



查出阳性怎么办？ 这份居家治疗指南请收藏

12月8日，国务院联防联控机制综合组公布《新冠病毒感染者居家治疗指南》。被新冠病毒感染了，哪些情况可以居家治疗？居家期间如何做好防护？

为了指导感染者居家照护，本期健康周刊根据专家意见，特编写这份指南供读者参考。

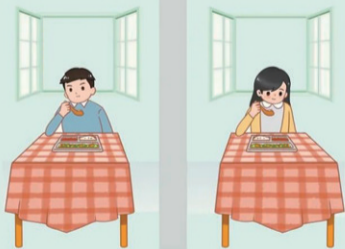
蔡富根/整理

哪些新冠感染者可以居家治疗？

- (1) 未合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的感染者。
- (2) 基础疾病处于稳定期，无严重心肝肺肾脑等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者。

居家治疗对居住环境有哪些要求？

- (1) 在条件允许情况下，居家治疗人员尽可能在家庭相对独立的房间居住，使用单独卫生间。
- (2) 家庭应当配备体温计（感染者专用）、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品及带盖的垃圾桶。



居家如何健康监测和对症治疗？

居家治疗人员应当每天早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测，如出现发热、咳嗽等症状，可进行对症处置或口服药治疗。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。居家治疗人员服药时，须按药品说明书服用，避免盲目使用抗菌药物。如患有基础疾病，在病情稳定时，无需改变正在使用的基础疾病治疗药物剂量。



哪些情况下需要转诊治疗？

如出现以下情况，可通过自驾车、120救护车等方式，转至相关医院进行治疗。

- (1) 呼吸困难或气促。
- (2) 经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃，超过3天。
- (3) 原有基础疾病明显加重且不能控制。
- (4) 儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况。
- (5) 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。



居家治疗人员是否可以外出？

居家治疗人员非必要不外出、不接受探访。对因就医等确需外出人员，要全程做好个人防护，点对点到达医疗机构，就医后再点对点返回家中，尽可能不乘坐公共交通工具。



居家治疗人员如何做好防护？

居家治疗人员要做好防护，尽量不与其他家庭成员接触。如居家治疗人员为哺乳期母亲，在做好个人防护的基础上可继续母乳喂养婴儿。

居家治疗人员是否要进行抗原自测？居家治疗人员需根据相关防疫要求进行抗原自测和结果上报。

对居家治疗人员有何防控要求？

- (1) 每天定时开门窗通风，保持室内空气流通，不具备自然通风条件的，可用排气扇等进行机械通风。
- (2) 做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒。
- (3) 准备食物、饭前便后、摘戴口罩等，应当洗手或手消毒。



- (4) 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。
- (5) 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。
- (6) 居家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。
- (7) 如家庭共用卫生间，居家治疗人员每次用完卫生间均应消毒。
- (8) 用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾装入塑料袋，放置到专用垃圾桶。
- (9) 被唾液、痰液等污染的物品随时消毒。

感染新冠后会出现哪些症状？

第一个症状是发烧，感染者可以高烧到40℃，可以低烧至37℃左右。
第二个症状是咽喉疼痛、咽干。
第三个表现为特别乏力。
随着3~5天的变化，前面症状逐渐下降消失，患者开始咳嗽或者声音嘶哑。只要一开咳嗽，或者轻微的咳嗽加重了，基本上就进入到快好的状态了。

如果出现相关症状，如何处理？

首先可以对症处理，同时建议进行抗原自测。如果阳性上传报备，同时密切监测自己的症状。出现发热，可以服用一些解热镇痛药、感冒药等，同时要密切监测自己的各种表现，包括测体温，看有没有呼吸困难、气短这些表现。



要不要囤药？怎么选择药物？

大多数居民家中都会有些常备治疗感冒、发热的药物，没有必要再去抢购药品。一旦有密接行为，可以在家里吃一些治疗风热感冒的中成药，达到疏风、清热、解表、化湿的作用。如果咽喉疼痛，可以服用一些利咽止痛的药物，一般都可以缓解症状，缩短病程。
不要滥用药物，尤其不能随使用抗生素。也不要多种药混在一起吃。

哪些人群属于重症高风险人群？

老年人，尤其是80岁以上老年人；有基础病，尤其各种严重基础病的人群；没有接种疫苗的人群，尤其是老年人。
奥密克戎病毒感染后患者症状跟一般感冒很类似，往往出现发烧、疲乏力等，大部分三到五天痊愈，个别可能一周或者十天左右。

指导专家：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
来源：央视、人民网等