those Provincial Guidelines with detailed or representative information.

Source: 1) China Association of Traditional Chinese Medicine. Prevention Herbal Prescription for COVID-19, 10 Provinces in

China. <http://www.catcm.org.cn/news/main.asp?id=10562>.

2)The official website of each province in mainland China, and on-line search.

Appendix D.2 Selected Acupuncture and Other TCM Modalities for COVID-19 Prevention in China

C. National or Provincial Recommended Acupressure, Tuina, Moxa, and Other TCM Modalities				
TCM Modality	Acupuncture points/Notes	Components/Special Notes	Usage	Reference*
Self-Acupressure 穴位按摩保健法	Yingxiang (LI20), Fengchi (GB20), Dazhui (GV14), Zhongwan (CV12), Zusanli (ST36)	Remote-guided by acupuncturists, one can gently press and massage, by thumb or fingers, each of the selected points 3-5 minutes until feeling warming, distention, or other sensation, then to the next point	Gentely massging Yingxiang (LI20), Fengchi (GB20), Dazhui (GV14), Zhongwan (CV12), Zusanli (ST36)	Beijing City TCM Guidelines
Tuina Therapy 经穴推拿	Lung, Heart, Spleen, Stomach Meridians	Use methods of Dian (pointing 点), Rou (Kneading 揉), An (pressure 按), or Rou-An (Kneading-Pressing 揉按), Paida (Slapping 拍打), Kouji (Tapping 叩击) on the acupuncture points along the selected meridians	15-20 minutes treatment each time until feeling a bit of soreness and distension	China Association of Acupuncture-Moxibustion (CAAM) Guidelines
Skin Patch Therapy 敷贴疗法	Dazhui (GV14), Fengmen (B12), Feishu (B13), Pishu (B20), Qihai (CV 6), Guanyuan (CV4)	Remote-guided by acupuncturists, put the patches to the designated acupuncture points as required, may add heat on the patches	Add Neiguan (PC6) and Zusanli (ST36) if possible, 6-8 hours, take it off if itchy; precautions for sensitive skin	CAAM Guidelines
Traditional Moxa 传统灸法	Hegu (LI 4), Taichong (Liv 3), Zusanli (St 36), Shenque (CV8), Qihai (CV 6)	Holding moxa stick to LI 4 and Liv 3 points bilaterally and keep mild feeling of heat for 15 minutes, then to St 36 points of both sides for 10 minutes; using moxa stick holding box for CV 8 or CV 6 for 15 minutes	1-2 times a day (morning, evening); keep warm during moxibustion; guided by acupuncturists	CAAM Guidelines
Heat-Sensitive Moxa 热敏灸	Zhongwan (CV12), Shenque (CV8), Guanyuan (CV4)	Slowly moving moxa stick forward-backward along the Ren Mai around the point area until feeling heat sensation penetrating, spreading, comforting or remote sensation, then hold moxa to the point	45 Minutes each time daily; keep warm during moxibustion; precautions to burning injury	Jiangxi Provincial TCM Guidelines
Traditional exercises 传统功法	General population	Practice Yi Jing Jing (易筋经), Taiji (太极拳), Ba Duan Jing (八段锦), Abdominal breathing, Slow running, other exercises	15-30 minutes daily, feeling slightly sweating, avoid over-exercises	CAAM Guidelines, 6+ Provincial TCM Guidelines
Emotional Adjustment 情志疏导	Ear: Shenmen, Liver, Heart, Jiaogan; Body: Neiguan (PC6)	Use seeding for acupoints acupressure; encourage positive thinking, happy and peaceful mind, use relaxing music, and help quality sleeping	Gentely press the seeding points 30-45 seconds for each, 3-4 times daily for 3 days	CAAM Guidelines, Henan, Tianjin, Sichuan, Hubei Guidelines

Note: The Working Committee of this project compiled and translated the Appendix D, edited the Acupuncture Points, Special Notes, and Usage sections as appropriate. The Chinese names are provided for reference.

*Not an exclusive list, included only those Provincial Guidelines with detailed or representative information.

Source: 1) China Association of Traditional Chinese Medicine. Prevention Herbal Prescription for COVID-19, 10 Provinces in

China. <http://www.catcm.org.cn/news/main.asp?id=10562>.

2) The official website of each province in mainland China, and on-line search.

3) Acupuncturist Expert Panel of China. Acupuncture Intervention for COVID-19 Guidelines, 2nd Ed, March 2020.

China Association of Acupuncture-Moxibustion (CAAM). <http://www.caam.cn/>.

Appendix D.2 Selected Acupuncture and Other TCM Modalities for COVID-19 Prevention in China (Cont'd)				
C. National or Provincial Recommended Acupressure, Tuina, Moxa, and Other TCM Modalities				
TCM Modality	Acupuncture points/Notes	Components/Special Notes	Usage	Reference*
Diet Modifications 食疗	Diet soup for general population	Yin Er (White fungus) 75g, Baihe (Lily)100g, Shanyao (Chinese yam)50g, Paigu (Port Steak)500g, Lianzi (Lotus seeds)5g	Wash clean, then put into pot, slow cook for 3 hr, then eat and drink as appropriate	Gansu Provincial TCM Guidelines
	Diet soup for vulnerable Population with weak constitution	Yiyi Ren (Coix seed)30g, Hu Luobo (Carrot) 250g, Xian Baihe (Fresh Lily) 150g, Huangqi (Astragalus) 30g, Caoguo (Tsaoko)15g, Bai Doukou (White cardamom)30g, Jupai (Orange peel) 30g, Mizao (Candied dates) 4 pieces, Sheng Jiang (Jinger) 3 pieces	Slow cook in pot 3 hr, may add lean meat, salty or sweet taste as one prefers, take by four persons	Gansu Provincial TCM Guidelines
Rehabilitation Diet 康复调理	Diet for persons recovered from COVID-19 with slightly dry cough	Pear-Lily soup: one Xueli (Pear), Ying Er (white Fungus), Baihe (Lily), Maidong (Radix Ophiopogonis), proper amount, mild heat boiling for 25-30 minutes	Consult with TCM practitioners as required, cook until pear becoming soft, then drink and eat	Tianjin City TCM Guidelines
	Diet for persons recovered from COVID-19 with poor digestion	Rice porridge with Fuling (Poria), Xinren (Almond), Yiyi Ren (Coix seed), Shanyao (Chinese yam) proper amount	Consult with TCM practitioners as required, slow cook in pot 2-3 hr, then eat	Tianjin City TCM Guidelines
Indoor Herbal Airbath/Fumigation 室内熏药	Living and working environment	1) Moxa stick: Light a moxa stick inside the room, until the stick finishing, once a day; 2) Herb: Cangzhu (Atractylodes lancea)30g, 1-2 times daily	Low heat boiling the herb in 1000 ml water for 30 minutes - steaming, 1-2 times a day; precautions for persons with allergies	Hubei Provincial TCM Guidelines
Smelling Heat-Sensitive Moxa 艾熏	Nose	Heat-sensitive moxa contains aromatic components, and Qianghuo (Notopterygii Rhizoma seu Radix), Duohuo, Xixin (Asari Radix et Rhizoma), Chuanxiong (Rhizoma Chuangxiong)	Put lighted heat-sensitive moxa stick close to nose, smell 30 seconds each time, every hour daily	Jiangxi Provincial TCM Guidelines
Moxa Footbath 艾绒足浴	Feet	Put half of heat-sensitive stick into 1000 ml hot/warm water soaking feet until sweating at forehead	38-45 C, Soaking feet 30 minutes daily	Jiangxi Provincial TCM Guidelines
Herbal Formula for Footbath 足浴	Feet	Duzhong (Eucommia)30-45g, Chuan Xuduan (Dipsacus asperoides C.Y. Cheng et T.M. Ai)30-45g, Dang Gui (Radix Angelicae Sinensis)15-20g, Zhi Huangqi (Baked Astragalus)30-45g, Huoxiang (Pogostemonis Herba)15-30g, Shengjiang (Zingiberis Rhizoma Recens)15-20g	With 2000 ml water boiling 45 minutes, then put the liquid into a barrel or container for footbath 30 minutes until slightly sweating, twice a day	Gansu Provincial TCM Guidelines, also in Hebei, Zhejiang TCM Guidelines