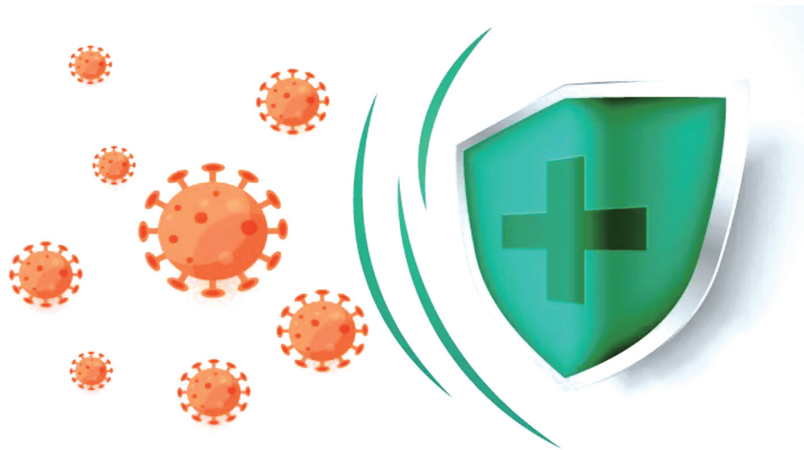


“12月7日,国务院联防联控机制发布《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》。通知中指出要优化调整隔离方式。具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例一般采取居家隔离,也可自愿选择集中隔离收治。

不用去医院进行隔离观察和治疗,符合条件的感染者在居家过程中如何展开自我管理?这期间,他们的症状明显吗?有哪些主要临床表现?他们的心态和生理会有哪些变化?近日,十堰晚报秦楚网记者采访了3位居家隔离的亲历者,听他们讲述感染前后变化。 ■记者 何利



一家五口相继感染 对症吃完药就有效果

市民张先生三世同堂,夫妻俩、两个小孩,外加一位60多岁的老人,一家五口住在一起。

12月9日,张先生的母亲首先感到身体异常,鼻塞、发烧,跟平时的感冒症状区别不大。紧接着,张先生开始发烧,捂着厚被子睡了一觉,浑身大汗。“被子都快湿透了,就像风寒感冒一样,但是比普通感冒的症状更明显。”张先生说。

第二天,张先生到医院做核酸检测。当晚6时,检测结果出炉,显示“新型冠状病毒RNA结果异常”,张先生因此成了“小阳人”。

考虑到家里有两个年幼的孩子,张先生当即决定,他带着母亲回农村老家隔离,让妻子带着两个孩子在城区生活。当天夜里,张先生和母亲回到农村老家。“那两天,我浑身不舒服,下肢有灼烧般的疼痛,嗓子干疼、发烧。除了吃感冒药、退烧药,我和妈妈没有接受其他的治疗。”张先生回忆道。

熬过发烧的两天,12月11日早上,张先生和母亲的症状有所缓解。“除了鼻塞,像普通感冒一样,别的症状基本上没有了。”张先生说,他在这个过程中只服用了复方烷胺胶囊、通宣理肺颗粒、抗感染口服液、阿莫西林、布洛芬等药物。

身体刚缓过劲儿的张先生,此时又接到妻子的电话,留在城里的两个孩子相继出现感染的症状。张先生又马不停蹄地赶回城区的家中。

张先生家中有两个儿子,老大刚上小学,老二才3岁。“老大的症状较轻,有点咳嗽,精神状态良好,没有其他不适的感觉。老二发烧较重,高烧时服用美林等退烧药物,出汗之后症状明显缓解。”张先生说,有了自身抗病的经历,他对两个孩子的病情和治疗“心里有底了”。治感冒的、治咳嗽的、退烧的药物吃完就有效果。更让张先生觉得不可思议的是,两个孩子的症状缓解过程比大人快。

实际上,张先生的妻子在两个孩子之后也被感染了,不过她是全家五口中症状最轻的。“偶尔流点鼻涕,有一天喉咙干痒,再就是低烧,别的没有感觉。”张先生介绍,连日来,身为教师的妻子还能坚持在家给学生上网课。

平常心 不纠结 对症服药

三名感染者的居家治疗心得:

丈夫照顾妻子时感染 熬过那两天就好了,不用紧张

由于工作原因,家住凯旋大道的李女士经常出入公共场合,接触的人比较多。

12月7日晚,李女士感觉到有些“不对劲”,嗓子发干,头晕。她以为这是晚上吃得太辣引起的,没有在意。到了第二天早上,嗓子干得厉害,“就像干涸的土地,特别缺水”。李女士猛灌了一大杯水,继续出门工作。但此时,身边一起工作的同事相继开始发烧。

当天下午回家,李女士感到身上一阵一阵地发冷。“体温计一量,38度,我发烧了。晚上烧到39度,我感觉整个人都是晕乎乎的,跟人说话反应迟钝。服用布洛芬退烧,到了晚上11点感觉好多了,跟别人打电话,不再觉得思路跟不上趟。”对于自己的发病过程,李女士记得很清楚。

之后的两天里,李女士一直发烧,“睡觉特别难受,身上不停出汗,贴身衣物湿了又干,干了又湿。根据我的经验,在发烧过程中使用退热贴,或者用酒精喷在毛巾上,然后捂住额头,通过物理方式降温,这些方法挺管用。”李女士介绍道。

生病期间,李女士做了新冠病毒抗原检测,显示“中招”。对于感染症状,李女士表示,她除了发烧、鼻塞、嗓子疼外,还有点鼻子失灵的感觉,嗓子最疼的时候像是被刀割过一样。

李女士发现她感染后,打电话要求老公不要回家。可是老公为了方便照顾她,主动申请居家办公。

“我把自己关在卧室里,他窝在客厅的沙发上,一连几天都这样。他经常半夜起来给我烧水、炖雪梨汤、煮葱姜茶,我真的挺感动。”李女士说,隔着一堵卧室墙,夫妻俩通过视频举着葱姜茶,一起干杯,十分浪漫。老公担心她关在卧室里闲得无聊,还抽时间陪她玩联机小游戏,或者通过视频让她看家里的猫宠物。

好景不长,李女士的老公也被感染。为了防止交叉感染,两口子依然一人卧室,一人客厅。“他的症状比我严重,嗓子疼得厉害。”李女士说,担心家里的猫被传染病毒,他们把猫单独隔离起来。

接受记者采访时,已是李女士感染后的第5天,除了鼻塞外,基本上没有其他症状。“得病的过程确实难受,但熬过那几天就好了,大家不用紧张,也不必纠结。”李女士说,从担心被感染到真的感染病毒,她经历了生理和心理的双重考验,总体上来说没有太多的恐慌。

夫妻双双感染 4天后不再发烧只是有点鼻塞

周先生和杨女士是同事也是情侣,今年携手走进婚姻殿堂。12月9日晚,下班回家的杨女士感觉后背酸痛无力,“靠在椅背上都疼”。当晚8时,她出现发烧症状。“近3年我都没发烧过,但这次感染烧了一天一夜,最高时烧到38.7度,同时还有肌肉、骨关节疼痛。”杨女士介绍,退烧之后,疼痛症状随之消失。

杨女士介绍,高烧时,她感觉脸上火辣辣的,有种近距离高温炙烤的感觉;臀部以下肌肉疼痛明显。另外,洗热水澡时,时间稍长就会有呼吸急促、喘不过气来的感觉。

杨女士一有异常感觉后,就跟老公分房住,然而此举并未起效。在杨女士感染后的第3天晚上,周先生也开始发烧。“他的症状比我重,体温最高时39度,也伴有比较强烈的肌肉疼痛。”杨女士说,通过新冠病毒抗原检测,确定她和老公都“中招”了。

13日是杨女士被感染后的第4天,“我已经不发烧了,也不再浑身疼了,还有一点鼻塞、干咳。”为了讨个吉利,她将网络昵称从一开始的“yang”改成一个句号。“我已经‘yang’过了,希望这个病毒传播能早点画上句号,让我和家人早日完成从‘羊过’到‘羊康’的转变。”杨女士开玩笑地说。

