居家康复这样做

郑州疾控中心首席专家提醒:

阳性感染者居家康复 进入家中公共区域应佩戴N95口罩

疫情防控进入新阶段,每个人都是自己健康的第一责任人。阳性感染者居家健康管理应该怎么做?哪些情况需要急诊就医?……昨日,针对居民近日反映集中的热点问题,郑州市疾病预防控制中心流行病学首席专家李肖红进行全方位解答。

正观新闻·郑州晚报记者 王红 邢进

不外出、谢绝探访

按照要求,阳性感染者居家康复期间严格做到不外出,谢绝一切探访。同住人应做好个人防护,一并遵守居家隔离康复管理要求。

个人物品分开存放洗涤

阳性感染者单独居住在通风良好的房间。衣物、床单、毛巾等用品与他人分开存放、分开洗涤。单独使用餐具。房间内配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品以及消毒产品、带盖的垃圾桶等防疫物资。

佩戴N95口罩

阳性感染者进入家中公共区域应规范佩戴N95口罩。同住人与阳性感染者接触时,或处理其污染物及污染物体表面时,应当做好自我防护,佩戴N95口罩、一次性手套,与其保持1米以上距离,做好手卫生。

开窗通风

各居室应关闭房门独立开窗通风,房间每日至少上、下午各进行一次开窗通风,每次30分钟以上。中央空调应关闭回风,按照全新风模式运行。卫生间内应加强开窗通风,或开启排气设备进行通风换气。每日至少进行一次房间湿式清扫。

厨卫清消

阳性感染者家中,卫生间需做好日常清洁和消毒。坐便器冲水时,先盖马桶盖再冲水。卫生间、厨房的干湿地漏均需要每天定时注水,注水后盖上盖子,再用注水的塑料袋压住地漏,或采用硅胶垫等封堵。

生活垃圾

阳性感染者家庭生活垃圾要妥善处理,每次清理垃圾时用双层塑料袋装好并扎紧袋口,避免出现遗洒,并对其外表面和封口处消毒后,由同住人佩戴N95口罩及戴乳胶手套将垃圾放至社区指定位置。

快递收取

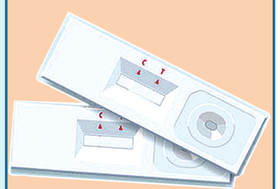
此外,除生活必需品和药品外,尽量不要订购其他快递。收取快递、外卖时采取无接触方式,开门时需规范佩戴N95口罩和一次性手套,并在开门前后做好手卫生。

解除隔离条件

李肖红说,奥密克戎变异毒株患者以无症状感染者和轻型病例为主,大多不需要过多治疗,一般患者可在家观察治疗,注意卧床休息,加强支持治疗,保证充分能量和营养摄入。注意水、电解质平衡,维持内环境稳定。如遇健康问题可向属地社区卫生服务机构寻求帮助。阳性感染者居家康复,隔离第6、7天连续2次核酸检测Ct值≥35解除隔离。

哪些情况需要急诊就医

李肖红建议,阳性感染者出现以下任一症状时,需要急诊就医。可直接拨打120急救电话,或者选择合适方式前往医疗机构救治。



- 服用退烧药后仍发烧超过38.5℃,并持续超过2天;
- 体温35℃及以下;抽搐;呼吸困难或气促;
- 失语或不能行动;不能苏醒或不能保持清醒;
- 胸部或腹部疼痛;头晕或意识混乱或精神状态明显转变;
- 虚弱或脚步不稳;
- 孕妇的胎儿活动减少或停止(适用于妊娠期24周或以上的孕妇);
- 持续不能饮食,或腹泻、呕吐超过2天。

"阳"过一次,还会再"阳"吗

国务院联防联控机制专家:感染一次后,人体形成免疫力会起到一定保护作用,但不能完全避免二次感染

奥密克戎致病力在减弱,感染后大多表现为无症状或轻型。只咳嗽、发烧算无症状吗?"阳"过一次还会再"阳"吗?围绕公众关注的热点问题,国务院联防联控机制有关专家作出专业解答。

问:新冠病毒阳性感染者只是咳嗽、发烧,算无症状吗?

答:阳性感染者若只是咳嗽、发烧,没有出现肺部感染,可归于轻型病例,但不算无症状。从当前全国病例数据看,感染奥密克戎后无症状和轻型大约占了90%。

按照目前定义,无症状感染者指的是新冠病毒病原学检测呈阳性,无相关临床表现,如发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等可自我感知或可临床识别的症状与体征,且CT影像学无新冠肺炎影像学特征者。

轻型患者可表现为中低度发热、咽干、咽痛、鼻塞、流涕等上呼吸道感染症状,以及乏力、嗅(味)觉障碍等症状,但是没有肺炎表现。

问:"阳"过一次还会再"阳"吗?多久可能发生二次感染?

答:感染一次新冠病毒后,人体形成的免疫力会起到一定的保护作用。但奥密克戎可能快速变异出新的亚分支,出现较强的免疫逃逸能力,康复者不能完全避免二次感染。

不过,国外有统计数据显示,感染过奥密克戎,不管有无症状,3至6个月内二次感染的概率相当低,多数人在相当长时间内不会重复感染奥密克戎。

对于个人来说,疫情期间最好的办法仍是落实好防护措施,包括戴口罩、注意手卫生、保持社交距离等,并积极接种新冠病毒疫苗,降低感染风险。

问:重复感染会不会让症状更严重?

答:目前没有定论认为重复感染会出现更严重的临床结果。从目前病例来看,即便个别患者在重复感染时出现症状加重的倾向,这一比例也非常低。奥密克戎病毒致病力在减弱,不论是第一次感染,还是再感染,发生重症的概率都很低。

据新华社

居民日常预防,这九条再唠叨一遍

疫情防控新形势下,居民如何做好日常预防?郑州市疾病预防控制中心流行病学首席专家李肖红说,随着防控形势和新冠病毒的特征变化,广大市民还要坚持做到科学积极预防,保障身体健康,具体来说,要做到九条预防措施。

正观新闻·郑州晚报记者 邢进 王红

1 勤洗手

手脏后,要洗手;做饭前,餐饮前,便前,护理老人、儿童和病人前,触摸口鼻和眼睛前,要洗手或手消毒;外出返家后,护理病人后,咳嗽或打喷嚏后,做清洁后,清理垃圾后,便后,接触快递后,接触电梯按钮、门把手等公共设施后,要洗手或手消毒。

2 科学规范佩戴、脱卸口罩

乘电梯时,乘坐公共交通工具时,进入人员密集的公共场所时,应配戴口罩;一般来说,在非人员密集场所,只需佩戴一次性医用或外科口罩;若出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,就医时,建议佩戴医用外科口罩或以上级别口罩。口罩需及时更换,每个口罩累计使用时间不超过8小时。

3 注意咳嗽礼仪

咳嗽喷嚏,遮挡口鼻。做好手卫生,讲究咳嗽礼仪,咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮盖口鼻或用手肘内侧遮挡口鼻,将用过的纸巾丢至垃圾桶,如接触呼吸道分泌物立即洗手或手消毒。

4 少聚集

疫情期间,减少前往封闭、空气不流通的公共场所和人员密集场所,少聚餐聚会,少走亲访友,少参加喜宴丧事,非必要不到人群密集的场所。

5 文明用餐

不混用餐具,夹菜用公筷,尽量分餐食;食堂就餐时,尽量自备餐具。

6 遵守1米线距离

交谈、运动、排队、参观、购物等有聚集活动时,最好要保持1米以上社交距离。

7 常通风

提倡勤开窗通风,每日开窗通风2~3次,每次30分钟左右。但正值冬季,注意保暖。

8 保持厕所卫生

马桶冲水前盖马桶盖,经常开窗或开启排气扇,保持存水弯水封。定期清洁消毒厕所内卫生洁具和地面,表面有脏污或霉点时,要及时清洁消毒。

9 养成健康生活方式

加强身体锻炼,坚持作息规律,保证睡眠充足,保持心态健康;健康饮食,戒烟限酒;做好每日健康监测,有发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,及时就医。

调适紧张焦虑心理 这份锦囊请打开

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 王红 邢进)疫情防控进入新阶段,面对变化,市民该如何提升心理调适能力?昨日,市疾病预防控制中心精神病防治所医师张宝琴为市民送上一份解忧锦囊。

张宝琴说,随着时间的流逝,人们从疫情开始时的紧张、恐慌,到长时间居家的焦虑、抑郁,产生这些负面情绪是正常的,也是可以被理解的,适度的负面情绪有助于我们提高对疫情的警惕,因此不必刻意压抑或完全否定这些负面情绪。同时,大家也要保持自我警觉,负面情绪一旦过度,会导致人的正常生活和生理心理健康受到影响,必须引起重视。新形势下,居民在做好个人防护的同时,还要关注个人和家庭成员的心理健康,不信谣、不传谣,同时保持规律的作息,坚持适度的运动,培养良好的爱好,提高心理调适能力。

张宝琴表示,研究表明,宣泄压力带来的消极情绪体验,能够减缓这些事件对人的消极影响,从而增进人的身心健康。日常生活中,市民宣泄压力可以有多种方式和渠道。

锦囊

锦囊1 学会倾诉

特殊状态下,人们尽管不能走亲访友,但这并不妨碍人们通过微信、电话等手段交流彼此的想法和情绪,以获得鼓励和支持。即使无法得到实质帮助,倾诉行为本身就可以缓解情绪。

锦囊2 保持运动

运动是帮助人体调节心理健康的重要方式,尤其是有氧运动不仅能促进人的身体健康,提高人的免疫力,更能产生一系列短期及长期的心理效益,对于降低焦虑水平、改善情绪状态、减轻应激反应、消除疲劳都有重要作用。

锦囊3 听听音乐

音乐可以抚慰心灵的创伤,改变人的心境。听轻松愉快的音乐,比如古典音乐、轻音乐。但需要注意的是,伤心的时候不要听悲伤的音乐。

锦囊4 哭出来

哭泣也并不是女性的特权。世界各国女性的平均寿命高于男性,其中一个重要的原因就是女性比男性更善于宣泄不良情绪。对于男性来说,哭泣具有同样的功效。

锦囊5 拨打心理援助热线

如果遇到持续心情不好、紧张不安、始终难以自我缓解或失眠严重等无法排解的心理问题时,可以随时拨打郑州市24小时心理援助热线0371-89812345、0371-967886进行咨询,寻求专业医师的帮助。