

新冠防疫 问答

疫情期间，居家健康防护 12 问

第一问

预防新冠病毒感染，个人如何做好健康管理？

树立良好的健康观念，养成良好的健康习惯。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，不要擅自停药，防止疾病的急性加重。在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，建议不要带病上班，要做好健康监测，不要乱用抗生素。如果遇到老年人、慢性基础疾病患者、儿童等高危人群出现持续高烧不退、呼吸困难、厌食、精神萎靡不振等情况，要及时到医院就诊，避免疾病加重。

第二问

哪些是新冠病毒感染高危人群？家里有老人和孩子，该怎么预防新冠病毒感染？

新冠病毒感染高危人群识别和管理非常重要，按照国家卫健委《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》(第九版)指出，新冠病毒感染高危人群包括：

- ①大于 65 岁老年人；
- ②有心脑血管疾病(含高血压)、慢性肺部疾病(慢性阻塞性肺疾病、中度至重度哮喘等)、糖尿病、慢性肝病、肾脏疾病、肿瘤等基础疾病者；
- ③免疫功能缺陷(如器官移植、艾滋病患者、长期使用皮质类固醇或其他免疫抑制药物导致免疫功能减退状态)；
- ④肥胖(体重指数≥30)；
- ⑤晚期妊娠和围产期女性；
- ⑥重度吸烟者；
- ⑦5 岁或以下儿童。

了解家里的老人是否有慢性基础疾病(如高血压、糖尿病、心脑血管疾病、慢阻肺等)，督促老人按时服用长期用药。

冬季是流感等呼吸道病毒高发季节，建议老人、慢性基础疾病患者、儿童等在医生指导下及时接种流感疫苗和新冠肺炎疫苗。

老人和儿童外出活动尽量选择开放空旷场所，正确佩戴好口罩。

照顾幼儿的家长重视防护，接种疫苗，做好个人和孩子的手卫生，有条件的家庭可以把婴幼儿餐具、生活用品与成人分开，定期清洁消毒。

第三问

中医药预防疫病有哪些简易方法？

《黄帝内经》有言：“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”，疫气流行，除避免毒气侵袭外，正气充实内守非常重要。那么除了做好饮食有节、起居有常、不妄劳作、调畅情志等，中医药也有一下简易的方法以提高正气(机体免疫力)，如：

从药食同源角度进行饮食调养，薏米山药粥可以健脾益气，百合川贝粥或者川贝百合梨汁可以养阴润肺，黄芪当归排骨汤可以益气调血等，居家生活均可食用。

建议通过正规医院开立一些扶助正气的中药汤剂、颗粒剂，或代茶饮的小方药。如健脾祛湿方、滋补肝肾方、养心安神方等。

自行穴位按压血海、梁丘、足三里、风池、风府、支沟等穴位，建议每个穴位 5—10 分钟，疏通经络、缓解疲劳。

第四问

新冠病毒感染会有什么症状？

起病初期会有发热、咽痛、全身乏力、

头晕等表现，病毒在此阶段复制最为活跃，传染性也最强，一般发热 3—5 天后体温逐步正常。

中后期病毒复制减弱或停止，1 周左右大多数患者就会恢复，但少数仍有咳嗽咳痰的症状，特别是接触刺激性味道后或晚间的咳嗽，这可能与气管恢复期较为敏感有关。如仍有高热或咳黄脓痰、咯血、胸痛、呼吸困难等表现，要警惕出现细菌感染或其他并发症可能，需要及时就医完善相关检查，比如血常规、胸部 CT 等。需要强调，上述过程因人而异，老年人、免疫缺陷人群病毒转阴较慢，症状持续时间较长。

第五问

抗原检测和核酸检测有哪些区别？

抗原阴性能排除新冠病毒感染吗？什么时候做抗原检测？

核酸检测是针对冠状病毒“身份证明”的检查，能够使用多种标本检查，而且能够测定 Ct 值间接反映病毒载量。

抗原是检测新冠病毒特有的蛋白成份的方法，适用于大流行期间，有发热或呼吸道症状人群的早期筛查（3—7 天内），检测方便快捷，特异性较高，阳性考虑新冠病毒感染可能性很大，但阴性不能排除新冠病毒感染。

建议有上呼吸道感染症状时进行抗原检测，常见症状包括：发热、咽痛、鼻塞流涕、咳嗽咳痰、嗅觉或味觉下降等。

第六问

抗原自测阳性，居家如何用药？

新冠病毒感染患者病程因人而异，症状不明显的感染者恢复较快，有症状者，可以通过中药或西药对症药物缓解。

观察期，轻症患者以对症治疗为主，如有发热(体温高于 38.5 摄氏度)可使用非甾体抗炎药(如对乙酰氨基酚、布洛芬等)，其他鼻塞、流涕、咽痛等症状缓解可使用中成药(金花清感、连花清瘟、蓝芩口服液等)或西药(右美沙芬、百服宁等)，但建议使用前咨询专业人士。

第七问

居家用药有哪些禁忌？

孕妇、产妇、儿童服药建议咨询专业人士。

避免空腹服用中成药，一般餐后半小时服用胃肠道刺激稍少。

老年人同时服用多种药物，可能有相互作用，建议咨询专业人士，原长期服用的药物如降压药、降糖药不要擅自停用。

服药后如出现皮疹、水肿等过敏表现，建议停用相关药物并联系及时就医。

第八问

高危人群抗原自测阳性后，何时应及时就医？

高危人群存在转为重症风险，特别是当免疫功能低下时发生重症的机会也会增加。高危人群抗原自测阳性，除加强防护和对症治疗外，需要格外关注症状和病情变化，如果出现以下情况，应及时就医诊治：

呼吸困难，特别是简单日常活动就发生呼吸困难，自测血氧饱和度下降低于 93%，呼吸急促自测呼吸频率超过 30 次/分；

神志不清或精神萎靡，比如无法保持清醒、无法交流表达症状、头晕意识混



乱等；

儿童精神萎靡，无法进食，或发生腹泻/呕吐；

按时服用退热药物后，仍不能退热超过 2 天；

其他与原发疾病相关的不能控制或者恶化相关表现。

第九问

抗原阳性居家，患者和同住人需要采取什么措施？

患者应留在自己的房间内，并关上房门；了解某些症状可能是加重或严重表现；减少与其他人面对面接触，建议佩戴 N95 口罩，并做好手卫生，个人垃圾独立包装做好密封；

与其他家庭成员分餐；保持良好心情，室内锻炼可以进行，并按时做好抗原自测和对症治疗。

着重保护老人和 5 岁及以下儿童，做好他们的健康监测；

建议同住人也按时进行抗原检测，减少与阳性人群面对面接触，如确需接触建议佩戴 N95 口罩；

室内加强通风，可以使用含氯消毒剂或 70%酒精清洁消毒物表。

第十问

老年慢病患者居家期间，要格外注意什么？

不要擅自停用慢病药物，如购药困难，可以通过线上复诊或互联网医院开药。

慢病人群务必做好症状监测，特别是出现重症预警表现时要及时联系外出就医，就医应佩戴 N95 口罩。

慢病人群居家期间要规律作息，注意休息，注意饮食营养搭配，有助于疾病恢复。

第十一问

居家隔离期间应如何适当运动？

长期居家养病会导致肌肉力量和耐力下降。需要在安全的前提下进行针对性训练，避免过度劳累。

慢性呼吸系统疾病人群可以坚持呼吸康复训练。

老年人居家锻炼可以选择广播操、太

极拳、八段锦等进行锻炼。

平时体质较好的年轻人可以进行中等强度活动，如双手持弹力带锻炼上肢或靠墙静蹲等动作锻炼下肢。

但上述锻炼都应循序渐进，感染新冠后恢复到正常体力需要一段时间，锻炼不可操之过急，不要疲劳，休息仍是最重要的。

第十二问

居家期间如何调养精神、放松身心？

《黄帝内经》有言：“恬淡虚无，精神内守，病安从来？”尤其疫情居家期间，精神压力大，身心放松尤为重要，可以通过以下方式：

适当运动：选择适合自己的一项运动，比如太极拳、瑜伽等，持之以恒的坚持下去。

做呼吸操：对于呼吸系统有疾病、肺功能不全的患者，常推荐缩唇呼吸、腹式呼吸法以提高肺功能，这是一种通过“长吁短叹”的较为简单的呼吸操。无论健康人还是有慢性呼吸系统疾病患者，持之以恒的锻炼，不但可以改善肺功能，还可以放松身心。

听音乐、听故事：通过有声软件听音乐、听故事，不要看过多有情节的电视剧或小视频，不要针对自身不适通过网络查询对号入座。不要急于或试图完成太多，一次只做好一件事，制定学习工作休息时间表，学会奖励自己。

规律作息：保持好的精神要有充足优质的睡眠。中医强调天人相应，冬季天气寒冷，夜长昼短，建议早睡早起，规律作息。若睡眠欠佳，可以饮用枸杞红枣茶、桂圆酸枣仁茶、枸杞酸枣仁茶、大麦茶等，避免睡前喝咖啡、浓茶等。

穴位按压疏肝解郁、调养身心：膻中、期门、阳陵泉、足三里、太冲，建议每个穴位按压 5—10 分钟。

饮食调节：健康的饮食既有利于身体健康，还有利于对抗焦虑抑郁等不良情绪。中医强调“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，均衡饮食，若经加工后色香味俱全，既有助于体内各种营养素更完善、更充实，又有助于身心愉悦。

健康社交：保持与朋友和家人的交流，通过网络视频或电话与他们交谈可以减轻压力，得到家人和朋友的支持十分关键。

据新华网