

隆阳区新冠病毒 防治手册

请相信
我们一定能赢！



隆阳区应对疫情指挥部
2022年12月16日

做自己健康的第一责任人

广大居民朋友：

为便于大家科学防治新冠病毒，我们整理了新冠病毒防治相关知识供参考，希望大家掌握科学健康知识，持续提升个人健康素养，加强身体锻炼，坚持规律作息，保证睡眠充足和心态健康，积极接种新冠疫苗，做好个人防护，如有相关症状，请保持良好的心态，及时就医，科学用药，积极治疗。

衷心祝愿大家身体健康！

隆阳区应对疫情指挥部

2022年12月16日

目录

居家篇

1.个人得知阳性后，如何生活起居？	1
2.个人得知阳性后，如何自我健康管理？	2
3.哪些人可以选择居家治疗？	2
4.什么是气溶胶传播？	2
5.卧室厨房如何阻断气溶胶传播？	3
6.卫生间如何阻断气溶胶传播？	3
7.中央空调如何阻断气溶胶传播？	3
8.家庭日常如何清洁消毒？	3
9.符合什么样的条件，可以结束居家治疗？	4
10.如患有基础性疾病，是否需要改变正在使用的基础疾病治疗 药物剂量？	4
11.如确需外出就医如何做好防护？	4

用药篇

1.可能经历的临床症状与病情过程.....	5
2.常备药品.....	6
3.儿童退热常用药.....	7

中医药防治篇

1.新型冠状病毒奥密克戎变异株的中医认识.....	10
2.居家中医药防治.....	10
3.居家调护建议.....	12

应急篇

1.哪些人感染后重症风险更大？	15
2.奥密克戎变异株重症率高吗？	15
3.同住人员感染，需要注意啥？	15
4.感染者出现哪些症状需要急诊就医？	16

核酸-抗原篇

- 1.核酸检测时，应该注意什么？ 17
- 2.哪些人需要主动核酸检测？ 17
- 3.抗原自测方法..... 17

疫苗篇

- 1.老年人“六种接种组合”有差异吗？..... 19
- 2.“六种接种组合”有优先推荐吗？ 19
- 3.高血压、糖尿病等慢性病能否接种？ 19
- 4.哪些老年人不能或需要暂缓接种疫苗？ 19
- 5.长期居家的老年人也需要打疫苗吗？ 19
- 6.80岁以上老年人打疫苗管用吗？ 20
- 7.老年人加强免疫疫苗时间间隔多久？..... 20

重点人群篇

- 1.心血管病患者阳性后，有重症风险吗？..... 21
- 2.疫情期间，心血管病突然发作咋办？..... 21
- 3.糖尿病患者如何抵御新冠病毒？ 21
- 4.感染新冠病毒是否影响降压药效果？ 21
- 5.儿童出现发烧咳嗽，在什么情况下需要就医？ 21
- 6.孕产妇阳性后对胎儿或新生儿有影响吗？ 22
- 7.孕产妇核酸阳性后怎么办？ 22
- 8.孕产妇更易感染新冠病毒吗？ 22
- 9.婴幼儿“阳”了怎么办？ 23
- 10.老年人如何预防新型冠状病毒？ 23
- 11.老年人如果新冠阳性怎么办？ 25
- 12.新冠阳性后的老年人怎么避免互相传染？ 26

就医篇

- 1.患者发热，到发热门诊后怎么办？ 28
- 2.没做核酸但有紧急医疗需求的患者，如何保障？ 28
- 3.进入医院必须提供核酸阴性证明吗？ 28

居家篇

1.个人得知阳性后，如何生活起居？

当被通知核酸检测阳性或者自测抗原阳性时，请不要惊慌害怕，生活起居须注意：

（1）居家康复期间严格做到不外出，谢绝一切探访。同住人应做好个人防护，一并遵守居家隔离要求；

（2）感染者单独居住在通风良好的房间。衣物、床单、毛巾等用品与他人分开存放、分开洗涤。单独使用餐具。房间内配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品以及消毒产品、带盖的垃圾桶等防疫物资；

（3）感染者进入家中公共区域应规范佩戴 N95 口罩。同住人与阳性感染者接触时，或处理其污染物及污染物体表面时，应当做好自我防护，佩戴 N95 口罩、一次性手套，与其保持 1 米以上距离，做好手卫生；

（4）各居室应关闭房门，独立开窗通风，房间每日至少上、下午各进行 1 次开窗通风，每次 30 分钟以上；

（5）生活垃圾要妥善处理，每次清理垃圾时用双层塑料袋装好并扎紧袋口，避免出现遗洒，并对其外表面和封口处消毒后，由同住人佩戴 N95 口罩及戴乳胶手套将垃圾放至社区指定位置；

（6）除生活必需品和药品外，尽量不要订购其他快递。收取快递、外卖时采取无接触方式，开门时需规范佩戴 N95 口罩和一次性手套，并在开门前后做好手卫生。

2.个人得知阳性后，如何自我健康管理？

(1) 奥密克戎变异毒株患者以无症状感染者和轻型病例为主，大多不需要过多治疗，一般患者可在家观察治疗，注意卧床休息，加强支持治疗，保证充分能量和营养摄入。注意水、电解质平衡，维持内环境稳定。如遇健康问题可向属地卫生服务机构寻求帮助；

(2) 感染者和同住人员每日早、晚各1次体温测量和自我健康监测，如出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状或原有基础疾病等明显加重时，要根据病情对症治疗或及时就医；

(3) 感染者居家康复期间加强健康监测，隔离第6、7天连续2次核酸检测 Ct 值 ≥ 35 解除隔离；

(4) 保持心理健康，减少焦虑、恐惧、紧张、烦躁情绪。保持规律的日常作息，提高机体免疫力。如果出现情绪低落或受某些不良情绪影响，可主动与信任的人倾诉获得心理支持，消除负面情绪。必要时可寻求心理专业人员支持，拨打心理援助热线。

3.哪些人可以选择居家治疗？

(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。

4.什么是气溶胶传播？

气溶胶是指固态或液态微粒悬浮在气体介质中、直径

在 0.001-100 微米之间的微小颗粒物组成的系统。直径约为 0.1 微米的新冠病毒，可以附着在尘埃、飞沫上，或者是失去水分的飞沫核上，以气溶胶的形式进行空气传播，也就是气溶胶传播。很多行为都可以产生气溶胶，比如呼吸、咳嗽、说话、吐痰、呕吐、大小便（水冲洗）等。

5.卧室厨房如何阻断气溶胶传播？

（1）保持居家通风，每天 2-3 次，每次至少 30 分钟，开窗通风或通过排气扇等加强室内空气流动。

（2）厨房使用抽油烟机、排风扇时，应全程保持开窗、自然通风。

6.卫生间如何阻断气溶胶传播？

（1）保持空气流动，如无自然通风条件，需开启排气设备。

（2）坐便器要及时补水，淋浴排水地漏或卫生间地漏保证水封，可用塑料袋灌水扎紧，放在地漏上封堵，使用时打开，除淋浴排水外，其他地漏均应封堵。

（3）坐便器冲水时，先盖马桶盖、再冲水。

7.中央空调如何阻断气溶胶传播？

应关闭回风，新风全部取自室外，按照全新风模式运行。

8.家庭日常如何清洁消毒？

为最大限度减少风险，建议养成居家日常消毒的习惯。但应注意以下要点：

(1) 居家消毒应以清洁为主，消毒为辅，消毒并非必须用消毒剂，居家优先使用阳光暴晒、热力等物理消毒方法。

(2) 应对重点环节、对象进行消毒，如餐饮具、快递、门把手等。

(3) 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，以适当的方法开展消毒。

(4) 消毒时做好个人防护，配制消毒剂需佩戴口罩、手套，并在通风良好的环境下进行，配制好的消毒剂尽快使用。

9.符合什么样的条件，可以结束居家治疗？

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新冠病毒核酸检测 Ct 值 ≥ 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。

10.如患有基础性疾病，是否需要改变正在使用的基础疾病治疗药物剂量？

如患有基础疾病，病情稳定时，无需改变正在使用的基础疾病治疗药物剂量。

11.如确需外出就医如何做好防护？

要全程做好个人防护，点对点到达医疗机构，就医后点对点返回家中，尽可能不乘坐公共交通工具。

用药篇

1.可能经历的临床症状与病情过程

常见的症状包括发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等。根据专家临床经验，一般普通中青年患者感染新冠病毒后，病程为7天左右，接种过新冠疫苗并完成加强免疫的人群病程更短、病情更轻。部分老年人，尤其70岁以上有基础疾病的老年人病程更为复杂。一般普通中青年患者感染新冠病毒后，从发病第1天到第7天的“症状过程”如下。

•发病第1天

症状较轻。可能感到轻微咽干咽痛、身体乏力。

•发病第2天

开始出现发热症状，部分年轻人高烧至39℃左右。同时咽部不适感加重。

•发病第3天

症状最重的一天。高热39℃以上，浑身酸疼乏力，咽痛加剧。

•发病第4天

体温的高峰开始下降。很多人从这一天体温降为正常，不再发热。但仍然咽痛咽痒。一部分人开始流涕、咳嗽。

•发病第5天

体温基本降到正常。但是鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽，

身体乏力仍然存在。

•发病第 6 天

不再发热。咳嗽、流涕等症状加重。前期病毒导致的呼吸道黏膜破坏，人体通过流涕、咳嗽排出坏死的细胞可能出现核酸转阴。

•发病第 7 天

所有的症状开始明显好转。核酸很大可能转阴。

普通中青年的发病过程适用于以上情况，接种过新冠疫苗并完成加强免疫的人群病程更短、病情更轻。而部分老年人，尤其 70 岁以上有基础疾病的老年人病程更为复杂。老年人感染病毒 5 天前后，如有明显憋气症状，需用肺部 CT 影像来诊断是否有肺部感染。

2.常备药品

针对病毒感染患者大多采用对症治疗，药物所能发挥的作用主要是缓解症状，建议在出现症状的初期对症用药。

基础病用药：新冠感染可能导致慢性病、基础疾病的病情加重，如患有心脏疾病的老年人可能出现心绞痛，血糖平时就控制不好的老年人可能会进一步恶化。因此，患有基础疾病的人日常一定要规律用药，控制好病情，家中要储备 1 个月左右的基础病用药。

中成药：清肺排毒颗粒、化湿败毒颗粒、宣肺败毒颗粒、感冒清热颗粒、连花清瘟胶囊/颗粒、金花清感颗粒、疏风解

毒胶囊、银翘解毒软胶囊、藿香正气水/胶囊等。注意：不要叠加，只选一种，以免出现药物过量风险。

退烧药：布洛芬、对乙酰氨基酚等。

止咳药：复方鲜竹沥液、苏黄止咳胶囊、急支糖浆等。

止痰药：复方甘草片、乙酰半胱氨酸颗粒等。

流鼻涕：扑尔敏、氯雷他定、西替利嗪、布地奈德喷鼻等。

咽痛咽干：华素片、六神丸、西瓜霜含片等。

3. 儿童退热常用药

(1) 儿童退热常用药

以用水银温度计测量腋温为准，只要体温超过 38.5°C ，就应该给孩子服用退热药（但特殊儿童除外，如有高热惊厥史的，需提早在 38°C 或之前的发热阈值用退热药），而一般在发热温度低于 38.5°C 时可以给予物理降温。儿童可以选择的退热药推荐的是：对乙酰氨基酚或布洛芬，这两个名字都是药品的通用名，他们的商品名可能有很多种，但是只要通用名相同就是同一种药。常用的剂型为口服混悬剂，对于口服不能配合的孩子也可以选择栓剂，药物也是以上两种。对乙酰氨基酚适用于3个月以上的儿童，而布洛芬适用于6个月以上的儿童，选择一种药物服用即可。针对3个月以下的婴儿发热，建议采用物理降温方退热，如温水浴等。

服用剂量可以参考相应药品的说明书，说明书中会根

据孩子体重或年龄有相应的推荐剂量。但是不同药品说明书的药物含量是不同的，所以记得一定不要弄混。

（2）使用退热药的注意事项

①交替使用两种退热药物，因为退热的主要目的是减少发热带来的身体不舒适度，而不是一味的把孩子体温降到最低；只有在使用一种退热药后不到4小时，体温又恢复到 38.5°C 以上时，可以考虑交替使用两种退热药，但一定注意计算好用药剂量。

②对乙酰氨基酚与布洛芬不要与含退热成分的复方感冒药物同时使用，如小儿氨酚烷胺颗粒、小儿氨酚黄那敏颗粒等，这些药物里面是含有对乙酰氨基酚的，同时服用会导致剂量叠加带来危险。不推荐儿童使用阿司匹林、安乃近、尼美舒利等药物退热。

③口服的液体混悬剂用前摇匀后再服用，因为液体混悬剂易沉降，每次使用这些混悬剂的时候，一定要先将混悬剂摇匀，这样才能基本保证每次使用时药物的浓度大致是相同的（如果没有经过混匀的过程直接使用，很可能混悬液的上层药量较少，下层药量较多，会造成服药浓度不准确，进而影响疗效）。

④有惊厥病史的宝宝及早用退热药物（腋温 $>38^{\circ}\text{C}$ 或之前惊厥发生的体温阈值前）。高热惊厥是因体内温度急剧增高，造成大脑出现异常放电活动，出现突发的全身抽搐。

⑤孩子服用退热药后可能会出现大量出汗现象,注意适当减少和更换衣物,避免着凉。

⑥一般体温低于 38.5℃时请耐心护理,采用物理降温,勤测体温。

配合物理降温

✓可以温水浴或 30℃-40℃温水给孩子擦洗身体。

✓多喝温开水,清淡饮食。

✓可以辅助用退热贴贴在额头等部位。

✓孩子出汗时要及时减少、更换衣服散热。

✓不推荐冰水或酒精擦浴方法退热。

以下情况必须就医

发热时如果孩子吃过退热药体温降下来后,精神状态较好(这点最重要),玩耍自如、吃喝正常、皮肤红润,这些情况表明孩子的病情并不严重,可以继续观察;但是如果出现了下面一些情况,就必须要去医院就诊了。

✓拒绝吃、喝或精神差,表现出非常不舒服的样子。

✓出现了脱水表现,如哭时眼泪少、排尿少、皮肤弹性降低、口腔粘膜干燥等。

✓同时伴有其它症状,如频繁头痛、呕吐、腹泻、呼吸出现明显困难等。

✓发热超过了 72 小时仍然没有缓解。

中医药防治篇

1. 新型冠状病毒奥密克戎变异株的中医认识

目前，奥密克戎（Omicron）变异株已成为主要流行株，其隐匿性强、传染性强。结合冬季的气候特点和新近病例的临床特征，符合“风湿疫毒”的特点。患者感染后可能无明显症状，或仅有中低度发热、咽干、咽痛、全身酸沉等症状，少见典型肺炎表现，预后较好。

2. 居家中医药防治

（1）中医药治疗

① 无症状感染者

适应症：临床无特殊症状，核酸检测为阳性。

治法：扶正透邪，理气化湿。

组成：生黄芪 20g，琵琶叶 15g，藿香 15g（后下），薄荷 10g（后下），金银花 15g，陈皮 10g，茯苓 15g，生甘草 5g。

② 轻型和普通型

初期

适应症：无发热或低热，咽痛，咳嗽，苔白，脉浮。

治法：疏风解表，宣肺化湿。

组成：荆芥 10g，防风 10g，北柴胡 15g，连翘 15g，藿香 10g（后下），桔梗 10g，前胡 15g，茯苓 15g，陈皮 10g，生甘草 5g。

加减：

✓若恶寒身痛者，加羌活 10g，葛根 15g，白芷 10g；

✓若发热甚者，去荆芥，柴胡量至 20g-25g，加黄芩 15g；

✓若咽痛，加马勃 10g，玄参 10g，板蓝根 15g；

✓若咳嗽痰多，加瓜蒌皮 15g，陈皮 15g，竹茹 20g；

✓若平素体虚，伴疲倦乏力，加太子参 15g。

中期

适应症：发热，咳嗽，胸闷气促，痰或黄或白，口渴，汗出，舌红苔黄，脉滑数。

治法：清热化痰，理肺止咳。

组成：麻黄 10g，石膏 30g，金荞麦 20g，桔梗 15g，前胡 15g，黄芩 15g，瓜蒌皮 20g，枳壳 15g，陈皮 15g，苦杏仁 15g，法半夏 15g，生甘草 5g。

加减：

✓若咳痰黄稠，加瓜蒌仁 15g，浙贝母 15g，鱼腥草 30g；

✓若胸痛，加枳实 10g，郁金 15g，佛手 15g；

✓若咳吐腥臭黄痰，加芦根 30g，桃仁 10g，冬瓜仁 30g。

恢复期

适应症：疲倦，食欲不振，或味觉减退，微咳，舌苔腻。

治法：益气运脾，宣肺化湿。

组成：党参 15g，藿香 10g（后下），蜜枇杷叶 15g，

芦根 20g, 苦杏仁 15g, 陈皮 15g, 茯苓 10g, 生甘草 5g。

③注意事项

煎服法：以上建议处方，药物用冷水浸泡 20 分钟，煮沸后改用小火继续煮 20 分钟，连续熬 2 次，将 2 次所熬药液混匀约 450ml，每次约 150ml，一日三次，一日一剂；儿童服用量可酌减。有基础疾病者，要兼顾基础疾病的中西医结合治疗；病情加重，甚至发展为重型/危重型者，建议及时前往医院就诊。中成药以对症治疗为主，优选具有疏风、解热、止咳、化痰、利咽为功效的药物。

(2) 中医药预防

生黄芪 15g, 炒白术 10g, 薄荷 10g(后下), 防风 10g, 紫苏叶 10g, 茯苓 10g, 生甘草 5g。

煎服法：加水 1500ml，泡 10 分钟，熬 20 分钟，熬 1 次，浓缩成 600ml，代茶饮。儿童酌情减量：7-14 岁，一日两次，每次约 50ml；3-6 岁，一日两次，每次约 25ml。建议连续服用 3-5 天，孕妇请在执业中医师指导下使用。

3. 居家调护建议

《素问·刺法论》云：“正气存内，邪不可干，避其毒气。”在新型冠状病毒流行期间，增强正气、提高机体免疫力是避免传染的内在因素，而有效地避免接触新冠病毒是防止传染的外在因素，是谓“避其毒气”。

(1) 空气清新

①熏蒸处方：板蓝根 10g，石菖蒲 10g，贯众 10g，金银花 15g，苍术 10g，薄荷 10g（后下）。

使用方法：加水 1000ml，浸泡 10 分钟，小火煎煮 30 分钟，浓缩药液 150ml。将处方药液加入空气加湿器中熏蒸，每天 1-2 次。

②香囊处方：藿香 10g，肉桂 5g，山奈 10g，苍术 10g。

使用方法：共研细末，装于布袋中，挂于室内，或随身佩戴，具有芳香辟秽解毒之功效。

(2) 穴位保健

①穴位按压：可采用穴位按揉的推拿手法。揉按的穴位可选用足三里、中脘、气海、关元、涌泉等，在相应的穴位上用手指指腹按住（一般用大拇指），以前臂用力来带动指腹做轻柔和缓的摆动，动作应协调有节律性，每穴可按揉操作 50-100 次。每日早晚可按揉以上穴位各一次。

②艾灸：推荐选择足三里、气海、中脘、关元等，用点燃的灸条悬起于穴位上方 3 厘米左右处施灸，也可采用艾灸盒施灸。每个穴位灸 20 分钟左右，以施灸部位对温度耐受为度。可以每天灸 1 次或隔天灸 1 次。

(3) 中药足浴

中药足浴主要是借助药物有效成分作用，直接刺激足部穴位及表层皮肤，促进全身气血运行、温通经络。推荐浴足方：桂枝、荆芥、川芎各 30g，艾叶、松节各 15g，

红花、当归各 10g，白芷 5g。共煎煮，取温热药液浴足，可活血通络、散寒除湿。

(4) 饮食调护

根据体质特点，采用不同的食疗方法。

✓如平和体质，推荐食用山药、百合、莲子等；

✓如气虚质，推荐食用黄芪、西洋参；

✓如阳虚体质，推荐食用韭菜、当归、生姜、羊肉等；

✓如痰湿体质，推荐食用山药、茯苓、冬瓜、薏苡仁、陈皮；

✓如湿热体质，推荐食用马齿苋、绿豆、红豆；

✓如过敏体质，推荐使用大枣、葱白、鸡肉等。

(5) 运动疗法

运动适度，可学习传统保健强身方法，如太极拳、五禽戏、八段锦等；可以练习“六字气诀”，默念“嘘、呵、呼、呬、吹、嘻”六个字的读音。

(6) 音乐疗法

音乐可以调理情绪，有助于疾病康复。曲调、情志、脏气共鸣互动，达到动荡血脉、通畅精神和心脉的作用。

✓如心情烦躁、失眠易怒者，推荐《春江花月夜》《梅花三弄》《江南丝竹乐》《花好月圆》等乐曲；

✓如悲伤、嗜睡、乏力者，推荐《阳春白雪》《高山流水》《阳关三叠》《秋湖月夜》等乐曲；

✓如精神紧张、忧思、恐惧情绪者，推荐《月夜》《紫竹调》《塞上曲》《梁山伯与祝英台》等乐曲。

应急篇

1. 哪些人感染后重症风险更大？

- (1) 老年人。
- (2) 有基础性疾病的患者。
- (3) 没有接种疫苗的人群。

2. 奥密克戎变异株重症率高吗？

从当前全国病例来看，感染奥密克戎变异株后以上呼吸道症状为主，主要表现为嗓子不舒服、咳嗽等。无症状和轻型大约占 90% 以上，普通型（出现肺炎症状）不多，重症（需要高流量氧疗或接受无创、有创通气）比例更小。

3. 同住人员感染，需要注意啥？

(1) 病例最好单独居住。如果条件不允许，选择房屋里通风较好的房间作为隔离室，保持相对独立。

(2) 在隔离室外放置桌凳，作为非接触式传递物品的交接处。

(3) 房间最好选择分体空调，如必须使用集中空调，应在保证空调运行正常基础上，加大新风量，全空气系统关闭回风。

(4) 条件允许情况下，尽量使用单独卫生间，避免与其他成员共用卫生间。

4.感染者出现哪些症状需要急诊就医？

出现以下任一症状时，需要急诊就医。可直接拨打120急救电话，或者选择合适方式前往医疗机构救治。

(1) 服用退烧药后仍发烧超过 38.5°C ，并持续超过2天；

(2) 体温 35°C 及以下；

(3) 抽搐；

(4) 呼吸困难或气促；

(5) 失语或不能行动；

(6) 不能苏醒或不能保持清醒；

(7) 胸部或腹部疼痛；

(8) 头晕或意识混乱或精神状态明显转变；

(9) 虚弱或脚步不稳；

(10) 孕妇出现头晕、头痛、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；

(11) 儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难，持续腹泻、呕吐等情况；

(12) 原有基础疾病明显加重且不能控制。



核酸-抗原篇

1.核酸检测时，应该注意什么？

个人要规范戴好口罩、不聚集，保持一米以上距离。要一字形排队，不要回字形排队。要等前面的人走后，采样员完成手部消毒以后再上前。不应触碰采样台上的任何物品，采样后还要尽快戴好口罩，迅速离开。

2.哪些人需要主动核酸检测？

- (1) 与入境人员、物品、环境直接接触的人员；
- (2) 集中隔离场所工作人员；
- (3) 定点医疗机构和普通医疗机构发热门诊医务人员；
- (4) 商场超市、快递、外卖等从业环境人员密集、接触人员频繁、流动性强的高风险岗位从业人员；
- (5) 进入养老院、福利院、托幼机构、中小学、医疗机构需提供核酸检测阴性证明；
- (6) 其他人员愿检尽检。

3.抗原自测方法

- (1) 抗原自测前先要清洗手部；
- (2) 打开试剂盒，仔细阅读说明书，检查自测试剂的情况，包括拭子、采样管以及检测卡等；
- (3) 确认检测环境，一般要求在 14℃~30℃的常温

条件下进行，通常将检测卡平放于清洁处；

（4）采样之前，用卫生纸擤去鼻涕，然后小心取出鼻拭子，注意不要用手部碰到拭子头部；

（5）头部微扬，一只手执拭子贴鼻孔深入一侧鼻腔内部 1 至 5 厘米，大概是鼻拭子前端拭子头的长度，贴近鼻腔旋转至少 4 到 5 圈，停留时间不少于 15 秒；

（6）用同一拭子对另一鼻腔重复相同的操作；

（7）将采集样本后的鼻拭子立即置于采样管中，拭子头应在保存液中旋转混匀至少 30 秒，同时用手隔着采样管外壁挤压拭子头至少 5 次；

（8）用手隔着采样管外壁，将拭子头液体挤干后，将拭子弃掉，采样管盖盖后，将液体垂直滴入检测卡的样本孔中（4 滴）；

（9）根据试剂说明书，等待一段时间后（15-20 分钟），进行结果的判读，阳性结果是在 C 和 T 处均显示红色或紫色的条带，T 处条带颜色可深可浅。阴性结果是在 C 处显示出红色或紫色条带，而在 T 处没有显示条带。C 处未显出红色或紫色条带，无论 T 处是否显示条带，这样的结果是无效的，需要重新采样进行检测

疫苗篇

1.老年人“六种接种组合”有差异吗？

六种组合都安全有效，只要接种加强针，对重症、死亡的保护效果都非常显著，预期对感染也有一定保护效果。

2.“六种接种组合”有优先推荐吗？

这六种组合都可以推荐。只要在这六种组合当中选择任一组合进行接种，老年人都能得到非常好的保护。

3.高血压、糖尿病等慢性病能否接种？

这些慢性病不是新冠病毒疫苗接种的绝对禁忌，只要这些慢性病控制得好，处于稳定期，都可以接种。

4.哪些老年人不能或需要暂缓接种疫苗？

- (1) 在既往接种疫苗有过严重的过敏反应。
- (2) 因感染性疾病处于急性发热期。
- (3) 在慢性病的急性发作期。
- (4) 处于生命的终末期。

5.长期居家的老年人也需要打疫苗吗？

需要。奥密克戎变异株传染性强，即使亲人是无症状感染者，一旦回到家里探望老年人，也很可能会把病毒传染给老年人。

6. 80 岁以上老年人打疫苗管用吗？

有用。80 岁以上老年人感染新冠病毒后，如果不打疫苗，死亡风险大概是 14.7%，接种一剂疫苗，死亡风险降到 7.16%，如果接种三剂疫苗，死亡风险就降到了 1.5%。

7. 老年人加强免疫疫苗时间间隔多久？

第一剂次加强免疫与全程接种时间间隔为 3 个月以上，第二剂次加强免疫与第一剂次加强免疫时间间隔为 6 个月以上。



重点人群篇

1. 心血管病患者阳性后，有重症风险吗？

临床发现，心血管病患者如果能将基础疾病控制好，感染奥密克戎变异株后，重症风险度并没有增加。

2. 疫情期间，心血管病突然发作咋办？

如果劳累、激动、饱餐，心脏病、高血压等心血管病发病率会增加，甚至加重病情。发生后不要害怕、焦虑，一定要及时服药。若无缓解或出现心肌梗塞，要及时到医院。

3. 糖尿病患者如何抵御新冠病毒？

(1) 控制好血糖水平。合理膳食，适量运动，定期监测血糖、血脂、血压以及其他代谢异常情况。

(2) 坚持用药。不能随意停药，防止出现血糖波动，增加感染风险。

(3) 避免焦虑。长期焦虑容易加剧血糖异常，导致失眠和睡眠结构紊乱。

4. 感染新冠病毒是否影响降压药效果？

目前没有发现新冠病毒会对降压药效果产生影响。

5. 儿童出现发烧咳嗽，在什么情况下需要就医？

(1) 3月龄儿童出现发烧症状；

(2) 儿童连续发烧超过3天，或发热时精神特别差；

(3) 儿童出现持续高烧、频繁咳嗽，或频繁呕吐、食欲下降，小婴儿出现拒吃奶情况；

(4) 儿童某个部位出现持续疼痛和腹部包块，出现频繁腹泻、脓血便、尿量减少，呼吸加快甚至呼吸困难，出现呻吟、烦躁，家长不易安抚，或出现意识障碍等情况。

6.孕产妇阳性后对胎儿或新生儿有影响吗？

孕妇无论是转阴还是继续阳性，不会直接导致流产；病毒通过母体传播可能性不大，不用担心；病毒不会通过母乳实现传播，产妇可以哺乳；如果产妇出现发烧等症状时，建议暂停哺乳，可以将母乳吸出，用奶瓶喂养。产妇戴好口罩后可以与新生儿在一起。

7.孕产妇核酸阳性后怎么办？

感染后不要心慌，第一时间与助产机构联系。如需急诊，及时与社区沟通，通过特殊通道就诊。目前，隆阳区都安排了孕产妇感染者就诊的医院。

8.孕产妇更易感染新冠病毒吗？

孕产妇的感染率和症状与普通人群接近，有症状者大约占 10%，症状有咽喉干、咳嗽、流鼻涕、浑身酸痛、低烧等，一般三四天就有好转，七天左右就能康复。患有基础病和慢性病的孕产妇，感染后症状可能会加重，要格外做好防护。

9. 婴幼儿“阳”了怎么办？

1岁以内婴儿气道较短，上呼吸道感染后很容易侵袭到下呼吸道，容易发热和喘憋，家长要注意孩子有没有呼吸困难的表现：如果发热三天仍没有频率降低、热度降低的趋势，务必前往医院就诊。同时要警惕孩子惊厥。在治疗上只需注意对症下药：前三天降温，后期目标排痰。儿童感染新冠病毒痊愈后1-2周，要谨防二次打击。

10. 老年人如何预防新型冠状病毒肺炎？

(1) 监测控制基础疾病

①对于60岁以上，特别是80岁以上的老年人，同时患有基础性疾病，尤其是心脑血管疾病呼吸系统疾病、肿瘤慢性肾功能不全等的老年人，应重视自身健康状况，监测体温、血压、血糖等的变化。

②对于患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病的老年患者，应遵医嘱按时、规律、规范地服药，不可擅自停药，可定期去附近的社区卫生服务机构就医开药，或经医生评估后开长处方，减少就医开药次数，就医时做好自身防护，尽量由家属代取药物。如果病情加重，出现了呼吸困难；持续的胸痛/胸闷；意识混乱（新出现症状）；无法保持清醒；皮肤、嘴唇、手指苍白/发灰/发紫应及时就医。

(2) 接种新冠病毒疫苗

调查显示，老年人接种新冠疫苗不良反应发生率还略低于年轻人。慢性病不是新冠病毒疫苗接种的绝对禁忌，

对于患有高血压、糖尿病等慢性疾病的老年人，只要这些慢性病控制得好，处于稳定期，都可以接种新冠病毒疫苗。

(3) 掌握个人防护措施

①正确的佩戴口罩是减少飞沫传播的有效方式。但对于有某些基础性疾病（如：慢性肺病、心脏病）的老年人，佩戴口罩可能会增加其呼吸的负担，应在医生的专业指导下正确选择并佩戴口罩。

②注意居室通风，环境定期消毒。经常开窗通风，可以有效地利用阳光中的紫外线杀死病菌，降低室内空气中的病菌的浓度。保持环境通风，避免去人多聚集的地方，均可有效减少空气传播的机会，但老年人应注意避免通风引起室内温度变化过大。

③做好手卫生。新型冠状病毒可通过皮肤、结膜等接触传播，因此需要及时洗手，做好手部卫生，避免共用个人物品。

(4) 实践良好生活习惯

①合理的饮食习惯。保持食物种类、来源丰富多样，不偏食，荤素搭配，均衡饮食，保证充足营养。对于合并有高血压、糖尿病的老年人，应对应采用低盐低脂饮食或糖尿病饮食。

②保证充足的睡眠，注意保暖。选择合理的锻炼方式，

充分认识自己，适度锻炼，保持健康的生活状态，提高抵抗力。

③保持良好、积极的心理状态。老年人退休后活动范围减小，活动中心改变，加上感觉、运动、认知等生理变化的影响，心理特征也发生改变，表现为安全感下降、适应能力减退，容易出现失落感、自卑感、空虚感等。鼓励老年人发挥自己的才能与兴趣爱好，积极的适应新的生活方式，使老年人得到家庭及社会的关怀与认同，减少老年人的焦虑、抑郁等发作，保持健康的心理状态，促使患者积极配合治疗。

④注意物品表面传播。咳嗽、打喷嚏时，一定要拿一个纸巾盖住，把纸巾扔到垃圾桶里，避免喷溅导致后续潜在的气溶胶传播风险，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。再有一点我们要注意的，个人物品不要混用，和家里人尽可能分开，因为物品本身也有可能造成病毒传播的风险。

11.老年人如果新冠阳性怎么办？

(1) 对于轻症老年人

①好好休息：老年人不要太辛苦，也不要焦虑。

②多喝水：发热、腹泻这些轻症常见症状会造成脱水，因此要注意补充水分，这还能帮助缓解鼻塞、咳嗽等问题。

③好好吃饭：中国膳食指南是对饮食最好的参考。少盐少油，多吃水果蔬菜，食物多样，适量蛋奶肉鱼，不要饮酒抽烟。一些感染者会因为恶心难受吃不下饭。建议大家一次少吃点、一天多吃几餐。吃点你生病时候特别喜欢吃的东西也不错，能唤醒一下食欲。吃好喝好睡好，这样才能把病毒速速赶走！

④药物管理：建议老年人在家中准备好布洛芬、对乙酰氨基酚等退烧镇痛药、生理盐水喷鼻剂、扑尔敏等缓解鼻塞药物、氨溴索等止咳药等，但是对于意识障碍的老年人应在家属或专业医护人员指导下用药。但上述这些只是缓解症状的药物。目前任何宣称可以让新冠好得更快或可以治疗新冠的非处方药都不能轻易相信。做好自己的症状监测很重要。

（2）对于重症老年人

一旦出现意识障碍等疾病加重的情况，应该赶紧联系医生乃至叫救护车。

12.新冠阳性后的老年人怎么避免互相传染？

做好四件套：保持距离+戴口罩（如N95，KN95）+通风（有条件的情况下）+消毒，具体这样操作：

（1）自我隔离：感染的老年人一人一间居住，最好使用独立卫浴。如果没有条件，一定要错开时间，用后也

要进行很好的消毒，避免造成家庭内传播。需要陪护的老年人，陪护人员需做好防护。

(2) 保持距离，勤洗手，老年人应当尽量减少接触，特别是两米内的接触。老年人呆着的时候可以放松点，带个普通医用口罩或者摘下口罩也可以，与其他人碰面的时候，双方都要戴上高保护口罩如 N95，KN95。注意，感染者千万不要用带阀门的，这会让病毒传播出去。如果你的邻居是阳性，这点在开门时同理，做好保护，大家都安心。

(3) 增加通风：看具体老年人的居家环境，如果可能的话，可以定时开窗，增加空气流通。卫生间这些如果有排风系统，用的时候就打开。有些家有中央空调与新风系统，可以开着增加空气流通。对于室内增加通风，有一类便携式的 HEPA 空气过滤器，老旧房屋或对家里通风状况非常担忧的可以考虑一下，在感染者的房间里用。

(4) 表面消毒：病毒在物体表面接触传播的风险很低。大部分情况下注意手卫生即可。如果使用消毒剂需注意具体选择和使用场景，看好说明书做好稀释。防止吸入或摄入有害化学品。对于防止传染，老年人和家属不用特别紧张，简单的防护措施如保持距离戴口罩已经很有效。不必做惊弓之鸟，自己吓唬自己。

就医篇

1.患者发热，到发热门诊后怎么办？

医生要询问一些病史，特别是症状、病程，同时开展血常规、病原学检测等医学检查，由此判断是新冠病毒的感染者还是其他疾病。期间，患者要规范戴好口罩，避免与他人聚集接触，减少交叉感染。

2.没做核酸但有紧急医疗需求的患者，如何保障？

对于没有核酸结果的急诊患者，医院要在急诊区域设立相对独立的缓冲区域，急危重症患者直接进入缓冲区域进行紧急救治，医院同时完善抗原或核酸检测。另外，急诊室、手术室、血液透析区域、病房病区都将设立缓冲区域，一旦发现患者有基础性疾病，同时检测阳性，在缓冲区域内进行救治。

3.进入医院必须提供核酸阴性证明吗？

医疗机构内就诊人群复杂、人流量大、空间密闭。因此，进入医疗机构就诊时需提供48小时核酸检测阴性证明，但医疗机构不得以没有核酸检测阴性证明推诿、拒诊急危重症患者。

新冠病毒感染者用药目录第一版 (中药部分)

针对6类症状67种中药

发热, 咽痛,
全身痛、
舌苔黄为主

连花清瘟颗粒/胶囊
金花清感颗粒
双黄连口服液/颗粒
金莲清热颗粒
清热解毒口服液
抗病毒口服液
柴银颗粒/口服液
银翘解毒丸/软胶囊
小柴胡颗粒/片
抗感颗粒
小儿热毒清颗粒
瓜霜退热灵
桑菊感冒片/颗粒
板蓝根颗粒
复方银花解毒颗粒
银丹解毒颗粒
清肺排毒颗粒
疏风解毒颗粒/胶囊
化湿败毒颗粒
宣肺败毒颗粒
清开灵颗粒/片/胶囊/软胶囊
小儿豉翘清热颗粒
维C银翘片(中西复方制剂)

怕冷、发热、
全身痛、
流清涕为主，
可伴有咽痛

感冒清热颗粒/口服液
正柴胡饮颗粒
荆防颗粒
九味羌活丸
感冒疏风颗粒
四季感冒片
感冒软胶囊
芎菊上清丸
祖卡木颗粒
儿感清口服液
小儿柴桂退热口服液

咽痛、发热，
舌苔黄

六神丸/胶囊
蓝芩口服液
蒲地蓝消炎口服液
西瓜霜润喉片
金嗓子喉片
金喉健喷雾剂
穿心莲内酯滴丸
牛黄上清丸
牛黄解毒片
牛黄清火丸
栀子金花丸
新癬片
清咽滴丸

咳嗽, 黄痰,
舌苔黄为主

复方鲜竹沥液
急支糖浆
肺力咳合剂
强力枇杷露
射麻口服液
牛黄蛇胆川贝液
通宣理肺丸/口服液
羚羊清肺丸/颗粒
清肺抑火丸
川贝枇杷膏
儿童清肺口服液
小儿肺热咳喘口服液
金振口服液
小儿清肺化痰颗粒
止咳橘红颗粒/丸/口服液
百蕊颗粒
养阴清肺丸/口服液
(干咳为主)

恶心、呕吐、
腹泻

藿香正气软胶囊/口服液

高热

羚羊角口服液
紫雪胶囊

新冠病毒感染者用药目录第一版

(西药部分)

针对4大类症状41种西药

发热

对乙酰氨基酚混悬滴剂
对乙酰氨基酚干混悬剂
对乙酰氨基酚颗粒
对乙酰氨基酚口服混悬液
对乙酰氨基酚口服溶液
对乙酰氨基酚缓释片
对乙酰氨基酚片
布洛芬片
布洛芬缓释胶囊
布洛芬混悬滴剂
布洛芬颗粒
布洛芬混悬液
双氯芬酸钠肠溶缓释胶囊
双氯芬酸钠肠溶片
双氯芬酸钠缓释胶囊
双氯芬酸钠缓释片
双氯芬酸钠栓
吲哚美辛栓
精氨酸布洛芬颗粒
洛索洛芬钠片
小儿布洛芬栓
阿司匹林泡腾片
安乃近片
米格来宁片
去痛片

发热、流鼻涕、
鼻塞、打喷嚏
等感冒症状

复方氨酚烷胺胶囊
氨酚麻美干混悬剂
酚麻美敏混悬液
复方氨酚甲麻口服液
复方对乙酰氨基酚片
小儿氨酚黄那敏颗粒
氨酚伪麻美芬片
氨咖黄敏胶囊
氯芬黄敏片

咽干咽痛

地喹氯铵含片

咳嗽咳痰

桉柠蒎肠溶胶囊
羧甲司坦口服溶液
福多司坦口服溶液
氨溴特罗口服溶液
氢溴酸右美沙芬胶囊/口服溶液
福尔可定口服溶液