

保健康 防重症 全力做好服务保障工作



阳了以后怎么办？ 家庭应对奥密克戎知识点笔记

中青年

阳了后的症状

常见的症状包括发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等。



根据临床经验，一般普通中青年患者感染新冠病毒后，病程为7天左右。

出现这些情况，转至医院治疗



- 呼吸困难或气促
经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃，超过3天
原有基础疾病明显加重且不能控制

判定痊愈的“金标准”

- 体温正常持续三天以上
症状基本消失或者明显好转
如果有肺炎，复查CT时显示肺炎已明显吸收
连续两天核酸检测阴性或者Ct值≥35
三次抗原检测阴性可以代替两次核酸检测阴性结果

家有阳性孕产妇，要知道的10件事



- 1. 感染后，主要以上呼吸道症状为主，如咳嗽、咽痛、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、全身酸痛、发热等。
2. 从国内情况和国际报道看，目前孕产妇感染后，总体上发病率、症状、病程都和普通人群相似。
3. 病程基本为5-7天。
4. 如选用退烧的西药，超过38.5℃可服用对乙酰氨基酚。
5. 退烧药物选用一种即可，不要同时服用多种退烧药，以免造成肝肾损害。
6. 个别重症主要和基础病有关，有肝功能不好、高血压、糖尿病等及时就诊。
7. 加强自我健康监测，注意做好体温、心率、血压三项监测，可以做好记录在就诊时提供给医护人员。孕晚期还需要关注胎动情况，每天监测1小时，每小时有3次以上胎动。
8. 均衡饮食，保证休息，增加蔬菜、水果等富含维生素C的食物，足够的休息和睡眠对于早康复非常重要。
9. 若经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃超过3天，或感到头痛、头晕、心慌、喘憋等严重不适；或出现腹痛、阴道出血、阴道流液、胎动异常等症状，要及时联系助产机构，遵医嘱及时就医。
10. 产后，母亲感染后和新生儿接触时需要做好防护。母亲在佩戴N95口罩，做好个人防护的基础上可以继续母乳喂养。

照顾家中老人，牢记这6点

了解症状不典型的特点



老年人症状往往隐匿且不典型。当出现不明原因的乏力、精神状态减退、食欲下降、走路不稳或摔倒、没有原因的心率增快或呼吸频率增快等情况，要高度关注。

警惕“沉默性缺氧”，加强健康监测

什么是“沉默性缺氧”？家人觉得老年人的呼吸状态似乎还挺平稳，但血氧饱和度可能已经比较低了。

要监测：体温、心率、血压、呼吸频率、外周血氧饱和度等变化。
要关注：精神状态、食欲、大小便等。

基础疾病管理

- 心肺基础病：同时监测指脉氧饱和度。
高血压：注意血压监测，在发烧期间，特别是使用退烧药的时候，一定要注意血压监测，如果血压低于正常水平，降压药就可能需要减量，甚至停用。
糖尿病：注意监测血糖变化，防止低血糖。

合理用药

- 体温越高、年龄越大的老年人，用退烧药越要慎重，避免一次大量出汗造成虚脱甚至低血压，并根据出汗及血压情况及时补充水分；应用退烧药时避免多种药物同时服用，要看清楚药物说明书。
可以给于对症类中成药，不建议多种药物同时使用，如果出现不适症状，建议停用。

充分休息，饮食清淡

- 充分休息，保持充足睡眠。吃清淡及易消化的食物，少食多餐，不要一次进食过多，避免呕吐。结合体温和出汗情况适当补充水分，饮水要少量多次。

注意防跌倒

- 活动时最好要有家人的帮助。晚上去卫生间要醒后半小时再起床、起床后半分钟再站立、站立半分钟再行走，一定要完全醒来再起身等。

婴幼儿

孩子发烧了，如何处理？

- 如果低热，无需过分处理，适当多喝水，注意观察孩子情况。
如果体温超过38.5℃或孩子有明显不适症状时，服用退烧药。

要注意

- 口服退烧药可能导致孩子大量出汗，要注意补充水分，必要时补充电解质；
发热时不给孩子多穿衣服，也不捂着厚被子，会影响身体散热，加重发烧症状；
不要使用酒精浴，会增加孩子不适，有酒精中毒风险；
鼓励进食，以碳水（粥、面条、新鲜水果）为基础，补充优质蛋白（蛋、奶）。

孩子咳嗽了，如何缓解？

- 如果偶发咳嗽，不必口服药物。咳嗽是身体的保护性反射，有助于排出呼吸道分泌物。
如果孩子咳嗽伴有鼻塞，可做雾化或清洗鼻子，提高空气湿度等，增加呼吸道舒适度。
如果痰比较多，可以口服化痰药物，如氨溴索、甘油醚等。（具体用药遵医嘱）
如果咳嗽严重影响日常生活或正常睡眠，考虑前往医院，在医生指导下服用止咳祛痰药物。

什么症状，建议去医院就诊？

- 精神反应差、嗜睡
持续高热超过3天
呼吸明显增快
小于2月龄 呼吸次数≥60次/分
2-12月龄 呼吸次数≥50次/分（发热和哭闹影响除外）
1-5岁 呼吸次数≥40次/分
5岁以上 呼吸次数≥30次/分
面色苍白、发灰或青紫
出现惊厥
拒食或喂养困难、尿量明显减少

特别注意！

家中老人出现以下情况 建议到医院评估是否需住院治疗

- 进行性加重的发热或呼吸道症状，或症状在好转后再次加重
明显的肌肉酸痛
活动能力较平素下降明显，或轻微活动后即出现明显呼吸困难
胸痛或胸部压迫感、心跳加速或头晕、腹痛
新出现面部、手臂和腿部无力或活动异常，尤其是以单侧为主
大小便失禁或与喝水减少无关的尿量减少
意识状态改变，定向力障碍，出现失语、意识减退并逐步加重，出现癫痫或谵妄
出现焦虑状况或情绪恶化
原有基础疾病明显加重且不能控制
基础疾病多或合并症较重的老年人

退退退！

难受的症状怎么缓解？

咳嗽难忍，怎么破？

- 不要平躺。呼吸道中的分泌物容易积聚，会加重咳嗽，尤其在晚上。
垫高头部。最好将头和背部从高到低同时垫高，比如，用两个枕头，一个横放，另一个竖着搭在上面，呈“Z”字形。
“停止咳嗽练习”。一旦觉得有咳嗽的冲动，就闭上嘴，用手捂住嘴（闷住咳嗽）；同时做吞咽动作，屏住呼吸一小会儿。再次开始呼吸时，用鼻子轻柔地吸气和呼气。
多喝温水。有助于把呼吸道里的过敏物质稀释、清除，减少呼吸道的过敏反应。

“水泥封鼻”，怎么通？

- 盐水洗鼻。用盐水冲洗鼻子，可以把鼻涕、病毒细菌等刺激物冲走，降低局部炎症介质的浓度，有助保持呼吸通畅。如果没有洗鼻器，可用手将冲洗液捧到鼻前，轻轻用鼻子把水吸进鼻腔再擤出来，反复数次。
热压。在脸上敷一块热毛巾，手指按压鼻部位置。这可以缓解鼻窦充血。
使用加湿器。微量的湿气能缓解鼻部不适，尝试把湿度控制在40%左右。

浑身都疼，怎么退？

- 嗓子疼
高渗盐水漱口。将5-6g左右（约一啤酒瓶盖）食盐加入250毫升温开水，充分溶解后，含于口腔和舌根处20-30秒后将盐水吐出，再用清水漱口。注意别咽！
吃润喉糖。含润喉糖时，口腔会分泌更多唾液，有助抑制喉咙中的微生物。
适当多喝水。让咽部黏膜保持湿润，在一定程度上稀释痰液，利于黏稠痰液的排出。

- 腰疼
轻度疼痛，可不用药或外用一些膏药。
中重度疼痛，吃布洛芬或对乙酰氨基酚止痛。（具体用药遵医嘱）

- 头疼
如果发热、头痛明显影响休息和睡眠↓↓
可服用解热镇痛药物如布洛芬、对乙酰氨基酚。（具体用药遵医嘱）

- 肚子疼
如果腹泻，可以↓↓↓
适当使用蒙脱石散、黄连素、益生菌来改善肠道菌群，能在短期内缓解腹泻症。（具体用药遵医嘱）
注意补充水和电解质
注意合理膳食