

健康定海

这些防疫知识要掌握

特殊人群有哪些注意事项？

糖尿病患者如何抵御新冠病毒？

(1)控制好血糖水平。合理膳食，适量运动，定期监测血糖、血脂、血压以及其他代谢异常情况。(2)坚持用药。不能随意停药，防止出现血糖波动，增加感染风险。(3)避免焦虑。长期焦虑容易加剧血糖异常，导致失眠和睡眠结构紊乱。

心血管病患者阳性后，有重症风险吗？

临床发现，心血管病患者如果能将基础疾病控制好，感染奥密克戎变异株后，重症风险度并没有增加。

疫情期间，心血管病突然发作咋办？

如果劳累、激动、饱餐，心脏病、高血压等心血管病发病率会增加，甚至加重病情。发生后不要害怕、焦虑，一定要及时服药。若无缓解或出现心肌梗塞，要及时到医院。

儿童出现发烧咳嗽，在什么情况下需要就医？

(1)3月龄以内儿童出现发烧症状；(2)儿童连续发烧超过3天，或发热时精神特别差；(3)儿童出现持续高烧、频繁咳嗽，或频繁呕吐、食欲下降，小婴儿出现拒吃奶情况；(4)儿童某个部位出现持续疼痛和腹部包块，出现频繁腹泻、脓血便、尿量减少，呼吸加快甚至呼吸困难，出现呻吟、烦躁，家长不易安抚，或出现意识障碍等情况。

孕产妇更易感染新冠病毒吗？

孕产妇的感染率和症状与普通人群接近，有症状者大约占10%，症状有咽喉干、咳嗽、流鼻涕、浑身酸痛、低烧等，一般三四天就有好转，七天左右就能康复。患有基础病和慢性病的孕产妇，感染后症状可能会加重，要格外做好防护。

孕产妇核酸阳性后怎么办？

感染后不要心慌，第一时间与助产机构联系。如需急诊，及时与社区沟通，通过特殊通道就诊。目前，各省(市、区)都安排了孕产妇感染者就诊的医院。

孕产妇阳性后对胎儿或新生儿有影响吗？

孕妇无论是转阴还是继续阳性，不会直接导致流产；病毒通过母体传播可能性不大，不用担心；病毒不会通过母乳实现传播，产妇可以哺乳；如果产妇出现发烧等症状时，建议暂停哺乳，可以将母乳吸出，用奶瓶喂养。产妇戴好口罩后可以与新生儿在一起。

婴幼儿“阳”了怎么办？

1岁以内婴儿气道较短，上呼吸道感染后很容易侵袭到下呼吸道，容易发热和喘憋，家长要注意孩子有没有呼吸困难的的表现。如果发热三天仍没有频率降低、热度降低的趋势，务必前往医院就诊。同时，要警惕孩子惊厥。在治疗上只需注意对症下药：前三天降温，后期目标排痰。儿童感染新冠病毒痊愈后1-2周，要谨防二次打击。

不同场景个人防护如何做？

家中：外出回家及时更换户外衣服、户外鞋，摘掉口罩，不要触碰口罩外侧，使用洗手液或肥皂，用七步洗手法认真洗手。每日开窗通风30分钟，定期消毒手机触摸屏、钥匙、门把手等常接触物品，日常保持房间整洁，做好家居清洁，卫生间经常开窗或开启排气扇，及时加水保持水弯水封，盖上马桶盖后再冲水。关注自己和家人健康，有发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，及时前往就医。加强身体锻炼，坚持作息规律，保证充足睡眠，保持健康心态。

出门前：做好个人和家人健康监测，如有发热、咳嗽等症状时暂缓上班、上学，勿乘坐公共交通工具，勿前往人员密集场所。出门佩戴好口罩，并随身带上口罩、免洗手消毒液备用。乘坐交通工具时，候车(机)时规范佩戴口罩，减少与陌生人交谈，优先采用扫码购票或付费，乘坐公共交通工具途中，除就餐和饮水外，建议全程规范佩戴口罩，尽量与其他人保持社交距离，搭乘时减少交谈。手触摸扶手、把手、按钮等部位后，勿触碰眼口鼻，及时清

洁双手或使用免洗手消毒液，乘坐出租车或网约车时开窗通风。

工作场所：自觉接受体温测量和健康码查验，办公场所尽量多使用自然通风，日常保持办公场所环境清洁。

外出就餐：进入餐厅时、就餐过程中如厕或餐后结账时，应佩戴好口罩。尽量选择通风较好的位置，倡导使用公筷公勺，防止交叉污染。尽量使用电子支付方式结账。

前往商超等公共场所：规范佩戴口罩，排队时保持安全距离，减少排队时间，避免扎堆。触摸电梯扶手或按钮、门把手、POS机等人员高频接触部位后，勿触碰眼口鼻，及时认真清洁双手或使用免洗手消毒液。注意呼吸道卫生与咳嗽礼仪，咳嗽、打喷嚏时要用纸巾遮掩口鼻，用过的纸巾及时包好放入垃圾桶，没有纸巾时，用手肘、衣物捂住口鼻，不随地吐痰，吐痰时吐到纸巾里，用过的纸巾及时包好放入垃圾桶。尽量使用电子支付方式结账。

市民就医要关注什么？

患者发热，到发热门诊后怎么办？

医生要询问一些病史，特别是症状、病程，同时开展血常规、病原学检测等医学检查，由此判断是新冠病毒的感染者还是其他疾病。期间，患者要规范戴好口罩，避免与他人聚集接触，减少交叉感染。

没做核酸但有紧急医疗需求的患者，如何保障？

对于没有核酸结果的急诊患者，医院将在急诊区域设立相对独立的缓冲区域，急危重症患者直接进入缓冲区域进行紧急救治，医院同时完善抗原或核酸检测。另外，急诊室、手术室、血液透析区域、病房病区都将设立缓冲区域，一旦发现有患者有基础性疾病，同时检测阳性，将在缓冲区域内进行救治。

进入医院必须提供核酸阴性证明吗？

医疗机构内就诊人群复杂、人流量大、空间密闭。因此，进入医疗机构就诊时需提供核酸检测阴性证明，但医疗机构不得以没有核酸检测阴性证明推诿、拒诊急危重症患者。

网上问诊有哪些渠道？

通过“互联网+医疗”的方式，可以减少聚集，全国各地不少公立医院开通线上问诊通道，可通过登陆医院官方线上问诊平台实现就诊。此外，利用好互联网在线咨询平台。

线上可以购买治感冒发烧的药吗？

可以。“新十条”要求不得限制群众线上线下购买退热、止咳、抗病毒、治感冒等非处方药物，取消购买上述非处方药物时的弹窗、核酸检测等要求。

哪些人需要主动核酸检测？

- (1)与入境人员、物品、环境直接接触的人员。(2)集中隔离场所工作人员。(3)定点医疗机构和普通医疗机构发热门诊医务人员。(4)商场超市、快递、外卖等从业环境人员密

集、接触人员频繁、流动性强的高风险岗位从业人员。

- (5)进入养老院、福利院、托幼机构、中小学、医疗机构需提供核酸检测阴性证明。(6)其他人员愿检尽检。

成为密切接触者怎么办？

当接到疾病预防控制中心电话或短信被告知为阳性人员的密切接触者后，市民不要恐慌，按照疾病预防控制中心工作人员的指导操作即可。密切接触者需居家隔离(也可自愿选择集中隔离)五

天，每天进行健康监测，如出现发热、流鼻涕、头痛、咳嗽、咽喉痛等症状时，请及时告知社区、村或隔离点工作人员，必要时可到医院就诊，就诊时佩戴口罩，做好个人防护，尽量不乘坐公共交通工具。

市民如何安全用药？

哪些人群要慎用连花清瘟颗粒/胶囊？

在新型冠状病毒肺炎的常规治疗中，连花清瘟颗粒/胶囊可用于轻型、普通型引起的发热、肌肉酸痛、鼻塞流涕、咳嗽、头痛、咽干咽痛等症状，但不适合作为预防用药。连花清瘟颗粒/胶囊主要用于治疗流行性感冒属热毒袭肺证，也就是常说的“风热感冒”，“风寒感冒”是不适用的。

风热感冒主要临床表现是鼻塞喷嚏、流稠涕、发热或高热、微恶风、汗出口干、咽痛、咳嗽痰稠。风寒感冒常见症状是喷嚏、流清涕、恶寒、不发热或发热不甚、无汗、周身酸痛，咳嗽痰白质稀。如出现相关症状需对症用药。

另外，有基础性疾病的人群需注意，连花清瘟颗粒/胶囊中主要含有金银花、麻黄、苦杏仁、大黄等中药，有高血压、心脏病、糖尿病等基础疾病的患者应慎用，儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱及脾胃虚弱患者应在医生或药师指导下用药。

哪些人群要慎用布洛芬？

布洛芬是常用的退烧药，但也不是谁都能

吃。严重的冠心病、心衰病史患者；严重的消化道溃疡、出血病史患者；因慢性病治疗，需要联合使用抗血小板药物和抗凝药物的患者；严重肾功能不全患者这四类人群要慎用布洛芬。这四类人群可选择对乙酰氨基酚替代布洛芬，但对乙酰氨基酚每天的剂量要控制在两克以内，确保安全性，特别是合并使用复方感冒药物治疗期间。

哪些中成药能防治新冠肺炎？

具有疏风清热、解表化湿、解毒的中成药都可以选择，比如：金银花口服液、疏风解毒胶囊(颗粒)、藿香正气胶囊(或丸、水、口服液)、金叶败毒颗粒、荆防颗粒等，都可以作为家中常备药，上述同类功效药物的储备无需重复，选其一种保留一周用量即可，无需囤太多，以免出现药物过量、混用药物的风险。一些经过临床验证的中药方剂，也能达到防治效果。如有需要，也可以前往医院找医生开具防治方剂，方剂需在药师或医生的指导下服用。当有基础疾病或特殊情况时，具体用药还是要咨询医生，如果自身症状较多，建议咨询医生开处方。

新冠病毒感染者居家治疗常备药参考

新冠病毒感染者用药目录第一版(中药部分)

Table with 2 columns: 序号 (Serial Number) and 药品名称 (Medicine Name). Lists various traditional Chinese medicines for COVID-19 treatment, categorized by symptoms like fever, cough, and sore throat.

针对6类症状67种中药

新冠病毒感染者用药目录第一版(西药部分)

Table with 2 columns: 序号 (Serial Number) and 药品名称 (Medicine Name). Lists various Western medicines for COVID-19 treatment, categorized by symptoms like fever, cough, and sore throat.

针对4大类症状41种西药

记者 倪妮 整理

来源：区疾病预防控制中心、人民网、健康中国、人民日报等

