

# 居家时感染新冠病毒 咋应对

“奥密克戎病毒致病性在减弱,若居家时出现类似于感冒的症状,如何判定是否感染了新冠病毒?若感染,服用中药要注意什么?国务院联防联控机制组织权威专家——首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉、北京大学第一医院感染科主任王贵强就公众关心的问题接受采访。 ■据新华社

问:若居家时出现类似于感冒的症状,如何判定是否感染了新冠病毒?感染了如何应对?

王贵强:从当前全国病例来看,感染奥密克戎毒株后以上呼吸道症状为主,重症化的比例明显降低。随着疫苗接种的普及,逐渐形成了一定程度的免疫力,病毒致病力下降。

我们强调分层诊疗和救治,一般病人可居家观察治疗,重症或有重症风险的病人需到医院进一步诊治。居家时若出现发热咳嗽等症状,可用解热镇痛药,物理降温或者在医生的指导下吃一些中药、抗病毒药等,同时建议抗原自测。

做完抗原检测后,如果是阳性应及时上传报备,并密切监测自己的身体状态,观察是否有异常症状,如果有明显的病情变化,比如

呼吸困难、气短、基础病加重等,要及时跟社区医生联系报备,必要时到医院进一步诊疗救治。

问:若感染病毒,服用中药要注意什么?

刘清泉:从原始株到德尔塔再到奥密克戎,病毒的致病性越来越弱,而传染性增强了。从中医角度看,核心病机的变化是一种风热夹湿夹毒的特征,表现出来的症状可能一是发烧,热程大概是1至2天;二是咽喉疼痛、咽干;三是乏力,有些人会在发烧前或者发烧中出现骨节酸痛、全身酸痛等。随着3至5天的变化,这些症状会逐渐消失。

对这种风热引起的外感类疾病,治疗上一般给予病人具有疏风、清热、化湿、解毒、解表功效的这一类中成药。

## 感染奥密克戎后 抗原多久能测出来?

感染奥密克戎后,抗原多久能测出来?抗原“阳”了怎么办?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。 ■据新华社

问:感染奥密克戎后,抗原多久能测出来?

答:抗原检测的速度更快,操作更便捷。但一般要等到病毒复制到较高水平、感染者排毒量较高时,抗原才可以检测出来。

在初期,即使感染者出现一些轻微症状,由于病毒载量低,抗原检测未必显示阳性。根据奥密克戎的潜伏期估算,一般感染后2至3天可以检测出来。部分感染者尤其是无症状感染者,由于病毒载量持续较低等原因,可能要5天甚至更长时间后才能检测出来。

问:抗原检测显示阴性,是不是就意味着没感染?

答:如果病毒在体内还没有大量复制、排出,不能达到抗原检测的灵敏度,结果就会显示阴性。所以会有部分人已经被感染了,甚至出现一些轻微症状,但抗原检测仍显示阴性。不过,通常此时的病毒载量较低,传染性较弱。

抗原检测无需“一天两检”“一天三检”。如有必要,一天测一次即可。

问:为什么有人抗原阳性,核酸却是阴性?

答:两种检测方式的灵敏度不同,加上采样操作不一定标准,可能出现“假阳性”或“假阴性”的结果。通常来说,核酸检测的准确率更高。

如居家治疗人员症状明显好转或无明显症状,自测抗原阴性并且连续两次核酸检测阴性(Ct值 $\geq$ 35,两次检测间隔大于24小时),可结束居家治疗,恢复正常生活和外出。

问:抗原检测阳性怎么办?

答:抗原检测如果是阳性,没有症状或症状轻微时,居家隔离治疗,按照居家隔离治疗人员用药指引,选择适宜的药物进行治疗。症状加重时,及时前往医疗卫生机构发热门诊(诊室)就诊。

老年人如果抗原检测阳性,还应在医务人员指导下选择药物。症状加重时,及时前往三级医院就诊。

此外,抗原检测如果阳性,按照要求向基层医疗卫生机构报告结果。



消毒是阻断新冠病毒传播的有效措施,如果家庭中出现感染者,我们该如何做才对呢?对此,上海市环境整治消杀工作专班、上海市健康促进中心准备10个问答,你想知道的都在这里。 ■据《新民晚报》

## 家人感染新冠病毒 同住人怎么居家消毒?

### 1 居家隔离消毒有哪些关键点?

加强室内通风,做好重点区域(共用卫生间等)和物品(餐具等)消毒。

隔离人员单独房间居住且具有完全自理能力的,可对单独房间自行消毒,其他房间由同住人员实施,消毒可

分房间进行,尽量避免人员在场。

家庭宜选用消毒湿巾,或低腐蚀、刺激性小的消毒剂,尽量采用擦拭(拖拭)消毒的方法。隔离期结束后,应对居家环境进行一次全面消毒。

### 2 空气消毒应该怎么做?

保持家居通风,开窗时注意关闭居室房门,独立开窗通风,每日开窗通风两三次,每次至少30分钟。

中央空调应关闭回风,按照全新风

模式运行。不能自然通风,用排气扇等机械通风。

卫生间内应加强开窗通风,或开启排气设备进行通风换气。

### 3 餐具如何消毒?

居家隔离人员不要与同住人员共同用餐,餐具应当分开使用。

隔离人员的餐具首选煮沸消毒15

分钟或碗具消毒柜消毒,也可用250mg/L-500mg/L含氯消毒液溶液浸泡15分钟后再用清水洗净。

### 4 日用家居如何消毒?

日常物品表面,如台面、门把手、电话机、开关、洗手盆、水龙头、坐便器等可用酒精含量75%湿巾、1%过氧化氢湿巾或季铵盐湿巾擦拭消毒,也可用含有效氯1000mg/L的含氯消毒液擦拭,

一般30分钟后用清水毛巾擦拭去残留,每天至少1次。

地面每天用1000mg/L的含氯消毒液进行湿式拖地,待30分钟后再用清水拖地1-2遍。

### 5 衣物、毛巾、被褥等纺织品如何进行消毒?

煮沸消毒15分钟,也可以用1000mg/L的季铵盐类消毒剂或其他

衣物消毒液浸泡30分钟后,按常规清洗。

### 6 对卫生间应如何消毒?

有条件的隔离人员可单独使用一个卫生间,一日一消毒;如和家人共用卫生间,居家隔离人员每次用完厕所要

及时消毒,便池及周边可用2000mg/L的含氯消毒液擦拭消毒,作用30分钟后用清水擦净。

### 7 配置消毒液时应该注意什么?

消毒剂应按照使用说明书,根据不同消毒对象,配制合适浓度,以适当的消毒方法开展。

消毒时做好个人防护,配制消毒液需佩戴口罩、手套,并在通风良好

的环境下进行,配制好的消毒液尽快使用。

家中老人和儿童尽可能避免待在正在实施消毒的房间内,以免消毒剂对人体呼吸道和皮肤造成损害。

### 8 家中可以采用喷洒酒精式消毒吗?

不可以。

居家使用酒精时需注意防火和爆炸风险,用于消毒的酒精浓度应为75%,切记避免采用大面积喷洒酒精式

的消毒方式。

电器表面消毒,应先关闭电源,待电器冷却后再进行,否则可能引起爆燃。

### 9 消毒剂可以随意放置吗?

不可以。

化学消毒剂多属易燃、易爆、易腐蚀性物品,存放和使用过程中应注意安全。应放置于避光、避热的阴凉处,确保儿童不易触及。

用于消毒的抹布或其他物品,在使用完后应用大量清水清洗后放通风处晾干。存放消毒剂的容器必须有盖子。单瓶包装不宜超过500毫升。

### 10 不同类型的消毒剂可以混合使用吗?

不可以。

两种及以上消毒剂混合使用,易产生化学反应,可能造成伤害。

如84消毒液与洁厕剂混合,会产生有毒气体。洗衣液也不宜与消毒剂混合使用。