

# 新型冠状病毒感染“乙类乙管”个人防护指南

## 一、个人日常防疫行为准则

1. 提前接种疫苗,科学佩戴口罩,勤洗手,注意咳嗽礼仪,少聚集。
2. 保持规律作息、锻炼身体、多喝水、健康饮食、良好心态等健康生活方式。
3. 居家和工作场所定时开窗通风。做好居室日常卫生。
4. 出差或旅行前,关注目的地疫情流行情况,做好出行计划。
5. 乘坐飞机、高铁、火车、空调大巴等公共交通工具时,应佩戴口罩,随时手卫生。

## 二、老年人、儿童等重点人群防疫行为准则

6. 60岁及以上老年人、具有较严重基础疾病人群和免疫力低下人群等重症高风险人群尽快完成全程接种和加强免疫,降低重症发生风险。
7. 在疫情流行期间,老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童和伤残人士等人群尽量减少前往人群密集的公共场所,确需前往应全程佩戴口罩。
8. 在疫情流行期间,不建议老年人、孕妇、儿童等免疫力较弱的人群进行长途旅行。
9. 老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童等人群如出现发热、呼吸道感染

等症状,及时开展抗原或核酸检测。

10. 老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童等人群应根据相关指南合理使用对症治疗药物,注意药品适用人群范围和多种药品合并使用禁忌,患者本人或监护人要密切关注其健康状况,必要时及时就诊。

## 三、感染者防疫行为准则

11. 感染者居家期间,尽可能待在通风较好、相对独立的房间,减少与同住人员近距离接触,如条件允许使用单独的卫生间。避免与同住人员共用餐具、毛巾、床上用品等日常生活用品。
12. 感染者非必要不外出,避免前往人群密集的公共场所,不参加聚集性

活动。如需外出,应全程佩戴N95或KN95口罩。

13. 感染者根据相关指南合理使用对症治疗药物,做好自我健康监测,尤其老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童和伤残人士等特殊人群要密切关注自身健康状况,必要时及时就诊。

14. 陪护人员尽量固定,首选身体健康,完成全程疫苗接种及加强接种的人员。

15. 做好居室台面、门把手、电灯开关等接触频繁部位及浴室、卫生间等共用区域的清洁和消毒。使用常规家用清洁产品并按说明使用,注意清洁剂和消毒剂的安全存放。

(综合自:国家卫健委、上海发布)

## 万一“阳了”,建议中老年人:记得要专门准备4样东西,有备无患更安心

这段时间病毒传播的很快,身边的人“变阳”已经司空见惯,不少人已经“阳康”开始正常生活、复工了,没“阳”的人心里自然会有些惴惴不安,但也不用过于担忧,放松心情,做好准备,认真面对,一定能平安度过。

需要注意的是中老年人,按照“过来人”的经验,“阳”了对年龄大的人是比较难熬的,本身就要一些基础病、身体虚弱、体质差的情况伴随,“阳”了更是雪上加霜,家里的子女一定要重视起来,万一家里的长辈“阳了”,要做好充足的准备,除了常规的药、食物等,还建议家里要多准备4样东西,有备无患更安心。

### 一、分隔装药盒子

发烧了本来头脑就不清晰,年轻人还昏昏沉沉的,更别说中老年人,年龄大了不少人都有基础病,每日吃的药本来就多,药盒子上的字体小的根本看不见,这时候很容易出现“吃错药”的情况,新闻报道中也屡有发生,发生这种事情是很危险的,准备一个药盒能长久的解决这个问题。

现在设计的药盒都非常的科学合理,在空闲时间,可以把一星期的药按日期全部装入小药盒中,什么时候吃,吃多少一目了然,再也不会出现漏吃药,重复吃药,吃错药的情况,价格很便宜的小物件,却相当的实用!这个钱花的是值得的。

### 二、血氧仪 & 运动手表

在发布居家治疗指南后(去年12月8日),血氧仪火了,主要是怕“阳了”以后中老年人出现重症,用专业的词语是警惕高龄老人的“沉默性缺氧”,当指氧饱和度低于93%可以抓紧

送医院治疗,可不能居家治疗了,这是判断是否重症的一个仪器。指夹式血氧仪比较适合家用,价格也相对便宜。

其实血氧仪以前都是一种“搭售产品”,一般买制氧机、呼吸机的时候会送,但现在情况不同了,价格也是节节攀升,不是购买的最佳时机,但却是最需要的时机,家里老人确实需要的,还是准备一个吧。

血氧仪还有一个不错的替代品,很多人都没注意到,多功能的运动手表同样可以达到测量、监测的目的,如华为的荣耀手环6,价格也不贵,可以随时测血压、心率、血氧,平时戴在手上当成一块手表也挺不错,准确度虽然没有专业的设备那么精确,但也完全在可以接受的范围内。

### 三、能快速测温的体温计

现在这个情况,家里的体温计真的不能少,水银温度计准确,但使用频繁真的很容易碎,碎了以后水银有害且很难处理,测量速度也慢,不方便,直接买接触性电子型的,测量的准确,精确度在0.1度左右,速度也快,几秒钟就出温度,频繁测体温的时候会方便很多,也不用担心甩来甩去摔碎的担忧。

### 四、复合维生素

生病了一定要记住补充营养,发烧不适合吃太多蛋白质、脂肪、糖类,但各类维生素是不能缺少的,但变阳了以后胃口差,嗓子疼吃不进东西,补充营养就有些困难了。

最简单有效,可靠的办法还是直接补充复合维生素片,一个小药片一次补充几十种矿物质、维生素,其他正常饮食就可以了,不用担心营养不充足的问题。(来源:《新湖南日报》客户端)

## 咳不停该怎么办?六问六答

咳嗽不停,是不是新冠感染在加重?什么时候需要去医院?针对这些问题,北京协和医院呼吸与危重症医学科副主任徐凯峰教授做出解答。

### 一、咳嗽不停,是不是新冠感染在加重?

答:咳嗽是新冠病毒感染最常见的症状之一,平均持续时间2周左右,症状会逐渐减轻。“阳康”之后咳嗽也会持续一段时间,咳嗽持续并不代表新冠病毒感染在加重。但如果咳嗽症状严重或持续不缓解,尤其在出现发热反复或发热持续不退、伴有低氧(氧饱和度下降)或憋气、以及活动后气短等症状,需要警惕新冠病毒导致的肺炎,及时到医院就诊和检查胸部CT。

### 二、为什么新冠感染之后会咳嗽?

答:不单是新冠病毒感染,普通感冒、流感或肺炎之后都会出现咳嗽症状,属于感染后咳嗽。大部分新冠病毒感染导致的咳嗽具有自限性,但如果症状持续,伴有低氧和呼吸困难等症状,需要警惕肺炎和重症,及时到医院就诊评估。

### 三、新冠感染后的咳嗽是否需要使用抗生素?

答:新冠是一种病毒感染,无需使用抗生素。但在某些情况下,如老年患者尤其是合并新冠病毒性肺炎的老年患者,或咳痰增加或颜色变深,合并细菌感染的风险增加,可以考虑使用抗生素。具体用药情况请咨询医生。

### 四、咳嗽多长时间会好?

答:新冠病毒感染后的咳嗽症状平均持续2周左右,有些患者咳嗽持续时间可长达4周。单纯气道炎症引起的咳嗽,一般会逐渐减轻。新冠病毒感

染2周后如咳嗽症状有加重,或超过4周症状尚未缓解,需要到医院就诊,进一步评估可能的原因。

### 五、反复咳嗽的患者,有哪些注意事项?

答:高血压患者需要检查一下使用的降压药中是否有药名含有“普利”的药,这是一种血管紧张素转化酶抑制剂,可能会导致咳嗽症状加重;既往有呼吸疾病的患者,如哮喘、慢阻肺和肺纤维化等,需要向医生了解治疗方案是否需要调整;有心肺疾病基础的患者多注意血氧饱和度的变化;最好不吸烟。

### 六、什么时候需要到医院进行胸部CT检查?

答:对于大部分新冠病毒感染的患者,如果咳嗽以干咳为主,痰不多,发热很快好转,咳嗽症状逐渐在改善,没有其他明显症状,可以放心观察,无需胸部CT检查。在出现以下情况时推荐到医院接受进一步检查:(1)咳嗽症状持续不缓解,或出现呼吸困难,或血氧饱和度降低、或咯痰增加、或痰液颜色加深、或发热反复、或持续不缓解、或其他症状有加重;(2)年龄大于65岁,合并慢性呼吸系统疾病、心脑血管疾病和肿瘤等基础疾病。

(来源:《人民日报》)

