

感染篇

1. 一直咳嗽、咳痰怎么办？

答:如果是干咳,用一些对症的止咳药就可以。
如果有痰,早期是白色泡沫痰,后期出现黏痰甚至黄浓痰,一般主张用化痰的药。
如果咳嗽几天痰的颜色由白色变成了黄色,痰量增加,出现了浓性痰,有可能是出现了合并细菌感染的情况,也可以用一些抗生素治疗,一般3到5天就可以。

2. 自行服药要注意什么？

答:针对不同症状选择合适药品。服用复方制剂或含西药成分的中成药,务必仔细阅读说明书,防止同类药物重复、过量服用。
退烧药对乙酰氨基酚日剂量不超过2克,24小时内服药不超过4次;布洛芬用于退热,一般不超过3天。如合并有腹泻症状,不要服用连花清瘟颗粒/胶囊。

3. 是否有必要使用新冠特效药？

答:单克隆抗体、奈玛特韦、阿兹夫定等抗病毒药物早期使用都可能减少重症发生,缩短病程和病毒排毒时间。但这三种抗病毒药物应在医疗机构使用,家里不适合使用。

4. 什么情况需拨打120去医院？

答:感染者出现呼吸困难或气促,无法缓解;持续不能饮食,或腹泻超过2天;经药物治疗体温持续高于38.5℃或心率超100次/分,超过3天;原有基础疾病明显加重且不能控制;孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状,或出现腹痛、阴道出血或流液、胎动异常等情况。

5. 儿童感染是否一发热就去医院？

答:仅有发热,其他症状不严重,可先居家观察。家长可做一些恰当护理,如温湿毛巾外敷儿童额头、退热贴外敷等。如发现孩子持续高热、嗜睡、精神反应差,或出现热性惊厥,应及时到医院就诊。

6. 可以用捂汗的方式给小婴儿退热吗？

答:不建议。因为小婴儿体温调节中枢发育不健全,如果捂过多衣物或被盖,就让他们没办法经皮肤散热,可能发生严重的捂热综合征。所以应尽量给孩子创造一个相对凉爽通风的环境,适当减少衣物,以提高舒适度为主。

7. 孕妇感染用药需要注意什么？

答:对乙酰氨基酚是妊娠期退热的首选药物,且首选单方制剂,不推荐复方制剂。
妊娠早期使用布洛芬可能导致胎儿动脉导管过早关闭,因此不推荐。
中成药普遍缺乏妊娠哺乳期的安全性数据,药物的药代动力学性质也未知,不建议孕妇服用。

居家篇

8. 居家需要准备哪些物品？

答:体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品,抗原检测试剂盒,带盖的垃圾桶,基础性疾病患者常用药,新冠病毒感染者居家对症治疗药品。

9. 感染者同住人须注意哪些生活细节？

答:同住人尽量避免与有症状人员面对面接触,接触时做好防护,建议使用N95口罩和一次性手套。如需共用卫生间,做好共享区域的通风和消毒。

10. “阳了”一天要喝多少水？

答:喝水要适可而止,一天喝2升左右温开水即可。对于慢性肾脏疾病、心血管疾病患者,需要合理控制饮水量。

11. 已转阴康复的家庭成员照顾其他阳性家人还会被传染吗？

答:转阴康复之后对这个病毒是有免疫力的,完全可以放心照顾其他家人。

一直咳嗽、咳痰怎么办？被褥会传播病毒吗？自行服药要注意什么？是否有必要使用新冠特效药？什么情况需要拨打120去医院？儿童感染是否一发热就去医院？你关心的20个问题,解答来了。

居家康复20问20答

康复篇

12. 如何判定自己已经转阴？

答:按照第九版诊疗方案,首先是症状要好转,如体温正常三天以上,呼吸道症状已经消失或明显缓解。如果有肺炎,在CT上看,肺部的病变也开始吸收有好转。
另外,需要两次核酸检测阴性,两次要间隔24小时以上,或是核酸的Ct值≥35。

13. 转阴了就没有传染性了吗？

答:如果满足第12条的条件,传染性就非常低了。如果仍有咳嗽症状,在返岗或外出时,还是建议戴口罩。

14. “阳康”之后仍觉得胸闷、气短、虚弱，是怎么回事？

答:很多人在感染时会出现高烧、全身酸痛、乏力、出汗多、头痛、咽痛等症状。“阳康”之后,有些人会持续这种身体乏力虚弱甚至胸闷等症状,通常在两周内缓解。如果觉得自己状态还是不太好,可以多休息几天。

15. 如何区分是“复阳”还是“再感染”？

答:“复阳”一般是在短期内发生的,比方说2周至3周内。所谓“复阳”,就是核酸没有彻底转阴,还在临界值处徘徊波动。
“再感染”是指人体在前一次感染完全康复后,当体内的特异免疫水平降低到一定水平时,再次被同一种病毒感染入侵。通常会间隔一段时间。

16. “阳康”之后多久可以接种新冠肺炎疫苗？

答:如果需要接种新冠病毒疫苗,按照目前的规定,感染时间和接种疫苗时间要间隔6个月以上。有关部门将根据病毒变异情况、疫苗研究进展和疫情形势,持续评估感染者接种疫苗的必要性,不断完善免疫策略。

消毒篇

17. 感染者居家环境如何消毒？

答:室内空气可采取科学开窗通风,每日上下午各1次,每次半小时即可。
家中物品优先使用加热煮沸、阳光暴晒等物理方法消毒,或是按需选择适合的化学消毒剂对地面、物品等进行擦(拖)拭或浸泡消毒。

18. “阳康”后,有必要进行家庭消毒清洁吗？

答:如果全家都阳了,大概率是同一个毒株,不存在短期内重复感染的问题,所以消毒的必要性很小。
如果有家庭成员还未被感染,或者家里经常有客人,还是应该消毒,为其他人的安全提供保障。

19. 床褥会传播病毒吗？

答:被子和衣服的布料本身有一定的吸水性,我们的呼吸道分泌物落在上面,液体很快就干了,病毒很快就失去活性。所以,通过被子、衣服传播的可能性几乎为零。
当然,我们可以经常把被子晒一晒,在通风的地方晾一晾。如果是感染者穿过的衣服,正常清洗再晒干也能达到消毒的作用,不用担心它还有传播风险。

20. 据说新冠肺炎病毒“喜冷怕热”，冰箱有藏匿病毒的风险吗？

答:冰箱内部低温,确实可能让病毒保持比较长时间的活性。但新冠病毒直接从冰箱里边进入我们呼吸道的可能性非常小,除非是我们手摸后又揉眼睛、摸口鼻。
如果想给冰箱消毒,可以断电以后用75%的酒精擦一下。冰箱里有包装的东西,可以把它外表面可能残存的呼吸道分泌物冲洗掉。平时从冰箱里取东西,在没洗手之前一定不要触摸自己的面部。

(来源:国务院联防联控机制、央视新闻、上观新闻、《北京日报》、《人民日报》健康客户端)

