



发现自己“阳了”怎么办？居家治疗如何用药？“阳过”之后如何防止“重阳”？昨天下午，江门日报社与江门市卫生健康局联合推出的健康公益类科普项目——健康直播间正式开播。围绕公众关注的热点问题，市中心医院感染科主任胡长征在线作出专业解答。

直播江门App、江门日报视频号对本期节目进行了直播，共吸引超3万人次在线观看，不少网友更是通过直播江门App与专家互动。记者精选了部分内容，以飨读者。

文/图 邓榕 陈君

“阳了”如何居家隔离治疗？

“阳过”就安全了吗？

速看市中心医院感染科专家专业解答



胡长征

互动问答

网友：如果出现发烧、咳嗽的症状，家里又没有抗原，有必要去医院做核酸检测确认是否是阳性吗？还是直接居家吃药？

胡长征：现在一些市民存在恐慌心理，出现一点咳嗽、发烧，就担心自己是不是“阳了”，希望能尽快就医开药。目前发热门诊只对需要住院患者做核酸检测，而且冬季本身就是呼吸道疾病的高发季节，如果只是轻微的发热、咳嗽，在家里多喝水、休息几天也会好；如果是感冒症状，在家吃点感冒药就可以。目前医院就诊人数较多，来院就诊反而增加感染新冠风险，建议市民理性就医。

网友：能不能一发烧就用退烧药？

胡长征：感染新冠病毒后，主要症状是干咳、发烧、头痛、咽部不适等，但并不是发烧后就要立即用药，通常建议体温达到38.5℃及以上才用。体温在38.5℃以下，一般可以不处理。如果实在觉得难受，可以采用物理降温，使用退热贴，或者用酒精拭浴等。如果体温超过38.5℃，此时可以使用退热药进行解热镇痛，对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林、双氯芬酸钠或者洛索洛芬等都可以。使用退烧药时，不需要规律服用，而是按需服药，体温降到38.5℃以下就可以停药。

网友：感染新冠病毒退烧后，咳嗽好厉害，怎样可以缓解？

胡长征：这种症状可能是患者的病情没有完全恢复，引起支气管炎。支气管炎多属于细菌性感染引起的，建议使用抗感染的药物以及止咳化痰的药物，平时应注意自身的保暖，注意饮食营养。

网友：家里没有儿童剂型的药物，可以用成人药物替代吗？

胡长征：成人药物很多是片剂或胶囊，不适合年龄小（尤其6岁以下）的儿童吞服，可能造成气道异物；成人的退烧药每片剂量对于年龄小的儿童而言较大，如果掰开服用，很难准确把握剂量。

网友：生活用品上的病毒会让我们感染“复阳”吗？

胡长征：奥密克戎病毒存活时间需要根据病毒所处环境决定。在空气密闭的光滑物件上可能存留2-3天，最长可达5天，在干燥的衣物存活的时间一般不超过30分钟。

感染后，人体针对相应的毒株、相应变体会产生特异性的抗体。当人体再次接触一模一样的病毒时，身体内存在的免疫细胞会迅速产生抗体，清除病毒。所以，“阳过”之后，你的口红、唇膏、牙刷、杯子都能用！其他日用品就更不必说，都不需要更换。如果短期内“复阳”，一定是不小心又感染了病毒的另一个变异体。

感染篇

七类人群易出现重症

问题一：出现发热、咽痛、咳嗽等不适症状该怎么办？

胡长征：市民出现相应症状，先用抗原自测或进行核酸检测，明确是否感染。一旦感染，尽量不要带病上班，尽量不外出，做好居家健康监测，每天早晚各1次体温测量。要减少与其他人面对面接触，与家人分餐。使用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾，放进专用带盖垃圾桶。必要时对症用药，服药时按药品说明书服用，不盲目使用抗生素。

问题二：自行服用药物需要注意什么？

胡长征：感染者针对不同症状选择合适药品，注意不要重复使用。服用复方制剂或含有西药成分的中成药，请务必仔细阅读说明书，要防止同类药物重复、过量服用。退烧药对乙酰氨基酚日剂量不要超过2克，24小时内服药不得超过4次；布洛芬要根据不同剂型，按药品说明书服用，用于退烧一般不超过3天。如合并有腹泻的症状，请不要服用连花清瘟颗粒或胶囊。

问题三：感染病毒后哪些人群容易出现重症？

胡长征：新冠病毒感染的高危人群主

要包括老人（65岁以上）；肥胖症人群（BMI大于35）；合并糖尿病、严重高血压、慢性呼吸道疾病、肾功能不全正在接受透析的人群；肿瘤晚期患者，尤其是需要规律化疗的患者；自身免疫系统缺陷的人群；妊娠期妇女；重症吸烟者等。上述七类人群应及时监测身体情况，一旦症状加重马上前往医疗机构就诊。

问题四：糖尿病患者感染后需要注意什么？

胡长征：无症状感染、轻型病例且血糖控制平稳的糖尿病患者可选择居家隔离，

保证充足睡眠，合理膳食、适当运动，加强自我血糖监测。感染时血糖可能会出现波动，可增加血糖监测的频次，涵盖空腹、三餐后2小时及睡前等时间点的指尖血糖。年龄在65岁以下且无明显糖尿病慢性并发症者，建议空腹血糖维持在7mmol/L，餐后2小时血糖9mmol/L为宜。年龄在65岁以上（包括65岁）或已合并严重糖尿病并发症者，空腹血糖维持在9mmol/L，餐后2小时血糖以10mmol/L为宜，同时需避免低血糖。如出现血糖持续升高、或血糖波动大的情况，建议及时前往医疗机构就诊调整降糖方案。

居家篇

不要同时服用两种或以上感冒药

问题一：感染了新冠病毒，什么情况下可以选择居家隔离治疗？

胡长征：如果您和您的家人属于无症状或症状较轻，且未合并严重基础疾病，或者基础疾病处于稳定期，无严重肝肺肾等重要脏器功能不全等需要住院治疗，这种情况下可以选择居家隔离治疗。如果出现以下症状，就要考虑去医院就诊：出现呼吸困难或气促；经药物治疗，体温持续高于38.5℃超过3天；原有基础疾病明显加重且不能控制；儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻、呕吐等情况；孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状，或出现腹痛、阴道出血或流液、胎动异常等情况。可通过自驾车、120救护车等方式，到相关医院进行治疗。

问题二：居家隔离治疗时需要哪些物品？

胡长征：家中应当配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和带盖的垃圾桶、垃圾袋。

有症状的感染者可以查阅《新型冠状病毒感染者居家治疗常用药参考表》，购买退烧、止咳等对症治疗药物。有基础疾病的感染者应储备一些治疗基础疾病的药物。

问题三：如果是轻症感染者，如何在家对症治疗？

胡长征：如您出现发热、咳嗽等症状，可进行对症处置或口服退热、止咳等控制症状的药物。服药时，需按药品说明书服用，避免盲目使用抗菌药物。有需要时也可联系基层医疗卫生机构医务人员或通过互联网医疗形式，咨询相关医疗机构。无症状者无需药物治疗。不要同时服用两种或两种以上的感冒药，不要过量服药。退烧药与感冒药尽量不要叠加使用。

问题四：有必要囤积口服抗病毒药物吗？

胡长征：没有必要。一般人群（即非高危人群），服用感冒药、退烧药，加上休息、

多喝水，就可应对新冠病毒感染。新冠口服抗病毒药物用于治疗成人伴有进展为重症高风险因素的轻至中度新冠患者，例如伴有高龄、慢性肾脏疾病、糖尿病、心血管疾病、慢性肺病等重症高风险因素的患者。患者应在医师指导下严格按照说明书用药。

新冠口服药早期使用才能有效预防重症，且是针对高危人群，不主张非高危人群使用。滥用有可能诱导产生耐药性。临床上大多无症状、轻型患者病程是自限性。

问题五：居家隔离治疗期间如何做好防护，避免家人被感染？

胡长征：尽量不要与其他家庭成员接触，必须接触时要戴口罩、戴一次性手套（缺少一次性手套，可在接触前规范洗手或手消毒）；咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮盖口鼻或用手肘内侧遮挡口鼻，将用过的纸巾丢至垃圾桶；不与家庭内其他成员共用生活用品，餐具使用后应当清洗和消毒；居家隔离治疗人员日常可能接触的物品表面

及其使用的毛巾、衣物、被罩等需及时清洁消毒；感染者个人物品单独放置。如家庭共用卫生间，居家隔离治疗人员每次用完卫生间均应消毒；若居家隔离治疗人员使用单独卫生间，可每天进行一次消毒；感染者用过的纸巾、口罩及其他生活垃圾应单独存放，每天清理，清理前应使用含有有效氯1000mg/L的消毒剂喷洒至完全湿润，然后扎紧塑料袋，避免出现遗洒，由同住人佩戴N95口罩并戴乳胶手套将垃圾放至社区指定位置；被唾液、痰液等污染的物品随时消毒。

问题六：感染者居家隔离治疗到什么时间结束？

胡长征：症状明显好转或无明显症状，自测抗原阴性并且连续两次新型冠状病毒核酸检测Ct值≥35（两次检测间隔大于24小时），如果不方便做核酸检测，建议连续三天做三次抗原检测，症状没有、连续三天抗原阴性，也可以认为没有传染性，身体康复，即可结束居家隔离治疗。

康复篇

康复后仍须做好个人防护

问题一：感染新冠病毒后怎样才算康复了？

胡长征：康复看两个指标。轻型普通型感染者可观察自己症状是否消失了；重症危重症则要观察CT影像，如果肺炎明显吸收，就算进入了康复阶段。目前第九版诊疗方案以间隔24小时两次核酸阴性，或是CT值≥35，认为没有传染性。

问题二：“阳”过一次还会再“阳”吗？

胡长征：感染一次新冠病毒后，人体形成的免疫力会起到一定的保护作用。但奥密克戎可能快速变异出新的亚分支，出现较强的免疫逃逸能力，康复者不能完全避免二次感染。不过，国外有统计数据显示，感染过奥

密克戎，不管有无症状，3至6个月内二次感染的概率相当低。对于个人来说，康复后可恢复正常生活工作和外出。不过还是要做好防护，注意佩戴口罩，保持一定的社交距离并勤洗手，这是预防各种传染病非常重要的公共卫生习惯。康复初期的一到两周可能身体会比较疲惫，不要进行剧烈运动，工作上也要量力而行，循序渐进，不要操之过急。

问题三：“复阳”或再感染，是否具有传染性？

胡长征：从现有研究来看，“复阳”的人通常没有传染性。如果是再感染，就是完全不同的又一次感染了，是具有传染性的。

江海区卫生健康局：

党建业务“双融双促” 助推卫健事业稳步发展

构建15分钟“核酸检测服务圈”，两个社区成功创建为“全国示范性老年友好型社区”，适龄女生HPV疫苗免费接种项目启动……今年以来，在党建引领下，江海区卫生健康局推动疫情防控精准科学，完善公共卫生体系，提升医疗服务水平，以保障人民群众的生命健康安全为己任，做到党建与业务“双融双促”，扎实推进“健康江海”建设，大力推动江海区卫健事业稳步发展。

抓好政治建设，打造坚强战斗堡垒

“没有革命的理论，就没有革命的行动”，理想信念，关乎旗帜、道路和国家。一直以来，江海区卫生健康局始终把党的政治建设摆在首位，抓好政治建设，打造坚强战斗堡垒，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，以昂扬姿态奋力做好党的建设各项工作。

今年以来，该局认真落实“第一议题”制度，召开党组理论学习中心组、党组会议、支部会议等20余次，全力宣传贯彻党的二十大精神，深入学习贯彻习近平治国理政《第四卷》，持续学懂弄通习近平新时代中国特色社会主义思想。

此外，该局以主题党日为抓手，组织党员干部观看红色电影、纪律教育警示片，参加七一主题活动，到结对的五四村开展文明城市创建、爱卫及疫情防控等双结对双服务，进一步增强“四个意识”，

坚定“四个自信”，做到“两个维护”，全面落实意识形态工作责任制。不仅如此，该局还全面加强党风廉政建设，不断增强党员干部的廉政意识和法制意识，始终拧紧廉洁从政的螺丝钉，筑牢反腐败和遵规守纪的思想防线，奋力创建“让党放心、人民满意”的模范机关，为江海区卫生健康事业发展提供坚强政治保障。今年1月，江海区卫生健康局被评为江海区模范机关创建标兵单位，并在局机关书记抓党建工作述职评议考核中被评为“好”等次。

践行初心使命，精准科学做好疫情防控

危难之时，彰显担当。今年以来，面对复杂多变的疫情形势，江海区卫生健康局坚持精准科学做好疫情防控，党员干部率先垂范，“5+2”“白+黑”奋战在抗击疫情最前沿，用实际行动践行初心使命。

为强化应急处置“战斗力”，江海区卫生健康局加强临床基因扩增检验实验室建设，提升核酸检测能力和应急处置能力。目前，江海区每日核酸检测能力最高可达45万人次，实现一天内完成全员核酸检测目标。

同时，该局持续优化疫情防控常态化措施，组建专业流调队伍，落实精准防控，保障人民群众的身体健康；充分发挥发热门诊“哨点”作用，强化风险监测“预警力”；科学布局“便民核酸小屋”，构建

15分钟“核酸检测服务圈”。疫苗接种是防控传染病最经济、最安全、最有效的手段。江海区卫生健康局统筹布局新冠疫苗接种点，临时接种点，通过乡贤发动、敲门行动、小分队上门服务等措施，确保不漏一户、不漏一人，实现疫苗“多跑路”、群众“少跑腿”，安全有序推进疫苗接种工作。

抓牢三个关键点，守护群众健康

医疗卫生是群众感受最深切、最直接的民生事业。江海区卫生健康局将党建工作与业务工作深度融合，以党建促进业务提升，以业务历练改进工作作风，推进卫生健康事业稳步发展。

2022年，江海区卫生健康局抓牢三个关键点，守护群众健康。

一是持续提升能力建设。继续巩固“广东省健康促进区”创建成果，推进健康江海建设；加快江南街道社区卫生服务中心异地重建，弥补江南街道医疗卫生资源供给不足的短板；提升全区公共卫生防控救治能力，全力维护人民群众生命安全和身体健康。

二是聚焦“一老一小”照护服务。“一老”上，该局争创“全国示范性老年友好型社区”，推进老年友善医疗机构创建；建立41个家庭医生服务团队，探索“三社联动”工作机制，把老年健康服务工作做实做细。“一小”上，依法实施三孩生育政策，设立江门市江海区婴幼儿照护服



江海区卫生健康局召开相关会议，学习贯彻党的二十大精神。



江海区大力推进疫苗接种工作。



务指导中心，启动适龄女生HPV疫苗免费接种项目。

三是推动中医药传承发展。该局积极推动中医药文化进校园，以江海陈伯

坛实验学校作为中医药文化进校园工作的试点学校，充分挖掘陈伯坛名家名医药事。同时，加强市级财政中医药强市补助资金管理，加强中医药人才队

伍建设，配合开展中医馆、中医阁遴选工作，发挥中医药特色优势，进一步提升基层中医药服务能力。（文/图 蔡昭璐 袁春梅 吴慧敏）