

“阳”了怎么办？是否早“阳”早好？卫健专家解答防疫热点问题

当前疫情防控形势发生了新变化。周围人阳了怎么办？被感染后一般都有哪些症状？什么情况下需要去医院就医？阳了大概多久能康复？转阴后再次感染的概率高吗？是否“早阳早好”？面对市民关切的防疫热点问题,12月21日,记者采访了市卫健局相关负责人和市一医感染科主任李月翠,为大家答疑解惑。

问 :周围人阳了,如何做好自身防护？

答 :同住家人或办公室同事阳了,若你与其同室居住或办公,且频繁接触,感染风险较高。但即便周围人阳了,也无需惊慌,加强自我健康监测和消杀保护即可。

我们可从以下几个方面加强防护:一是保持充足的睡眠、充分的营养和适量的体育锻炼,增强身体素质,提高身体抵抗力;二是养成良好的个人卫生习惯,戴口罩、勤洗手,咳嗽或打喷嚏时用纸巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后要洗手,尽量避免触摸眼睛或口鼻;三是注意保持家庭和工作场所的环境卫生,可采用消毒剂对物品、地面等进行消毒;四是少去人群密集的公共场所,减少可能与患病人群接触的机会。

问 :被感染后一般都有哪些症状？

答 :目前,大多数轻症患者感染后会有如下症状:发烧,多数为38℃以下的低烧,也有部分为39.1℃以上的高烧,一般发热2-3天。咽喉疼痛,咽干,感觉乏力,全身酸痛。

要注意的是,新冠病毒感染、普通感冒和流感都属于呼吸道的病毒性疾病,要注意加以区分。从临床表现上看,感冒一般有上呼吸道的症状,如流鼻涕、鼻塞,个别会有低热,很少会有高热。而流感通常有全身的症状,如头疼、发热、咽喉痛、肌肉关节酸痛等。新冠病毒感染后可出现发热、肌肉关节酸痛、咳嗽、嗅觉味觉下降等,还可能诱发基础病的加重。

问 :需要去做核酸检测看看自己有没有被感染吗？

答 :在当前形势下,大家聚集扎堆做核酸检测,极易造成交叉感染,增加疫情传播扩散风险。常态化免费核酸采样点针对的是需要进出养老院、福利院、中小学等特殊场所,或出现疑似感染症状,或工作、出行需要核酸检测阴性证明的人员。非重点人群、无相关症状的,不提倡进行核酸检测。

若市民收到短信被告知核酸检测混管阳性或支付宝的个人核酸检测结果界面显示有混管阳性字样,可在24小时内到会展中心方舱或16个基层医疗机构指定的特殊通道进行单人单管核酸检测。7家二级以上医疗机构(市一医、市二院、市三院、市中医院、市妇保院、市骨科医院、永康医院)核酸采样仅面向发热门诊或住院患者,不面向社会开放核酸检测(包括单管

收费采样)。

问 :万一阳了怎么办？如何配合疫情防控？

答 :阳性感染者居家隔离时应独立居住在通风良好的房间,在房间外放置桌凳,方便非接触式传递交接物品。

卫生间、浴室,最好单用,每天消毒。若共用卫生间、浴室,一定要错开时间,用后及时进行消毒。

房间内配备必要的体温计、口罩、纸巾、一次性手套、消毒剂等。用过的口罩、纸巾、一次性手套及其他垃圾应及时装入塑料袋,放置到专用垃圾桶。

阳性感染者要做好个人健康监测,每日测量体温,关注病情变化,必要时自行服药对症治疗。如果症状严重,及时就医。

有人说阳了一天要喝5升水,但事实上,24小时内喝水量达到三四升以上,可能造成水中毒。尤其是慢性肾脏疾病、心血管疾病患者,更要合理控制饮水量。

对于处于急性高热严重时期的患者来说,一般不建议洗澡,一方面会耗费体力,另一方面容易受凉感冒、加重病情。如果体温在38.5℃以下,或发热症状消退后体力尚可,在保证适宜室温、水温的前提下可以洗澡,时间不要过长。

另外,新冠病毒寄托人体才能生存,离开人体后在空气流通的环境下很快就会灭活,所以“阳康”者用过的杯子、牙刷等都无需更换。

问 :在家如何科学用药？需要注意什么？

答 :无症状者无需药物治疗。若只是出现轻微的呼吸道症状,如轻微的咽干咽痛、身体乏力,不影响正常生活,多休息、多喝水,等待自愈即可,不建议自行服药。

轻症患者主要为对症治疗,常用药物与普通感冒治疗药物相似。轻症患者如果发烧没有超过38.5℃,优先考虑物理降温。如果发烧超过38.5℃,可以用退烧药。

要注意的是,不论是选用西药或中成药,针对缓解同种症状一般选择一种药物即可,叠加用药不一定能增加疗效,不合理的多药联用反而会增加药物不良反应,甚至可能造成严重后果。超量用药也会对身体造成损害。

问 :什么情况下需要去医院就医？

答 :无症状或症状轻微的、无严重基础疾病或基础疾病处于稳定期的发热患者,一般不需要到发热门诊就医,可选择居家治疗。不要一窝蜂前往发热门诊,会增加感染风险。

如果出现以下情况,需要及时就医:

- 1.呼吸困难或急促、胸痛;
- 2.经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃,超过3天;
- 3.原有基础疾病明显加重且不能控制。

问 :前往发热门诊就医,需要注意什么？

答 :确需前往医院就诊的,要全程做好个人防护,尽量不乘坐公共交通工具,点对点直达发热门诊就诊。在发热门诊就诊时,请理解和遵守医院发热患者诊疗流程和规范,接受医院工作人员的引导。就医后,点对点返回家中,避免出现交叉感染。

问 :阳了大概多久能康复？返岗要注意什么？

答 :从现有病例来看,感染奥密克戎后大概一周左右就可以康复,症状一般第1天至第3天最厉害,第4、5天核酸检测结果常转为阴性。绝大多数人会在7天至10天内康复。但返岗上班并不意味着防护可以松懈。所有人员应加强个人防护,在日常生活和工作中规范佩戴口罩,慎终如始,坚决当好自己健康的第一责任人。

问 :转阴后再次感染的概率高吗？

答 :12月20日,国务院联防联控机制召开新闻发布会指出,所谓再次感染,也叫二次感染,是指恢复健康以后,经过一段时间再次感染新冠病毒。从目前数据来看,奥密克戎毒株二次感染风险高于原来的毒株,但从二次感染出现的时间来看,一般有一段间隔期,不会感染以后很快再次感染,同一毒株的再次感染概率极低。有研究发现,感染奥密克戎毒株以后,二次感染或者三次感染奥密克戎不同的毒株症状非常轻,基本都是无症状感染者或者轻型病例。

但大家不要抱有“早阳早好”的想法。虽然目前奥密克戎的致病力明显下降,但感染后仍有一部分患者出现临床症状,严重影响生活质量和正常工作。感染的时间拖得越晚,估计感染后出现“辛苦”症状的机会就越少。

融媒记者 李梦楚

寒冬虽冷 人心却暖 永康融媒帮·防疫互助群上线

本报讯(融媒记者 应雨虹) 随着市民就医、用药需求的不断增加,保供压力持续加大,12月21日,市融媒体中心联合市中医院、市志愿者协会环保志愿者服务大队等,共同建立永康融媒帮·防疫互助群。

该互助群为防疫药品和物资共享、健康交流咨询群。大家可以自行在群里填写共享文档进行药品分享、物资交换,同时可以向在线的医生专家咨询。

想要入群的市民请扫描下方二维码,如已达200人无法扫码入群请加微信号15068093758。



想要入群的市民
请扫二维码

冬日跑步要“量力而行”

本报讯(融媒见习记者 陈宏宇) 近日,江北跑团组织成员在华溪边的绿道上进行每周例跑,构成了一幅别样动人的画卷。

江北跑团团长胡洪建告诉记者,提升个人免疫力是当前防疫关键,而跑步作为随时随地都可以开展的运动备受人们关注。冬日跑步虽好但也存在风险。胡洪建说,冬日跑步要注意保暖、注意拉伸、注意速度。跑步过程中人体会不断产热,但是停下来以后,身体会散热降温导致感冒。因此,跑步前跑步后都要注意加衣物以保暖。同时,冬天人体各个关节比较僵硬,不进行拉伸直接跑步容易导致软组织挫伤。

作为专业跑步爱好者,胡洪建建议冬日跑步尽量以提升心肺功能为主,不要追求速度,放缓脚步去感受呼吸会得到较好效果。

在此,胡洪建还推荐了几条城区比较好的跑步路线:香樟公园绕湖跑、永康江边绿道、南溪湾公园绿道。这几条线路路人不多,沿途风景好、空气清新,非常适合跑步。他说,希望大家都能动起来,通过跑步增强免疫力,降低感染新冠风险,出门跑步时注意防护,量力而行。



江北跑团成员合影留念

讲文明树新风 公益广告

社会主义核心价值观

富强

民主

文明

和谐

自由

平等

公正

法治

爱国

敬业

诚信

友善

中共永康市委宣传部 永康市精神文明建设办公室 永康市融媒体中心 宣