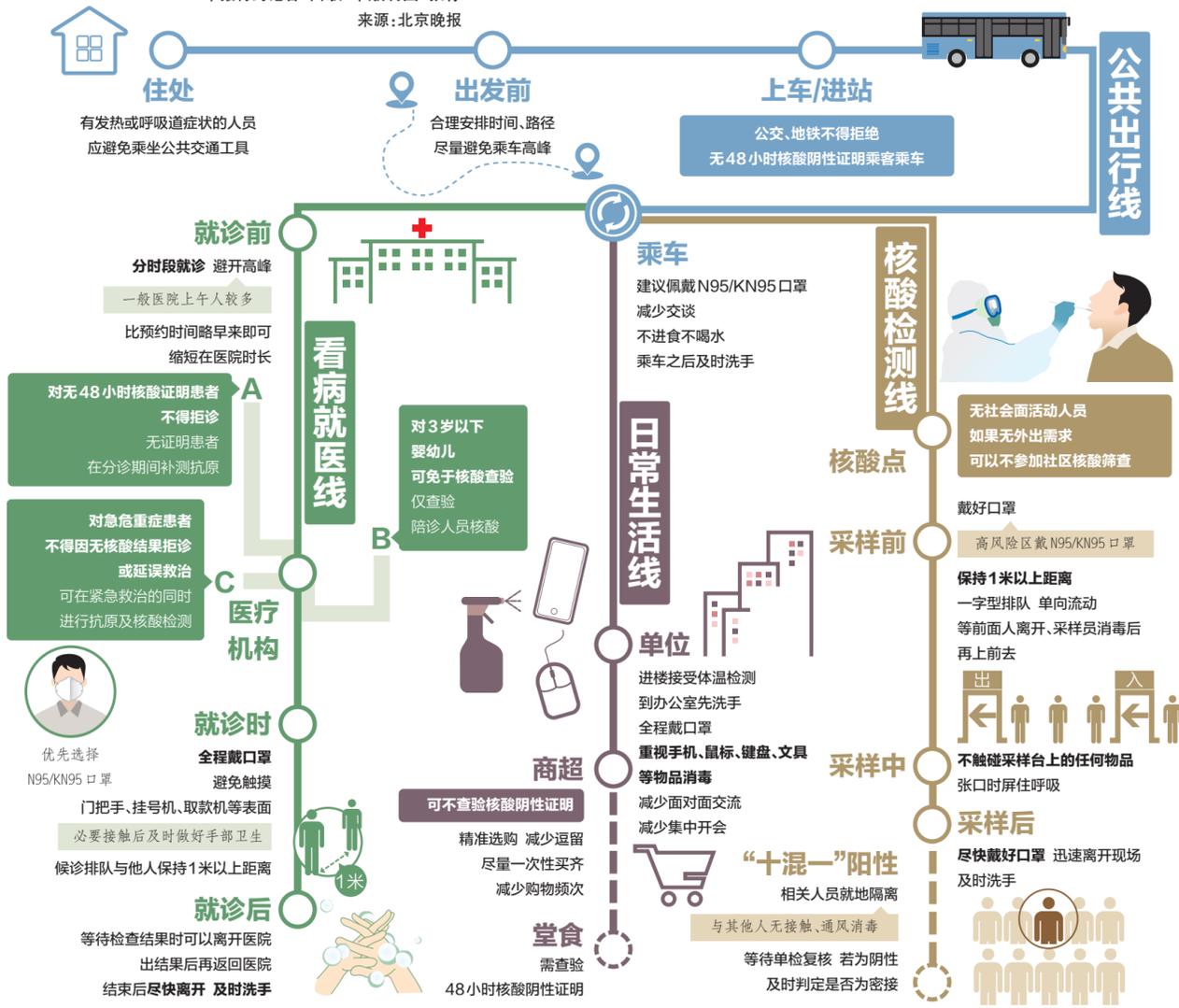


北京市近日优化针对市民公共出行、看病就医的核酸要求,允许无外出需求的无社会面活动人员不做核酸。具体调整有哪些?在公交地铁、医疗机构、核酸检测点等场景下如何做好防护、避免感染?请市民朋友履行防疫责任,做自己健康的第一责任人——

本报特约记者 白歌 本版制图 张存
来源:北京晚报

出行 就医 做核酸 感染风险早防范



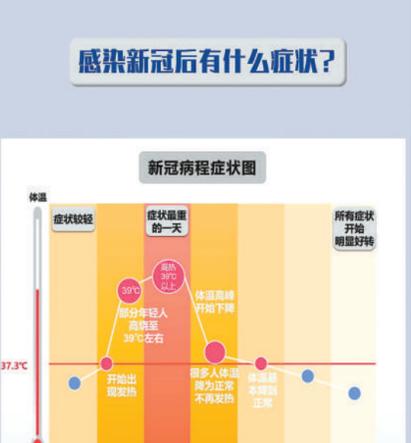
新冠病毒感染 应急护理手册

感染新冠后有什么表现? 出现这些症状要立刻就医!

来源:北京日报

如何区分新冠病例分型?

病例分型	无症状	轻型	普通型	重型	危重型
核酸结果	阳性	阳性	阳性	阳性	阳性
发热情况		有低热	有发热	持续高热	
呼吸道症状	无临床表现	临床症状轻微 乏力、嗅觉及味觉障碍	呼吸道症状	呼吸急促	呼吸衰竭、休克
其他症状					合并其他器官功能衰竭需ICU监护治疗
影像学表现	影像学无肺炎表现	影像学无肺炎表现	影像学可见肺炎表现	影像学显示肺炎大片实变	



如果出现以下任何症状 请立即就医!

成人

- 呼吸困难
- 胸痛
- 意识混乱

幼儿

- 高烧
- 呼吸急促
- 嗜睡或清醒时没有互动
- 喂养困难 (无法饮水或进食母乳)
- 嘴唇或脸色发青

参考资料: 世界卫生组织《新冠肺炎患者手册(第二版)》、《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(第九版)》、人民日报健康客户端、北京新闻广播等

感染新冠别紧张 听药师讲轻症患者的对症处理与自我护理

新型冠状病毒主要传播方式是飞沫传播,迅速而不易被察觉,而且这种病毒很狡猾,会产生变异毒株来躲避人类为其量身定制的抗体,进而继续肆虐。比如我们现在面对的奥密克戎变异株,传播率超高,令人防不胜防,成为世界各国新一轮疫情的罪魁祸首。

感染了奥密克戎该怎么办?北京天坛医院药师有话要说。

请大家不要过于担忧,奥密克戎变异株引起的疾病症状较轻,常见主要症状包括发热、咳嗽、疲乏乏力、嗅觉味觉减退、腹泻、咽痛和肌痛等,通过积极的对症处理与自我护理可以得到很好的缓解。

供稿单位 北京天坛医院宣传中心
内容来源 北京天坛医院药学部

出现发热怎么办?

当新冠病毒进攻人体的时候,免疫系统积极行动起来,与病毒进行激烈的厮杀,这个阶段新冠感染者可能会出现发热的症状。

应对小妙招

- 卧床休息**: 体内免疫系统正在与新冠病毒激烈厮杀,需要保证良好的休息,为冲锋陷阵的“战士”做好后方的支援。
- 多喝水**: 发烧的时候需要多喝水,补充体内水分,防止虚脱,帮助人体散热;另外多喝水还能够增加尿量,尿液可以帮助人体带走体内的毒素、病毒和细菌。
- 吃清淡、易消化的食物**: 发热的时候尽量吃清淡易消化的食物,避免身体分出太多体力,让消灭病毒的战争功亏一篑。
- 药物治疗**: 发热本身是机体免疫系统清除感染源的表现之一,高热患者降温处理可选择的解热药有对乙酰氨基酚和布洛芬。
- 特别提示**: 1.选择一种退烧药即可,很多感冒药为复方制剂,都含有对乙酰氨基酚,使用前仔细阅读说明书,避免重复、超量用药,导致肝损伤;2.服用对乙酰氨基酚期间,切忌饮酒,二者合用发生肝损伤的概率会大大提高。

出现咽痛和肌痛怎么办?

嗓子干疼、肌肉酸痛等也是新冠病毒感染患者的常见症状。疼痛会导致睡眠质量差,进一步加重疲劳,压力增大进而焦虑和抑郁的风险也会增加。因此若新冠患者出现咽痛、肌痛或身体其他任何部位的疼痛的时候,都不能掉以轻心,需要采取措施,把疼痛带来的影响控制在最小化。

应对小妙招

- 转移注意力,放松心情**: 听放松的音乐或者冥想有助于缓解疼痛。
- 适度运动**: 温和的运动有助于释放身体内部被称之为内啡肽的化学物质,有助于缓解疼痛。
- 药物治疗**: 对于关节、肌肉或者全身疼痛,可以服用对乙酰氨基酚或布洛芬等非处方镇痛药进行治疗。新冠病毒具有一定自限性。因此得了新冠肺炎,千万不要自乱阵脚,应该沉着冷静,从容面对。对于密接人群,专家建议,此类人群可根据不同的体质特点服用一些中成药,平常大便干结者可服用连花清瘟胶囊、疏风解毒胶囊等,调节人体的状态,养正气,减少发病的机会。面对疫情,戴好口罩,做好防护;放平心态,对症处理,争做自己健康的第一责任人!

出现疲劳乏力怎么办?

新冠肺炎属于急性病,高热、高消耗状态往往是导致患者全身疲劳乏力的原因之一。疲劳乏力可能会影响患者的日常生活和工作,对患者精神状态也造成一定影响。但如果采取积极的心态,根据自己的身体情况和精力状况,对生活和工作做出相应的安排,相信您能在疲劳乏力的状态下把事情安排得妥妥当当。

应对小妙招

- 良好休息**: 休息可以给疲劳乏力的身体充电,也可以缓解焦虑情绪。
- 保持节奏**: 是一种在不加重症状的情况下帮助你避免崩溃和管理活动的策略,制定计划应该具有灵活性,避免过度疲劳,需要充分考虑自己的身体状况,做力所能及的事情。
- 做好计划**: 确定自己工作和生活中需要优先完成的事情,先用精力去完成重要的事情,这样可以减轻心理上的负担,不会因为疲劳乏力未完成相应工作而感到懊恼,要知道不好的情绪会影响身体恢复的进度。

出现嗅觉味觉减退怎么办?

不少新冠病毒感染者出现了嗅觉或味觉减退的症状,不要惊慌,这些症状一般在治愈后会消失。

应对小妙招

- 每天刷牙两次,确保口腔卫生。
- 有条件的可以按照世界卫生组织的建议进行嗅觉训练,包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香和桉树,一天两次,每次20秒。
- 可以尝试在食物中添加香草和香料,比如辣椒、柠檬汁等。但对于同时伴有腹泻或平素胃肠道功能不良的患者,建议谨慎使用。

预防新冠、流感需要“囤药”吗?买什么药?专家支招

冬季是呼吸道疾病的高发季,新冠病毒和流感病毒存在叠加传播风险。近期部分地区出现了“囤药热”,对此,相关权威专家提醒市民,预防新冠病毒和流感病毒,自主用药须谨慎,没有必要盲目跟风囤药。

症状不严重尽量不要自行服药!!!

北京佑安医院感染综合科主任李侗曾介绍,对于预防新冠病毒和流感病毒,家中如有老人、孩子,可以适当购买如连花清瘟颗粒、清感颗粒等中成药。

如果出现发烧、咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕等症状,可以考虑适当服用泰诺、白加黑、康泰克等复方感冒药。

如果症状已经严重影响患者休息和睡眠,可以服用

如布洛芬、对乙酰氨基酚等非处方退热药或解热镇痛药,以缓解症状。相同类型的药物无需重复购买,选择一种即可。

“如果症状不严重,建议尽量先不要自行服药。”李侗曾表示,特别是对于没有基础疾病的年轻人和中年人而言,出现了一些呼吸道轻微症状,如果不影响休息和正常生活,不建议首先选择自行服药,可以多休息、多喝水等待自愈。“我们需要理解发烧、嗓子痛等症状的自愈需要一个过程,普通患者通常1至2周就会痊愈,不必过于恐慌。如果出现高热超过3天仍没有缓解,或其他症状越来越重,有明显呼吸急促、喘憋,这时需要引起警惕,应立即前往医院就诊。”

基础病患者选择药物须慎重!!!
盲目跟风“囤药”没必要!!!

李侗曾提醒,如果家中有患有基础疾病的患者,在选择非处方感冒药、解热镇痛药物时须十分慎重,建议先咨询医生自己服用的药物与感冒药有无相关影响。此外,有肝肾功能障碍或胃肠道疾病的人群更要谨慎用药。

药物有保质期。李侗曾说,采购药物也不宜过量,健康家庭按照每人服用1至2次的量准备即可,用完再去药店买。如果出现相对严重的呼吸道症状,一次购买5至7

天的量较为合适。“网传预防新冠的七、八种类型的购药清单不可取,盲目跟风‘囤药’完全没有必要。”

对于新冠病毒感染者,应根据第九版新型冠状病毒肺炎诊疗方案中推荐的中药用药建议服药,服药前先咨询专科医师,不建议在未经专业医生指导的情况下服用饮片汤剂。北京中医医院院长刘清泉说,中医认为“正气存内,邪不可干;邪之所凑,其气必虚”,“养正气”最重要的是保证合理膳食、加强运动锻炼、坚持规律作息。同时,刘清泉表示,外在防护也非常重要,避免人群聚集、戴好口罩、通风洗手等防护,就是在“避其毒气”。

来源:北京日报