



新冠肺炎防控漫画

(城镇版)

国家卫生健康委疾控局 宣传司 指导
健康中国科普出版专家委员会 审定
本书编委会 编写 刘清泉 主编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

新冠肺炎防控漫画

(城镇版)

国家卫生健康委疾控局 宣传司 指导
健康中国科普出版专家委员会 审定
本书编委会 编写 刘清泉 主编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

新冠肺炎防控漫画:城镇版 / 《新冠肺炎防控漫画》
编委会编写. -- 北京:中国人口出版社, 2020.3

ISBN 978-7-5101-7274-8

I. ①新… II. ①新… III. ①日冕形病毒—病毒病—
肺炎—预防 (卫生)—普及读物 IV. ① R563.101-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 032060 号

新冠肺炎防控漫画 (城镇版)

XINGUAN FEIYAN FANGKONG MANHUA (CHENGZHEN BAN)

本书编委会 编写 刘清泉 主编

责任编辑	张宏文 刘继娟
美术编辑	夏晓辉 石嘉琪
责任校对	贾晓晨
责任印刷	林 鑫 单爱军
出版发行	中国人口出版社
印 刷	湖南天闻新华印务有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/32
印 张	2
字 数	50 千字
版 次	2020 年 3 月第 1 版
印 次	2020 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-7274-8
定 价	8.00 元

网 址	www.rkcbbs.com.cn
电子信箱	rkcbbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83510481
传 真	(010)83538190
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

出版说明

为深入贯彻落实习近平总书记关于“加强对健康理念和传染病防控知识的宣传教育，教育引导广大群众提高文明素质和自我保护能力”、“广泛普及疫情防控知识，引导人民群众正确理性看待疫情，增强自我防范意识和防护能力”的重要指示，按照国家卫生健康委党组决策部署，国家卫生健康委疾控局、宣传司委托中国人口出版社，在原有《新冠肺炎防控手册（漫画版）》基础上，依托“健康中国”科普出版专家委员会，组织武汉抗疫一线专家，充实完善相关内容，编辑出版《新冠肺炎防控漫画（城镇版）》《新冠肺炎防控漫画（农村版）》。原有风格保持不变，尽量使用通俗易懂的语言，融文字、漫画于一体，以利于读者在轻松愉快中掌握应知应会、务实用、简便易行的科学防控常识，做好疫情防护。

我们坚信，有党中央的坚强领导，有全国各族人民的团结奋斗，有广大卫生健康工作者的无私奉献，新冠肺炎疫情阻击战一定会取得全面胜利！

本书编委会

2020年3月

专家简介



刘清泉

主任医师，教授，中共党员，首都医科大学附属北京中医医院院长。首批赴武汉支援新冠肺炎救治的国家级中医专家，现仍坚守一线。



汪卫东

主任医师，教授，博士生导师，中共党员，国家中医心理学重点学科带头人，中国中医科学院首席研究员。曾参与 2003 年抗击非典和 2008 年抗震救灾心理救援。



王 健

主任医师，教授，中共党员，中国中医科学院广安门医院心理科（睡眠科）主任。现在武汉一线支持指导心理援助热线建设。

目录



第一章 怎样做好个人防护

- 01. 勤洗手和保持良好的呼吸道卫生习惯 1
- 02. 增强体质和免疫力，保持环境清洁和通风 2
- 03. 尽量减少到人群密集场所活动并且关注自身症状 3
- 04. 洗手对预防新冠肺炎非常重要 4
- 05. 哪些时候需要洗手 5
- 06. 正确洗手需掌握七步洗手法 6
- 07. 旅途在外没有清水，不方便洗手怎么办 7
- 08. 如何正确选用口罩 8
- 09. 如何正确使用口罩 9
- 10. 特殊人群如何佩戴口罩 10

第二章 居家怎样防护

- 01. 在家中怎样预防新冠病毒感染 11
- 02. 新冠肺炎流行时，我们怎么吃才好 14
- 03. 前往公共场所怎样预防新冠病毒感染 15
- 04. 到生鲜市场采购，怎样预防新冠病毒感染 17
- 05. 异地归来人员的居家隔离建议 18
- 06. 家庭内如何使用 84 消毒液和酒精 19

第三章 工作场所如何做好防护

- 01. 上下班途中如何做 20
- 02. 入楼工作如何做 21
- 03. 入室办公如何做 22

04. 参加会议如何做	23
05. 食堂进餐如何做	24
06. 下班后如何做	25
07. 公务采购如何做	26
08. 工间运动如何做	27
09. 公共区域如何做	28
10. 公务出行如何做	29
11. 后勤人员如何做	29
12. 公务来访如何做	31
13. 传阅文件如何做	32
14. 电话座机消毒如何做	33
15. 空调机消毒如何做	34
16. 废弃口罩处理如何做	35

第四章 心理如何调适

01. 怎样提高心理免疫力	36
02. 每天看疫情信息过多，造成过度焦虑怎么办	37
03. 疫情信息铺天盖地，如何合理关注信息“点”	38
04. 心理紧张影响睡眠怎么办	39
05. 长时间宅家，日常生活节奏被打乱， 焦虑、抑郁怎么办	40
06. 家人确诊新冠肺炎，自己隔离在家里， 心理崩溃了怎么办	41
07. 如何对儿童进行心理防护	42
08. 如何帮助老年人做好心理防护	43
09. 密切接触者如何调适心理状态	44

第五章 新冠肺炎知识及就医流程

01. 什么是新冠病毒	45
02. 哪些人容易感染新冠病毒	46
03. 新冠病毒可以在物体表面存活多久	47
04. 新冠病毒的传播途径有哪些	48
05. 什么是飞沫传播	49
06. 什么是接触传播	50
07. 什么是密切接触者	51
08. 密切接触者注意事项	52
09. 新冠肺炎患者有什么临床表现	53
10. 何时就医	54
11. 就医时注意事项	55







第一章 怎样做好个人防护

01. 勤洗手和保持良好的呼吸道卫生习惯



02. 增强体质和免疫力，保持环境清洁和通风



03. 尽量减少到人群密集场所活动并且关注自身症状



04. 洗手对预防新冠肺炎非常重要

正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。中国疾病预防控制中心、世界卫生组织等权威机构均推荐用肥皂和清水（流水）充分洗手。



05. 哪些时候需要洗手



传递文件前后



咳嗽或打喷嚏后



制备食品之前、期间和之后



吃饭前



上厕所后

哪
些
时
候
需
要
洗
手
?



手脏时



在接触他人后



接触动物之后



外出
回来后

06. 正确洗手需掌握七步洗手法



第一步：双手手心相互搓洗（双手合十搓五下）。



第二步：双手交叉搓洗手指缝（手心对手背，双手交叉相叠，左右手交换各搓洗五下）。



第三步：手心对手心搓洗手指缝（手心相对十指交错，搓洗五下）。



第四步：弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行各搓五下。



第五步：一只手握住另一只手的拇指搓洗，左右手相同各搓五下。



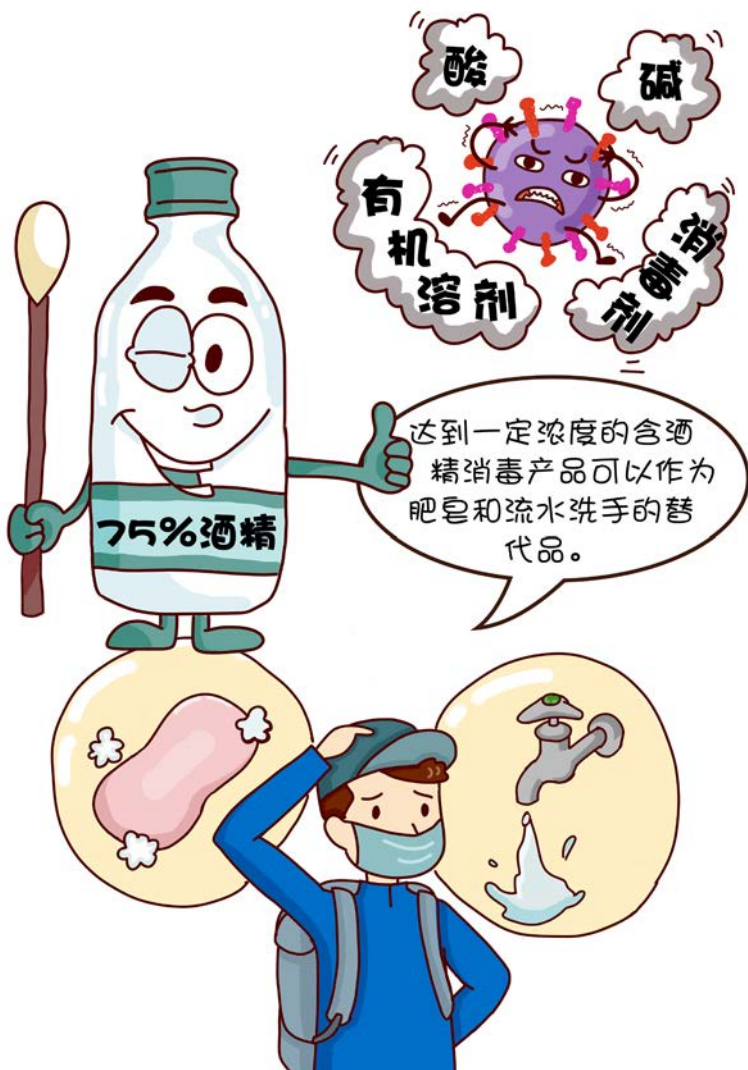
第六步：指尖搓洗手心，左右手相同（指尖放于手心相互搓洗各搓五下）。



第七步：螺旋式擦洗手腕交替进行。

七步洗手法

07. 旅途在外没有清水，不方便洗手怎么办



08. 如何正确选用口罩

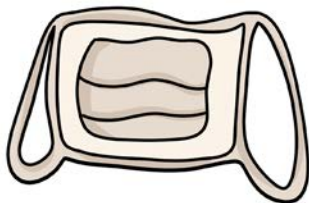
一次性使用医用口罩



N95医用防护口罩



棉布口罩、海绵口罩



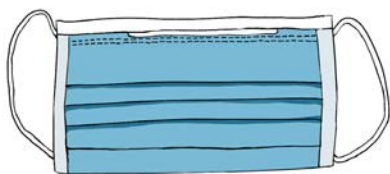
(1) 居家活动、户外空旷场所、通风良好和人员密度低的场所，可不佩戴口罩。

(2) 去医院看病（除发热门诊外）或人群密集处可选用一次性使用的医用口罩。

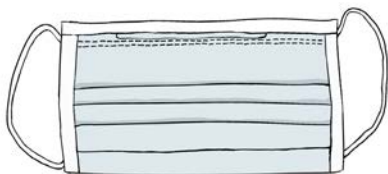
(3) 除到疫区发热门诊就医外，没必要使用 N95 口罩。

(4) 棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

09. 如何正确使用口罩



口罩颜色深的是正面，正面应该朝外，而且医用口罩上端还有鼻夹金属条。



颜色比较浅的一面正对脸部。



注意带有金属条的部分应该在口罩的上方。



分清口罩的正面、反面、上端、下端后，先将手洗干净。



口罩佩戴完毕后，用手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁。



然后向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，覆盖住鼻子和嘴巴。

10. 特殊人群如何佩戴口罩





第二章 居家怎样防护

01. 在家中怎样预防新冠病毒感染

增强卫生健康意识，适量运动、保障睡眠、不熬夜，可提高自身免疫力。



保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，洗手要彻底，不用脏手触摸眼睛、鼻或口。



避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人密切接触。



居室多通风换气并保持整洁卫生。



尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去需佩戴口罩。



避免接触野生动物。



坚持良好的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。



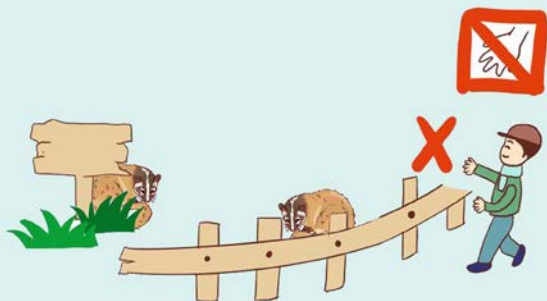
密切关注发热、咳嗽等症
状，出现此类症状一定要及时就近就医。



02. 新冠肺炎流行时，我们怎么吃才好



03. 前往公共场所怎样预防新冠病毒感染



避免在未加防护的情况下与野生动物接触。



保持互作场所室内通风换气；在人多的地方，如商场、公交车、地铁和飞机等人流密集场所，佩戴口罩以减少接触病原风险。



咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或袖或屈肘将口鼻完全遮住；将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内；咳嗽或打喷嚏后，用肥皂和清水或含酒精洗手液清洗双手。

外出回家后及时洗手，如有发热和其他呼吸道感染症状，特别是持续发热不退时，及时到医院就诊。

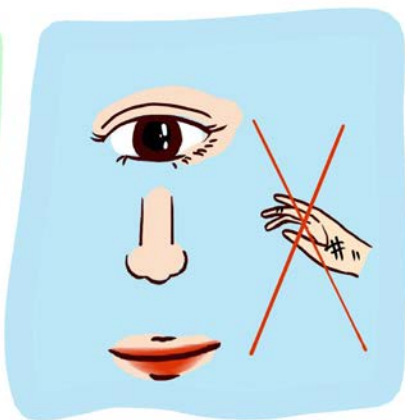


避免聚会。

04. 到生鲜市场采购，怎样预防新冠病毒感染



接触动物和动物产品后，用肥皂和清水洗手。



避免脏手触摸眼、鼻、口。



不要接触生病的动物和病变的肉。



不要接触市场里的流浪动物、垃圾、废水。

05. 异地归来人员的居家隔离建议



06. 家庭内如何使用 84 消毒液和酒精



(1) 84 消毒液、酒精对大部分细菌等微生物有杀灭作用，但是病毒离开人体不能存活，用 84 消毒液、酒精等消毒剂擦地擦物品其实意义不大。

(2) 酒精和 84 消毒液不能混合使用，否则会产生有害物质，对身体健康造成伤害。

(3) 酒精只能用于擦拭门把手等频繁接触部位，不能擦拭暖气等高温器具；酒精不能用于在空气中喷洒，尤其不能在厨房喷洒。否则，会引起火灾。



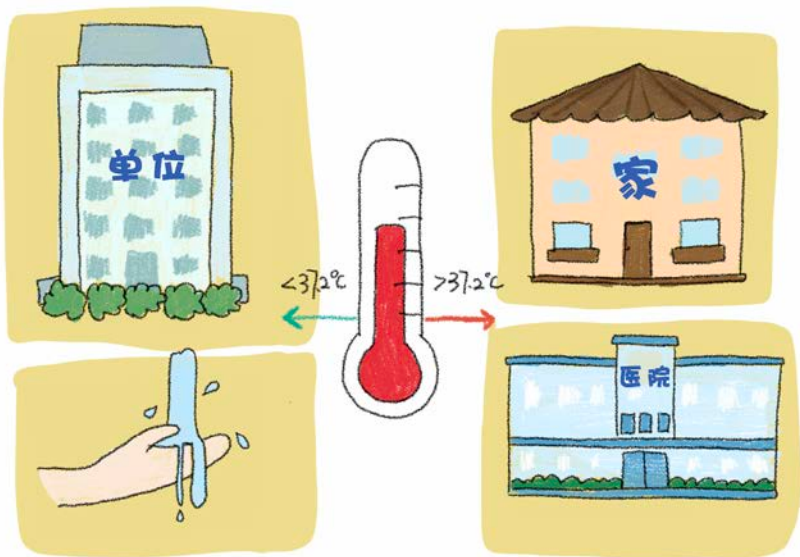
第三章 工作场所如何做好防护

01. 上下班途中如何做



尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上下班。如必须乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩，途中尽量隔位就座并避免触碰车上设施。

02. 入楼互作如何做



须佩戴口罩，进入办公楼前自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手。若体温超过 37.2°C ，请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。

03. 入室办公如何做



保持办公区环境清洁，
通风时注意保暖。



勤洗手、多饮水。



按照七步法严格洗手。



接待外来人员时双方要佩戴口罩。



保持办公区环境清洁，建议每日通风3次，每次20~30分钟，通风时注意保暖。人与人之间保持1米以上距离，多人办公时佩戴口罩。勤洗手、多饮水。接待外来人员时双方要佩戴口罩。

04. 参加会议如何做



须佩戴口罩, 进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔 1 米以上。控制会议时间, 会议时间较长时, 定时开窗通风。会议结束后场地、家具须进行消毒。

05. 食堂进餐如何做



采用分餐进食，避免人员密集。餐厅每日消毒1次，餐桌椅使用后进行消毒。餐具用品须高温消毒。建议营养配餐，清淡适口。

06. 下班后如何做

下班后：



① 洗手



③ 避免多人聚会

到家后：



① 摘掉口罩后首先洗手

② 手机和钥匙使用
消毒湿巾或75%
酒精擦拭。



③ 居室保持通风和
卫生清洁

回到家中摘掉口罩后首先洗手消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或 75% 酒精擦拭。居室保持通风和卫生清洁，避免多人聚会。

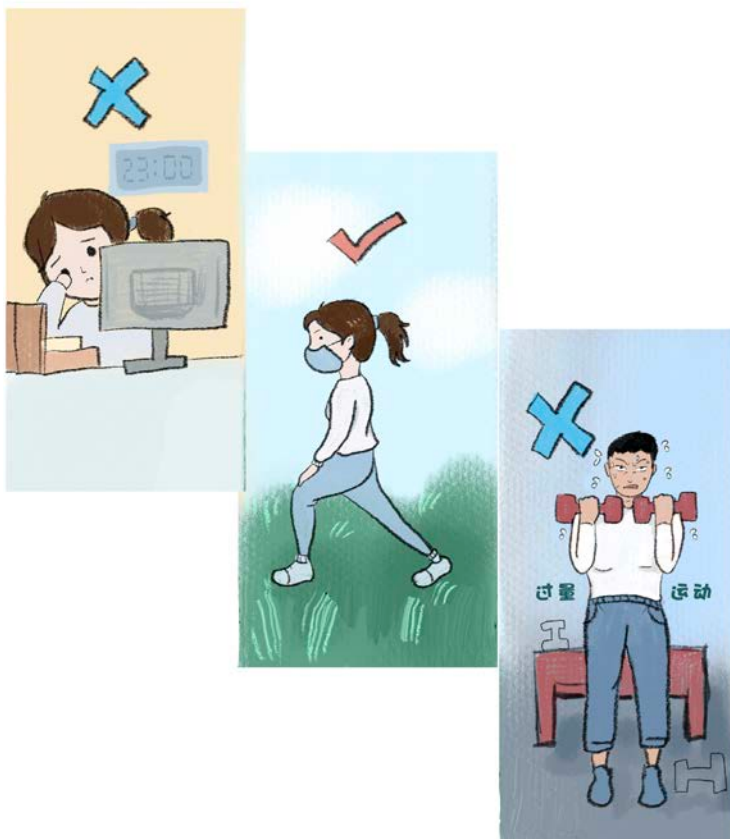
07. 公务采购如何做

公务采购时：



须佩戴口罩出行，避开密集人群。与人接触时保持1米以上距离，避免在公共场所长时间停留。

08. 互动运动如何做



建议适当、适度运动，保证身体状况良好。避免过度、过量运动，造成身体免疫功能下降。

09. 公共区域如何做

每日对公共区域进行消毒。



每日须对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共区域进行消毒，尽量使用喷雾消毒。每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。

10. 公务出行如何做



专车内部及门把手建议每日用 75% 酒精擦拭 1 次。乘坐班车须佩戴口罩，建议班车在使用后用 75% 酒精对车内及门把手擦拭消毒。

11. 后勤人员如何做

食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和一次性橡胶手套，避免直接用手接触肉禽类生鲜材料。保洁人员工作时须佩戴口罩和一次性橡胶手套，工作结束后洗手消毒。安保人员须佩戴口罩工作，并认真询问和登记外来人员状况，发现异常情况及时报告。

服务人员、安保人员、保洁人员工作时须佩戴口罩，
并与他人保持安全距离。



食堂采购人员或供货
人员须佩戴口罩和一
次性橡胶手套。



避免直接用手接触
肉禽类生鲜材料。



摘手套后及
时清洗消毒。



工作后洗手消毒。



保洁人员工作时须佩戴口罩
和一次性橡胶手套。

安保人员须佩
戴口罩工作。



认真询问和登记
外来人员状况。



发现异常情况
及时报告。



12. 公务来访如何做



须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测，并询问有无发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况，且体温在 37.2°C 以下，方可入楼办公。

13. 传阅文件如何做



传递纸质文件前后均
须洗手。



传阅文件时佩戴口罩。

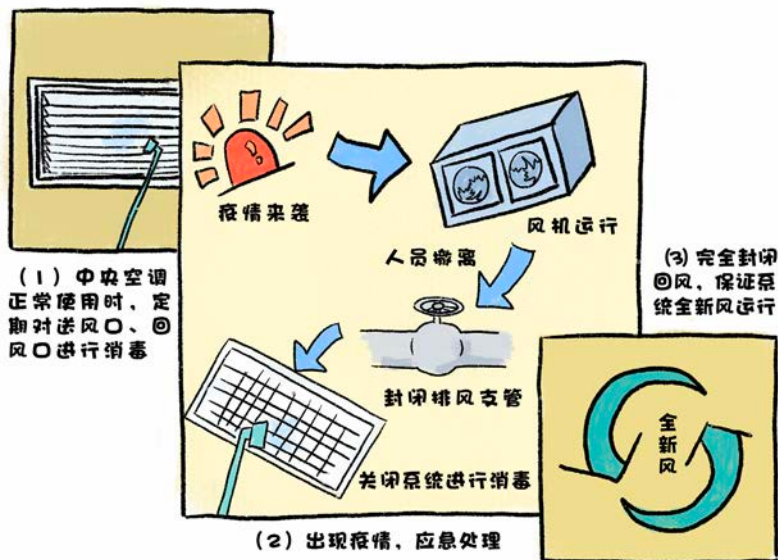
传递纸质文件前后均须洗手，传阅文件时佩戴口罩。

14. 电话座机消毒如何做



建议电话座机每日用 75% 酒精擦拭两次，如果使用频繁可增加至四次。

15. 空调机消毒如何做



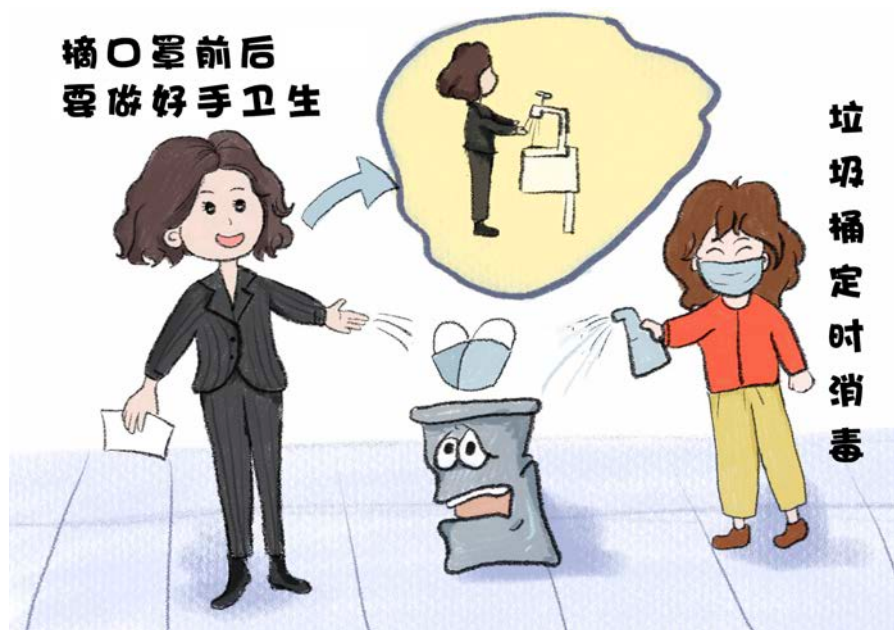
(1) 中央空调系统风机盘管正常使用时, 定期对送风口、回风口进行消毒。

(2) 中央空调新风系统正常使用时, 若出现疫情, 不要停止风机运行, 应在人员撤离后, 封闭排风支管, 运行一段时间后关闭新风排风系统, 同时进行消毒。

(3) 带回风的全空气系统, 应把回风完全封闭, 保证系统全新风运行。

16. 废弃口罩处理如何做

**摘口罩前后
要做好手卫生**



**垃圾桶
定时消毒**

防疫期间，摘口罩前后要做好手卫生，废弃口罩放入垃圾桶内，每天使用 75% 酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理两次。

第四章 心理如何调适

本章主编 汪卫东 王 健 马 弘
副主编 张守春 洪 兰

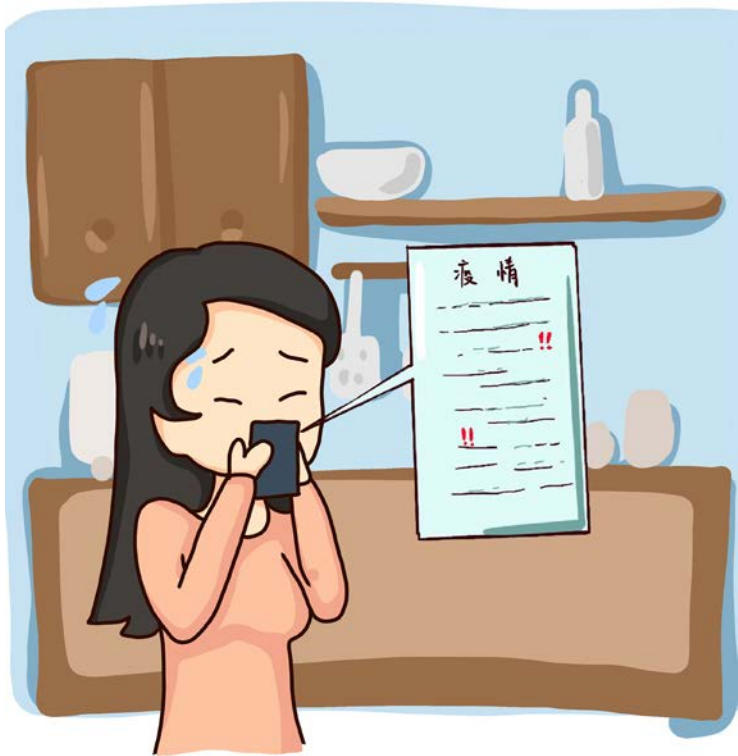


01. 怎样提高心理免疫力



- (1) 学习有关政策规定，并主动遵守，为抗击疫情出力。
- (2) 掌握新冠肺炎大众预防基本知识，保护好自己和家人。
- (3) 规律生活，丰富自己，不浪费时间。
- (4) 合理饮食，避免久坐，控制体重。

02. 每天看疫情信息过多，造成过度焦虑怎么办



- (1) 有规律关注新闻发布会，不信小道消息。
- (2) 睡前一小时尽量不看手机。
- (3) 除疫情消息外，逐步恢复对原有媒体节目的关注。

03. 疫情信息铺天盖地，如何合理关注信息“点”



(1) 对理解有难度的信息和名词，可以抱着学习的态度关注相关专业人士的解释，理解仍有困难的则不建议继续关注。

(2) 尽量关注与自身防护或复工复产有关的信息。

04. 心理紧张影响睡眠怎么办



- (1) 避免熬夜，适量锻炼，保证身心稳定。
- (2) 可以通过深呼吸、冥想训练等方式，降低身心焦虑水平。
- (3) 睡前不要过分关注疫情相关信息，以免影响睡眠质量。
- (4) 睡前热水洗脚。按摩涌泉穴、大陵穴、神门穴和安眠穴，可改善睡眠。

05. 长时间宅家，日常生活节奏被打乱，
焦虑、抑郁怎么办



(1) 人生本来无定事，正好借机反思自己的人生计划，拾遗补阙，主动学习。

(2) 及时调整原有计划，避免固执己见和后悔遗憾。

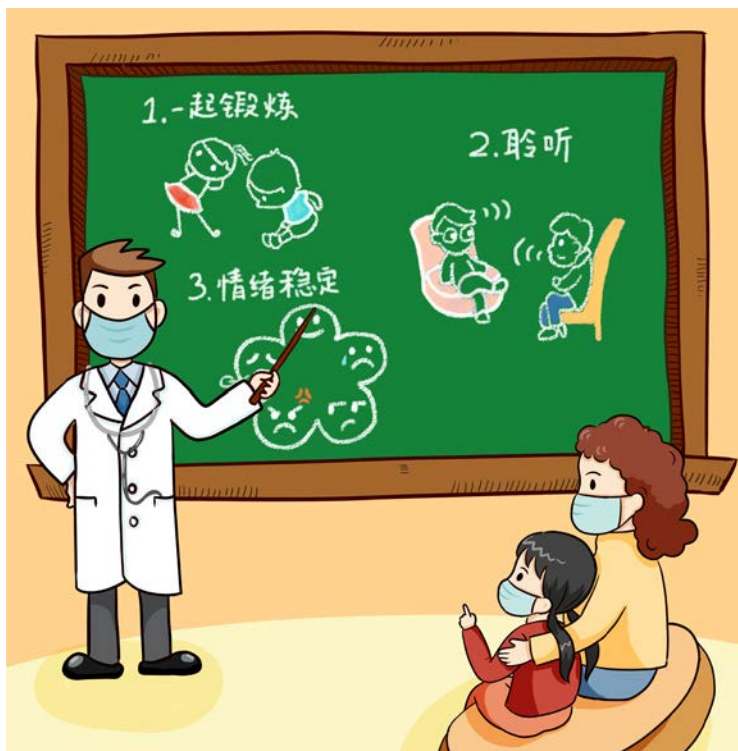
(3) 主动寻求帮助，准备顺应自然，做出改变。

06. 家人确诊新冠肺炎，自己隔离在家里， 心理崩溃了怎么办



- (1) 与住院的家人保持联系，传递彼此的关心。
- (2) 拨打心理服务热线，寻求专业人士帮助。
- (3) 加入当地社工组织的网络平台，获得需要的帮助信息。

07. 如何对儿童进行心理防护



- (1) 保持镇静，避免将自己的焦虑担心等情绪传递给孩子。
- (2) 保持沟通，用儿童可以理解的语言或方式解释生活中发生的变化。
- (3) 对儿童进行生命教育和爱国教育，让儿童理解强身健体以及医务人员贡献的意义。
- (4) 促进儿童养成更多的卫生习惯，以终生受益。
- (5) 不要让儿童看过多的疫情相关信息。观看时要有家长陪同。

08. 如何帮助老年人做好心理防护

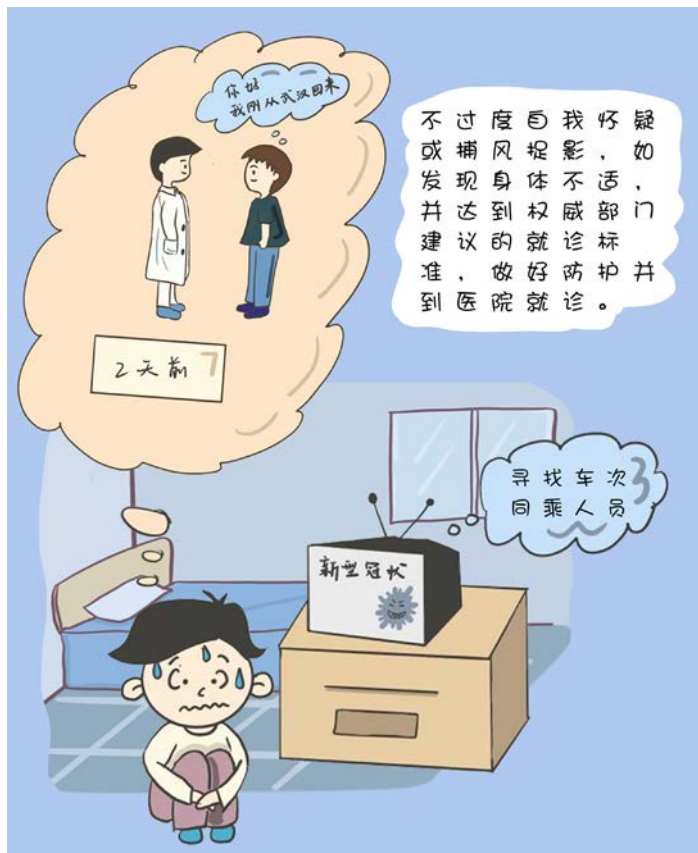


(1) 老年人的亲人及照料者要用简单易懂的语言向老年人解释新型冠状病毒肺炎的传播与防控情况，避免造成恐惧。

(2) 保持以往的作息规律，防止白天睡眠过久导致夜晚失眠、焦虑。

(3) 因疫情控制原因老年人原有的外出活动可能受限，陪伴时要尽量鼓励用其他替代方法多在家中进行活动。

09. 密切接触者如何调适心理状态

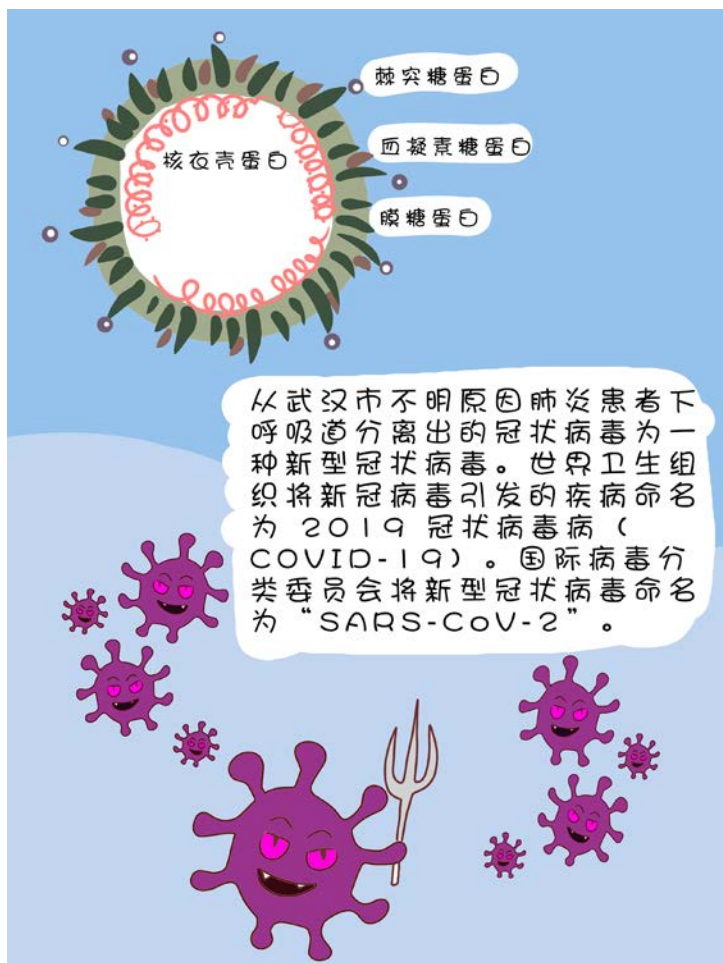


- (1) 保持积极平和的心态，积极面对，配合居家观察。
- (2) 不过度自我怀疑或捕风捉影，如发现身体不适，并达到权威部门建议的就诊标准，做好防护并到医院就诊。
- (3) 规律作息，保障充足睡眠。合理饮食，注意营养均衡。适当锻炼，提高自身免疫力。
- (4) 与家人或朋友电话沟通或通过网络在线交流，舒缓紧张等负面情绪。
- (5) 尽量控制自己每天接收有关信息的时间，不道听途说。



第五章 新冠肺炎知识 及就医流程

01. 什么是新冠病毒



02. 哪些人容易感染新冠病毒



人群普遍易感。老年人、慢性基础疾病者，感染后可能病情进展更快，严重程度更高，预后较差。

(1) 人群普遍易感。是否会被感染，主要取决于是否与患者或无症状感染者接触。

(2) 老年人、慢性基础疾病者，感染后可能病情进展更快，严重程度更高，预后较差。

03. 新冠病毒可以在物体表面存活多久



新冠病毒只能存活于生物体细胞内，体外不能存活，所以，摸了门把手、手机等，不去抠鼻子、摸眼睛是不会被传染的。

04. 新冠病毒的传播途径有哪些



(1) 吸入患者或病毒携带者咳嗽或打喷嚏时喷出的呼吸道飞沫。

(2) 眼结膜、鼻黏膜等处沾染患者或病毒携带者的痰液、血液、呕吐物、体液、分泌物等。

(3) 手部沾染患者或病毒携带者的痰液、血液、呕吐物、体液、分泌物等，或触摸被这些液体污染的物品、器具后，再用手直接接触口、眼、鼻等。

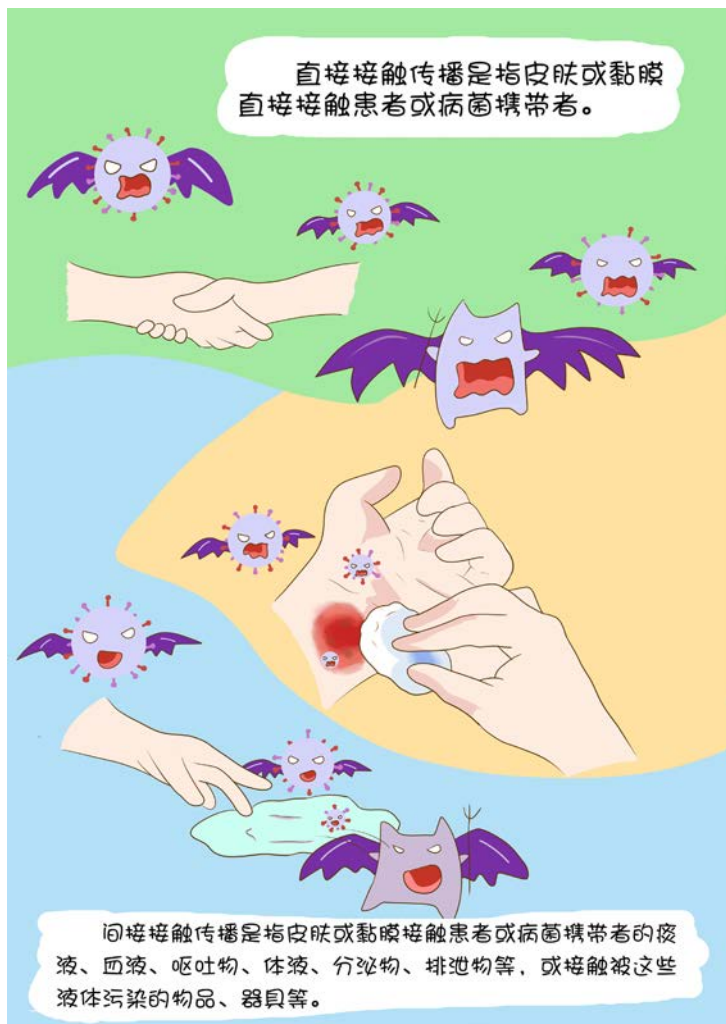
05. 什么是飞沫传播



飞沫：一般认为是直径 >5 微米的含水颗粒。

飞沫可以通过一定的距离（一般为1米以内）进入易感的黏膜表面。

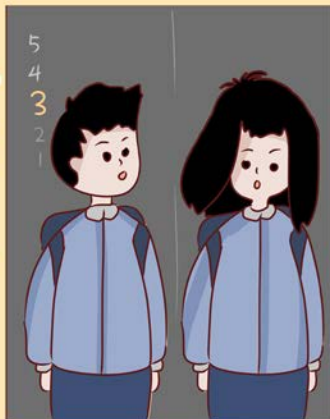
06. 什么是接触传播



手常常扮演着间接接触传播的媒介，手在触摸被病菌污染的物品或器具后，通过揉眼、挖鼻等，使皮肤和黏膜沾染病菌。

07. 什么是密切接触者

指 14 天内曾与病毒感染的确诊或高度疑似病例有过共同生活或互动的人。



08. 密切接触者注意事项



所有跟确诊或疑似感染患者有接触的人（包括医护人员）都应该有 14 天的健康观察期。

观察期从和病人接触的最后一天算起。

09. 新冠肺炎患者有什么临床表现



(1) 以发热、干咳、乏力为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、肌痛和腹泻等症状。

(2) 重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和 / 或低氧血症，严重者病情进展迅速。

(3) 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。轻型患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现。

(4) 多数患者预后良好，少数患者病情危重。

(5) 老年人和有慢性基础疾病者预后较差。儿童病例症状相对较轻。

10. 何时就医



如果同时符合以下 2 种情况，应及时到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

(1) 发热（腋下体温 $>37.2^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状，乏力、腹泻、结膜充血等症状。

(2) 有武汉市及周边地区，或其他有病例报告社区的旅行史或居住史，或发病前 14 天内曾接触来自武汉市及周边地区，或其他有病例报告社区的旅行史或居住史的发热伴呼吸道症状的患者，或出现聚集性发病。

1.1. 就医时注意事项



(1) 如果接触者出现症状，要提前选择有发热门诊的定点医院。

(2) 前往医院的路上及就医全程应该佩戴口罩。

(3) 避免搭乘公共交通工具，应该呼叫救护车或者使用私家车辆运送患者，如果可以，路上打开车窗。

(4) 应时刻保持呼吸道卫生和双手清洁，尽可能远离其他人（至少1米）。

(5) 任何被患者呼吸道分泌物或体液污染的物体表面都应该用消毒剂清洁、消毒。

(6) 就医时，应如实详细讲述患病情况和就医过程，尤其是应告知医生是否有近期的武汉或疫情高发区的旅行和居住史、新冠肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。

漫 画：游艺爽 梁淇超 栗泽斌 黄盼娜 张铭月 邓琳娜
张 研 田 露 郝珈蓓 刘小烨 郎一鉴
装帧设计：夏晓辉 李泊翰

“健康中国”科普出版行动 ——新冠肺炎防控系列

1. 《新冠肺炎防控漫画（城镇版）》
2. 《新冠肺炎防控漫画（农村版）》
3. 《新型冠状病毒肺炎疫情防控健康教育核心信息及释义》
4. 《新冠肺炎防控手册（漫画版）》
5. 《农村居民防控新型冠状病毒肺炎问答》
6. 《老年人新型冠状病毒肺炎防护问答（漫画版）》
7. 《孕产妇和儿童新冠肺炎防控手册（漫画版）》
8. 《企业做好新冠肺炎防护攻略（漫画版）》
9. 《职业健康技术服务机构新冠肺炎疫情防控工作指引（漫画版）》
10. 《新冠肺炎托幼机构防控问答》（暂定名）
11. 《中小学校新冠肺炎防控问答（漫画版）》
12. 《新冠肺炎疫情期间医护人员如何做好自我心理疏导（漫画版）》
13. 《新冠肺炎防控法律知识问答（漫画版）》
14. 《新冠肺炎防控手册（漫画版）》汉藏双语



健康中国科普行动



疾 控 科 普

新冠肺炎防控漫画

(城镇版)

责任编辑 张宏文 刘继娟
漫画策划 张秋霞
美术编辑 夏晓辉 石嘉琪

ISBN 978-7-5101-7274-8



9 787510 172748 >

定价：8.00 元