

# 市民新冠防疫知识知多少

为持续提升市民自我防护意识与能力,在市科委专项的支持下,市健康促进委员会办公室、市健康促进中心团队又推出《市民新冠防疫知识手册》(3.0版)。本报选取了市民关切的热点问题,以飨读者。

## 个人篇

### ● 抗原自我检测后检测卡和包装袋该怎么处置?

如果检测结果为阴性,应将使用后的拭子、采样管、检测卡等装入密封袋后作为干垃圾处理;如果抗原检测结果为阳性,使用过的拭子、采样管、检测卡等,应装入密封袋,后续交由管理人员处理。

隔离观察人员不论结果阴性还是阳性,使用后的拭子、采样管、检测卡等均装入密封袋,由管理人员处理。

### ● 抗原检测结果为阳性,我该怎么办?

检测结果如果为阳性,切勿外出,应立即向所在社区报告,告知地址和阳性情况并居家等待。由工作人员安排进行核酸检测复核。收集好使用过的拭子、采样管、检测卡等,装入密封袋,在人员转运时交由医疗机构按照医疗废物处理。

### ● 哪些人适用抗原检测?

抗原检测适用于三类人员:一是到基层医疗卫生机构就诊,伴有呼吸道、发热等症状且出现症状5天以内的人员;二是隔离观察人员,包括居家隔离观察、密接和次密接、入境隔离观察、封控区和管控区内的人员;三是需进行抗原自我检测的社区居民。

### ● 抗原检测结果能否取代核酸检测结果?

不能。核酸检测依然是新型冠状病毒感染确诊依据,抗原检测可以作为核酸检测的补充。

## 中医药防治

### ● 中医药在防治新冠肺炎上有哪些作用和方法?

我们一直很重视中医药在抗疫中的防治作用。世界卫生组织也指出:中药能有效治疗新冠肺炎,改善轻型和普通型新冠肺炎患者的临床预后。连花清瘟颗粒(胶囊)作为国家新冠肺炎诊疗指南中的医学观察期和轻症、普通型患者的推荐用药。但注意,提前口服不

能预防新冠肺炎。藿香正气(水、片、胶囊)疏风解毒胶囊、金花清感颗粒、痰热清胶囊、银翘片等,具有化湿清热、解毒化瘀等功效,亦为治疗性药物,应根据个人体质,按中医医嘱服用。

对于普通人群,平时可以通过中药代茶饮预防方或玉屏风散提升免疫力,推荐方:黄芪9克、干芦根9克、金银花5克、紫苏叶3克、广藿香3克,每日水煎服,当茶饮,这些药物均药食同源,可以放心服用。

同时,建议广大市民朋友习练八段锦、易筋经等中医特色防疫养生功法,通过多种形式调气、调息、调心,畅通气血,建立自我防疫的“玉屏风”。

### ● 一般人群如何进行自我健康监测?

密切关注个人与家庭成员的身体状况,自查风险,定期监测体温。如出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛等可疑症状时,立即避免与其他家庭成员近距离接触,切勿擅自用药,戴好口罩,就近前往正规医疗机构发热门诊及时就诊,期间做好闭环管理。

### ● 慢性病患者如何加强自我健康管理?

高血压患者应每天测量血压,糖尿病患者建议每周不少于3次监测血糖;测量结果应做好记录。谨遵医嘱,切勿擅自换药、停药或减少用量。高血压、糖尿病等慢性病患者建议在疫情期间使用长效方。

疫情期间应尽量减少去医院次数,密切观察所患慢性病的症状变化和病情进展,若病情有变化或有疑问,可先与自己的家庭医生联系,或通过互联网医院进行在线咨询、复诊、配药;如出现可疑症状或急症,及时咨询就医。

### ● 孕产妇如何做好自我健康管理?

做好自我健康监测,每日测量体温,注意有无呼吸道感染症状,定期监测体重变化、胎动情况、有无腹

痛、阴道流血等情况,必要时监测血压。疫情期间,建议与产科医生联系是否需要推迟产检。出现胎膜早破、阴道流血、宫缩等,或者出现头痛、腹痛、胎动异常等,及时就医。如出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛等可疑症状时,应及时去指定医疗机构就医,就医时做好防护。

### ● 如何加强青少年的健康管理?

家长应关注青少年身体状况,保障营养和睡眠,增强身体抵抗力。若家长出现发热、干咳、乏力等可疑症状时,应及时就医,避免与孩子接触。此外,还应关注青少年心理健康,构建和谐亲子关系,通过聊天、沟通等方式避免孩子焦虑,必要时求助专业机构。

## 居家隔离医学观察

### ● 居家隔离人员的房屋选择有什么要求?

家中如果有多套房屋,最好单独居住;如果只有一套房屋,选择通风较好的房间作为隔离室,保持相对独立。尽量使用单独卫生间,避免与其他家庭成员共用卫生间。条件不允许,最好不要选择居家隔离。

房间应该通风良好,尽量避免使用空调,如使用空调系统通风时,应选择分体空调。房间内应配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等防护、消毒用品和带盖的垃圾桶。室内应放置桌凳,作为非接触式传递物品的交接处(如送餐),并做好消毒。

### ● 居家隔离人员要遵守哪些管理要求?

居家隔离人员应在卫生机构评估以及社区管理人员指导下进行居家隔离,按时向社区管理人员报告体温、症状等,并按照防控要求配合社区完成核酸检测。拒绝一切探访,居家隔离期间不得外出,其他人员尽量不进入隔离房间;如因就医等确需外出,需经所在社区管理人员批准后方可安排专车,全程做好个人防护,落实闭环管理。

### ● 居家隔离人员日常生活要注意什么?

日常生活、用餐尽量限制在隔离房间内,在隔离房间内活动无需佩戴口罩,离开隔离房间时要戴口罩,尽量减少与其他家庭成员接触,必须接触时保持1米以上距离。用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾装入塑料垃圾袋,放置到专用垃圾桶,每天清理,清理前用含有效氯500mg/L~1000mg/L的含氯消毒液或75%酒精喷洒消毒至完全湿润,然后扎紧塑料垃圾袋口,交给社区管理人员处理。

### ● 与居家隔离人员共同居住应如何防护?

共同居住者或者陪护人员应一并遵守居家隔离管理要求。共同居住者与隔离者共处一室时,应规范佩戴口罩,并及时更换。与居家隔离者有任何直接接触,或离开其居住空间后,准备食物、饭前便后、戴手套前、脱手套后要双手清洁及消毒。保持居室通风,做好家居日常清洁和消毒。

### ● 小区封控已久为什么还会出现阳性感染者?

一是筛查数据有一定的延时。核酸筛查工作量很大,检完后如果发现阳性混管,还要单采单检复核,对检出的阳性人员,要进一步开展流行病学调查,收集准确的相关医学信息、个人信息,同时还要完成上报审核等工作。

二是存在家庭聚集性传播。造成本轮疫情的奥密克戎变异株,具有隐匿性强、传播快的特点,目前观察到的潜伏期大多为3至5天。家庭内传播是当前主要的传播途径,一般来说,家庭内发现1名感染者时,往往其他家庭成员已被感染,但尚处在潜伏期内,会在后续的筛查中被陆续检出。

三是在全域静态管理阶段,虽然居民足不出户,但仍有很多物资在流通。如果存在被病毒污染的物品,不排除接触后造成感染。

## 居家篇

### (一) 清洁卫生

#### ● 如何保持室内空气流通?

优先开窗自然通风,推荐持续开窗通风,不能持续的,每日上、下午至少各开窗1次,每次30分钟

以上。不能开窗通风或通风不良的,可使用电风扇、排风扇等机械通风方式,尽可能引入室外新风。

#### ● 如何做好居家环境清洁?

衣物、被褥常换洗、勤晾晒,不共用毛巾、水杯等个人生活用品。

厨房要做到“污、洁不交叉”“生、熟要分开”,垃圾桶加盖,做好垃圾分类、及时倾倒垃圾。抹布“专布专用”,及时、充分清洗抹布,厨房抹布可通过煮沸或消毒剂进行消毒,在通风处晾干。如厕后盖上马桶盖

后再冲水,卫生间保持干燥,地漏常检查,确保存水弯功能正常。室内外不堆积杂物,消除卫生死角,清除各种积水和积水容器,水培植物每隔7天要换水洗瓶,控制蚊虫孳生。

(《市民新冠防疫知识手册》3.0版)

