

重症高风险、普通人群 怎么做好健康防护？

国务院联防联控机制专家回应防疫热点



随着奥密克戎病毒致病性的减弱、疫苗接种的普及、防控经验的积累,我国疫情防控面临新形势新任务。当前,重症高风险、普通人群怎么做好健康防护?如何看待用药需求?国务院联防联控机制医疗救治专家组成员王贵强作出专业解答。

1.问:哪些人属于重症高风险人群?他们该怎么办?

答:重症高风险人群主要有三类:60

岁以上特别是80岁以上的老年人,有基础性疾病的患者,没有接种疫苗的人群。对他们来说,最有效的保护就是接种疫苗。

没打疫苗的人对新冠病毒感染的风险可能意识不足,还有人因为自己有基础性疾病,不敢接种;部分老年人担心接种不方便。如果感染新冠病毒,有基础疾病的老年人容易发展为重症甚至导致死亡。国务院联防联控机制最新出台办法,要求进一步提高大家对疫苗接种的认识,加快推进老年人新冠病毒疫苗接种工作。

医务人员应科学判定接种禁忌,比如既往接种疫苗时发生过严重过敏反应,如过敏性休克、喉头水肿。急性感染性疾病处于发热阶段暂缓接种。正在进行化疗的肿瘤患者、出现高血压危象的患者、冠心病患者心梗发作、自身免疫性神经系统疾病处于进展期等暂缓接种。积极接种疫苗,也是为自己的健康护航。

2.问:当前,个人做好健康防护还要注意什么?

答:对于普通人群,要做到勤洗手、外出时戴好口罩、常通风、不聚集。均衡营养,适当休息,合理运动,保持良好的心态。

慢性基础疾病患者要按照医嘱坚持用药。气温骤降等恶劣天气时,慢性呼吸疾病患者尽量减少外出。

如果出现发热、咽痛、咳嗽等不适,做好健康监测。如果重症高风险人群出现持续高烧不退、呼吸困难等情况,要及时到医院就诊,避免疾病加重。

3.问:冬季是呼吸道病毒高发季节,要不要储备相应药品?

答:我国治疗呼吸道感染的药物有充足储备。家里可以适当储备一些解热镇痛的日常药物,但没有必要去抢购、囤积。

经过近三年的抗疫,我国医疗卫生和疾控体系经受住了考验。当前,奥密克戎病毒致病力在减弱。万一感染了奥密克戎变异株,一部分人会出现发热、咳嗽、咽喉痛等症状,使用一些对症支持的药物包括中药就可以。针对重症高风险人群,如果使用已获批的治疗新冠肺炎的小分子药物,要遵照医生指导。

据新华社

新冠疫苗的全程接种具有重要意义

接种疫苗可以有效降低重症和死亡风险,建议没有禁忌症、符合接种条件的人群,特别是老年人,应当尽快接种新冠疫苗,为自己、家人乃至整个社会,共同筑起群体免疫屏障。

时刻关注个人和家人的身体健康状况

一旦出现发热、干咳、乏力、咽痛、鼻塞、流涕、腹泻等症状,必须立即佩戴一次性使用医用口罩或以上级别口罩到就近发热门诊就诊,主动、如实告知个人旅居史、活动史和接触史,就医过程中尽量避免乘坐公共交通工具。

N95口罩怎么戴?



第一步

一手托住口罩,将有鼻夹的一侧朝上



第二步

将防护口罩罩住口、鼻、下巴,鼻夹部分向上紧贴面部



第三步

用另一只手将下方细带拉过头顶,放在颈后



第四步

将上方细带拉至头顶中部



第五步

将双手指尖放在金属片上,使金属片紧贴鼻梁,紧贴面部



第六步

捂住口罩吹气,如没有气从两耳后或鼻梁中出来,则说明口罩戴好了

据红网

奥密克戎变异株有哪些特点? 哪些情况应佩戴 N95 口罩?

目前,全国疫情总体呈较快发展态势,疫情波及面广,但同时,奥密克戎变异株相比原始株和德尔塔等变异株有显著变化。奥密克戎变异株有哪些特点?应该如何科学防控?专家解读来了!

致病力和毒力减弱

中国疾控中心传防处研究员常昭瑞表示,国际和国内监测数据证实,奥密克戎变异株及其进化分支 BA.1、BA.2、BA.5 系列,包括 BF.7、BQ.1 和重组体 XBB 的致病力和毒力相比原始株和德尔塔等变异株明显减弱。

重症和死亡比例低

常昭瑞表示,奥密克戎变异株引起重症和死亡的比例明显低于之前原始株和关切变异株,这既是奥密克戎变异株的特点,也可能与人群接种疫苗免疫水平提高、及时干预治疗等因素有关。

潜伏期短,传播速度加快

北京佑安医院感染综合科主任医师、小汤山方舱医院医疗专家李侗曾表示,BF.7 变异株主要引发上呼吸道感染,感染后1天就可排毒,致使感染人群迅速增加。很多人感染后症状较轻,这反而给疫情防控带来“更大压力”。一些患者觉得就是劳累或感冒,没有引起重视,继续参加社会活动,当检测出阳性时,已经引发了传播。

与原始毒株相比,BF.7 变异株更多表现为发烧、咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕等,少数人可能有呕吐、腹泻等消化道症状,还有极少数会出现味觉嗅觉减退等。

无症状感染者较多

北京地坛医院感染性疾病临床中心主任、主任医师陈志海表示,原始株、阿尔法株和德尔塔株的致病性非常强,有相当比例的患者,包括年轻人、老年人都会有典型的新冠肺炎肺部表现,而奥密克戎变异株不同,无症状感染者较多,发病患者的潜伏

期也更短,病人感染后1—3天,最多5天,就有可能出现症状。

奥密克戎变异株的感染者,从检测出阳性、到出现症状,再到好转、符合出院标准,一般需要两周左右,有基础病的老年人病程会长一些。

尚无证据表明感染新冠后会有后遗症

中山大学附属第三医院感染性疾病科教授、广州黄埔方舱医疗队负责人崇雨田教授接受媒体采访时表示,“一些传染病的患者,在恢复期结束后,某些器官的功能长期未能恢复正常,才会被认为是后遗症。”对于新冠感染者而言,有的人临床表现可能持续比较长,比如味觉嗅觉丧失、关节痛、记忆力下降、胸口疼痛、咳嗽等,有的学者把这些称为“长新冠”。崇雨田认为,这些不能将其归类为“新冠肺炎的后遗症”,“目前学界并未确认新冠肺炎有后遗症。至少尚没有证据表明有后遗症。”

物理防护仍然是阻断病毒传播的有效方式

奥密克戎变异株传播方式仍是呼吸道飞沫传播和密切接触传播为主,也可通过气溶胶传播和物表接触传播。戴口罩、勤洗手、多通风、少聚集、保持社交距离依然是最简便易行且非常有效的预防手段。同时,可视情节形佩戴口罩防护级别更高的 N95、KN95 口罩。

哪些情况推荐佩戴 N95、KN95 口罩?

处于商场、超市、博物馆等室内人员密集公共场所时;

乘坐公共交通工具时;

处于人员密集的室外场所时;

前往医院等风险等级更高的区域时;

出现鼻部不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状时;

医务人员、公安等重点人群。

老年人 接种疫苗 必要性大吗?

——国家疾控局回应来了

近日,国务院联防联控机制印发《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》。针对老年人新冠病毒疫苗接种有关问题,记者采访了国家疾控局卫生免疫司司长夏刚。

1.问:有群众关心,家中老人80多岁了,很少出门,有必要打疫苗吗?

答:此次工作方案提出,加快提升80岁以上人群接种率,继续提高60—79岁人群接种率。我们在基层调研中发现,尚未打疫苗的老年人群往往有三方面情况:一是对新冠病毒感染的风险意识不足,觉得自己日常活动范围有限,接触病毒的机会比较少;二是有些本身有基础性疾病,担心疫苗接种会发生异常反应,对接种有顾虑;三是部分老年人存在行动失能或半失能情况,因此感到接种不方便。

针对这三方面问题,国务院联防联控机制出台了一些办法,其中首要的是提高大众和老年人对接种疫苗的认识。老年人基础疾病比较多,如果感染新冠病毒,发展为重症、危重症甚至死亡的风险较大,因此老年人接种新冠病毒疫苗的获益是最大的。疫苗是安全有效的。诚恳呼吁广大老年朋友们尽快行动起来,积极接种新冠病毒疫苗,为自己的健康护航。

2.问:有哪些更便利的措施方便老年人接种?

答:《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》从健全机制、做好摸底、优化服务、细化宣传等方面做了部署和推进。

在优化预防接种服务方面,将进一步提升预防接种服务的温度和便利性。在前期经验基础上,继续开设老年人接种绿色通道。同时开设临时接种点、流动接种车,方便老年人接种。对一些失能和半失能老人,将安排有丰富诊疗和接种经验的医务人员,上门为老年朋友们提供接种服务,用良好的、有温度的工作服务,让老年人放心接种。另外,医务人员在接种过程中会耐心回答老年朋友们的疑问,会对老年人健康状况进行评估,确保接种安全。

3.问:当前我国老年人疫苗接种情况如何?下一步有哪些工作重点?

答:我国老年人接种新冠病毒疫苗的总情况还可以,但在不同年龄层次有差异,80岁以上的老年人接种率还不是很高。所以一方面要整体提高老年人的接种率,一方面要重点推进和提升80岁以上老年人的接种率。截至11月28日,我国有90.68%的60岁以上老年人接种了新冠病毒疫苗,86.42%完成全程接种。我国80岁以上老年人新冠病毒疫苗的全程接种率为65.8%。

下一步,我们将认真贯彻方案要求,指导各地周密组织部署,优化接种服务,做好新冠病毒疫苗加强免疫和老年人的接种工作。

据新华社