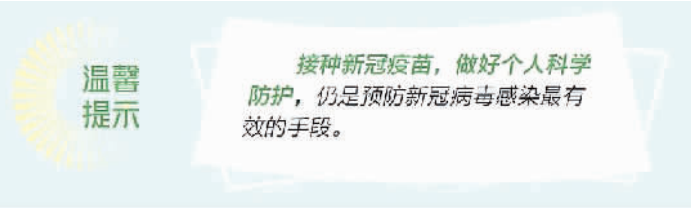


新冠病毒感染者居家指引(第一版)发布



第一：什么样的感染者适合居家治疗

未合并严重基础疾病的无症状感染者或症状轻微的感染者;基础疾病处于稳定期,无严重心肺肝肾脑等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者。

第二:感染者居家康复"七问七答"

1、怎样做好健康监测？

无症状感染者、轻型病例居家观察或治疗期间,要做好健康监测。每天早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测。按相关防疫要求进行抗原自测和结果上报。

2、如何做到对症治疗？

无症状感染者无需药物治疗。如出现发热、咳嗽等症状,可进行对症处置或口服药治疗。服药时,需按药品说明书服用,避免盲目使用抗菌药物。如患有基础疾病,在病情稳定时,无需改变正在使用的基础疾病治疗药物剂量。

有需要时也可联系基层医

疗卫生机构医务人员或通过互联网医疗形式咨询相关医疗机构。

3、什么情况下需要转诊？

感染者如出现以下情况,可通过自驾车、120 救护车等方式,转至相关医院进行治疗:
呼吸困难或气促;经药物治疗后体温仍持续高热 38.5℃,超过 3 天。原有基础疾病明显加重且不能控制;儿童出现嗜

睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况;孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状,或出现腹痛、出血或流液、胎动异常等情况。

4、感染者可以外出吗？

感染者非必要不外出,不接受探访。对因就医等确需外出人员,要全程做好个人防护,点对点到达医疗机构,就医后再点对点返回家中,尽可能不乘坐公共交通工具。

5、怎样降低居家传播病毒的风险？

在条件允许情况下,应尽可能在家庭相对独立的房间居住,使用单独卫生间。家庭应当配备体温计(感染者专用)、纸

巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品以及消毒产品、带盖的垃圾桶。

尽量不与其他家庭成员接触。非单独居住者,日常生活、用餐尽量限制在隔离房间内,其他人员不进入隔离房间。在相对独立的隔离室外放置桌凳,作为非接触式传递物品的交接处。

当必须离开房间,或进入有同住人员在场的公共空间,应规范佩戴医用外科口罩,保持 1 米以上距离。如感染者为哺乳期母亲,可在做好个人防护基础上继续母乳喂养。

每天定时开窗通风,保持室内空气流通,不具备自然通风条件的,可用排气扇进行机械通风。房间每日至少上、下午各进行 1 次开窗通风,每次 30 分钟以上。中央空调应关闭回风,按照全新风模式运行。

做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒。坐便器冲水时,先盖马桶盖再冲水;若使用单独卫生间,可每天进行 1 次消毒。如与家庭成员家庭共用卫生间,感染者每次用完卫生间均应消

毒。

咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮盖口鼻或用手肘内侧遮挡口鼻,用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾装入塑料袋,放置到专用垃圾桶。如接触呼吸道分泌物立即洗手或手消毒。

不与家庭内其他成员共用毛巾、餐具、水杯、牙膏、牙杯等生活用品,感染者个人物品如衣物、床单、毛巾等用品与他人分开存放、分开洗涤消毒;单独使用餐具,餐具使用后应当清洗和消毒。被唾液、痰液等污染的物品随时消毒。

6、如何保持心态有利于早日康复？

保持积极心态,可以通过深呼吸放松、音乐放松、冥想及做一些自己感兴趣事情等减轻压力。可通过与家人、朋友电话、网络交流和沟通,获取社会支持。需要帮助时,可拨打心理咨询热线或寻求专业心理医生帮助。保持规律生活,合理饮食,注意休息。

7、什么情况下能够恢复正常生活？

居家治疗人员需根据相关防疫要求进行抗原自测和结果上报。如居家治疗人员症状明显好转或无明显症状,自测抗原阴性并且连续两次新冠病毒核酸检测 Ct 值≥ 35 (两次检测间隔大于 24 小时),可结束居家治疗,恢复正常生活和外出。

吸入式疫苗适合老年人吗？要打第四针吗……

近日,市民频频打热线咨询新冠病毒疫苗注射问题,吸入式疫苗适合老年人吗?要打第四针吗?帕金森患者能打吗?新冠康复者能打吗?来自华山医院感染科的副主任医师王新宇为大家做出解答。

问:老年人深居简出,有必要接种新冠病毒疫苗吗？

老年人虽然很少出门,但与其接触的探访人员和照顾人员都有感染病毒的危险,而在家里往往更容易放松警惕,因此存在将病毒传播给老年人的

风险。研究发现,对于完成全程接种和加强接种的 60 岁以上感染者,由轻型发展为普通型的风险较未接种疫苗的感染者要低 73%和 82%,由普通型及普通型以下发展为重症的风险较未接种疫苗的感染者分别低 89%和 95%。因此老年人打疫苗非常有必要。

问:去年打了第三针,还要重新打吗？疫苗预防的效果会减退吗？

根据目前的实践,暂时不需要打第四针。疫苗的抗体水平

是会逐步下降的,但不是说疫苗保护作用就消失了,一旦感染就会快速出现相应机体的保护性免疫或抗病毒免疫。

问:我有帕金森病,打过两针了,第三针可以打吗？

帕金森病人可以接种新冠疫苗。帕金森综合征的发生率主要与患者的神经退行性改变有关,然而在目前批准的新型冠状病毒疫苗中,其机制和免疫应答过程尚未发现对帕金森病患者的神经退行性改变有任何影响或相互作用。

问:我 90 岁了,一针都没有打过,有脑梗、过敏(老是流鼻涕),想打吸入式,可以吗？

吸入用新冠疫苗暂不用于基础免疫接种,对接种人群也有要求,如果从未接种过新冠疫苗,或已经接种完 3 针肌注式新冠疫苗,均不可在现阶段接种吸入式新冠疫苗。

目前,吸入式疫苗的接种对象是 18 岁及以上人群,是只作为加强免疫接种。而接种禁忌方面,与注射式疫苗基本相同,且被证实是一样安全有效的。

张文宏：建议老人这一个月不跳广场舞、搓麻将

近日,张文宏对疫情防控形势做了最新研判。他提到:现在应对疫情第一线的时候,跟武汉疫情、大上海保卫战的时候,已经完全不同了。建议对家里老人的保护,除了打疫苗之外,最近子女去看望老年人时要佩戴好

N95 口罩。同时,告诫老人这段时间内不要去跳广场舞、搓麻将、聚集聊天。这一个月是比较辛苦的一个月,对老人的保护非常关键。医院也要对 80 岁以上老年病人重点关注,帮助老年人群尽可能安全度过高峰期。

12 月 12 日,张文宏团队在“华山感染”公众号发表文章呼吁,现阶段应该尽一切能力,延缓老年群体的感染时间,最大程度减少在第一波疫情高峰中的老年感染者数量。老年人是新冠感染的高危人群,但若没有基础

疾病或基础疾病不是较为复杂的病症,重症风险也会相对低一些。但根据国内外的多项研究数据表明,老年人(年龄≥60 岁)始终是新冠感染发生重症和死亡的主要高风险人群。这其中,如果同时伴有年龄大于 80 岁、

合并多种基础疾病、肿瘤、接受免疫抑制剂使用等高危因素中的几种,都会进一步增加老年人群中的重症率。无论如何,保护老年患者,将是应对第一波疫情流行高峰的重中之重。

是否会重复感染？钟南山权威解答
1. 大部分人长时间内不会出现重复感染
针对公众普遍关心的重复感染问题,钟南山表示,一旦感染过奥密克戎,不管有无症状,有 78%的人在相当长时间内不会再重复感染。感染新冠病毒后,绝大多数患者都存在上呼吸道感染,出现咳嗽、咽痛、发烧等症状,极罕见看到有肺炎,99%的病人一周左右就可以康复。
2. 针对春节的疫情防控形势
钟南山表示,接种加强针以后,一般两周就会起效,这对春节的大量人口迁移有很大好处。”特别是对患有基础疾病的老年人,只要接种了足量的疫苗,再接种加强针,那就比较放心了。”
3.居家隔离期间应该注意什么

钟南山表示,要根据个人情况分类处置。如果患者有比较严重的基础病,感染新冠很容易造成基础病的加重,这种情况要与医务人员密切联系,一旦有病情变化是需要去医院的。但对于大多数人来说,不需要去医院。同时,要注意佩戴 N95 口罩,尽量减少感染家人。用抗原试纸隔一两天进行测试,如果第三天病情还是很厉害,就应该及时就医。