



# 良好的心态是最好的免疫力

## 这些“新冠焦虑”，我们帮您找到了权威回应

本报记者 尚陵彬 张涛

### 民生关注

核酸检测该不该做、“阳”了后如何自我管理、居家隔离需要准备哪些物品、儿童感染了病毒该怎么办、居家期间工资怎么发?众多读者及网友通过宁夏日报新闻热线、宁夏日报读者来信微信公众号、宁夏新闻网留言诉说相关的“新冠焦虑”，本报记者就大家关心的这些问题，采访了相关部门。

#### 防疫篇

问:民众如何预防病毒感染?

宁夏医科大学总医院呼吸与危重症医学科副主任、自治区呼吸临床研究中心主任陈娟:奥密克戎病毒和新冠的原始毒株不一样,它具有高传播性,并且易造成上呼吸道感染。官方资料显示,奥密克戎病毒的病死率为0.1%以下,所以我们首先应该有信心能够战胜病毒。其次,我们一定要做好预防工作,尽量不遭遇“阳过”的经历。预防被感染,最重要的原则就是保护好我们的呼吸道,也就是做好口腔、鼻腔、眼部的局部保护,这就要求我们到人员密集场所时一定要记得戴口罩。第二点,要注意社交距离。研究证明,如果人与人之间的距离大于1.8米以上,那么奥密克戎病毒传播的概率一定程度上是减少的。第三点,就是管好手。奥密克戎病毒可以通过物传人,如果我们在外接触物体时,手上沾染了病毒,再去擦拭口眼鼻,就会很容易被感染。建议大家认真观看学习怎样洗手的宣传片,做好手卫生。

问:没有症状时,需要服药预防吗?

陈娟:无症状感染者一开始没有症状,随着病程的延伸,可能会出现症状。所以,

对于无症状感染者,包括轻症,我们都建议健康监测。至于要不要用药完全取决于您的症状。如果完全没有症状,按照新冠肺炎防控工作指南的要求,是完全没必要用药的。如果有了发烧症状,特别是出现高烧,应该及时用药。目前推荐的清热镇痛类药物有两种,一种是对乙酰氨基酚,另一种是布洛芬。相对而言,对乙酰氨基酚更安全,除了成人服用外还可以用于儿童和孕妇。如果出现了咽干咽痛的症状,推荐服用六神丸、清咽滴丸或利咽解毒冲剂等。如果出现咳嗽有痰的,应该服用镇咳药物如右美沙芬,化痰可以使用氨溴索等药物。如果有流鼻涕、鼻塞症状,推荐服用扑尔敏、氯雷他定等。一些中成药也可以服用,但需要对症下药。建议大家做好对自己健康监测,及时观察自身反应及时用药。

问:自行服用药物需要注意什么?

陈娟:自行服药时一定要看好药品说明书,需要提醒的是,针对老人、儿童、孕妇的用药是不同的,拿不准的情况下要咨询专业医生。在这里特别需要提醒的是,解热镇痛药原则上不要叠加,不能吃了布洛芬又吃对

乙酰氨基酚,或者同时服用布洛芬和阿司匹林等。另外,每天服用退烧药不要超过4次,每次间隔6个小时。布洛芬每日使用总量不能超过1.2克,对乙酰氨基酚每日使用总量不能超过2.0克,过量服用退烧药,会对身体造成损伤。建议发烧时用传统方法物理降温,比如,可以用温毛巾全身擦拭降温,人体有几个部位散热较快,如头颈、腋窝等,我们擦拭这些部位后及时盖上棉质衣物,也能有效退烧。

问:单位发现阳性病例后,需要采取什么应对措施?

陈娟:在单位上班,有几个要点推荐大家去做,首先个人防护不能薄弱。单位人员聚集,特别是一个办公室里有几个人,一定要严格遵守防护要求,戴好口罩,做好手卫生。千万不要抱着侥幸心理,认为其他人戴了口罩我就可以不戴。当你把自身安全交给对方,你中招的概率是很大的。第二,如果单位有食堂,吃饭的时候不要聚餐,应该各自打饭各自找地方吃,要避免摘口罩吃饭的过程中被阳性感染者传染。第三,尽量不要摘掉口罩,可以在窗户前揭开口罩透气,同时要确保你的周围是没有人的。第

四,建议办公场所室内保持通风。第五,非必要不要多人在一个空间聚集。第六,办公桌的桌面要经常用酒精喷洒,喷洒后一定要擦拭干净。虽然当前病毒传播性强,但并不是说一个人感染了,周围的一群人都会被感染。只要我们做好个人防护,就可以做到“零感染”。

问:能不能增设一些核酸检测点位?

陈娟:随着阳性感染者增多,若增设核酸检测点位,群众扎堆去做核酸,也很可能在聚集过程中造成感染。所以当前建议大家不要扎堆去做核酸,可以居家做抗原检测。抗原检测快捷,既避免了车马劳顿,同时也能很好地帮助我们判断是否已经被感染。需要提醒的是,抗原检测的敏感性为75%到90%。与核酸检测不同的是,在感染初期,抗原试剂是检测不出来的,一旦抗原试纸上出现2道杠,准确率为95%以上。所以,综合考虑,我们推荐群众在家做健康监测。

此外,当前奥密克戎病毒引发的临床症状比较有辨识度,如发烧、乏力、咽痛、全身肌肉或关节疼痛等,如果大家出现了相似症状,那么基本可以判断已经感染了。

#### 居家篇

问:居家隔离需要准备哪些物品?

银川市兴庆区玺云台社区卫生服务站主任郭丽:居家隔离需要准备的物品包括:体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品;抗原检测试剂盒;带盖的垃圾桶;基础性疾病患者常用药;新冠病毒感染者居家对症治疗药品。需要注意的是,体温达到38.5摄氏度以上,可以服用退烧药,体温不到38.5摄氏度,吃四季抗病毒口服液/胶囊、莲花清瘟等即可;有恶心呕吐症状的,可服用藿香正气水或者藿香

正气丸。

问:与感染者同住须注意哪些生活细节?

郭丽:与感染者同住的人要避免同居一室或共用卫生间,如需共用卫生间,做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒。避免与有症状人员共用生活用品,对有症状人员日常使用和可能接触到的物品单独放置,及时清洁消毒;尽量避免面对面接触,接触时做好防护,建议使用N95口罩和一次性手套。患有症状的人送饭或者收拾其使用过的物品时,使用一次性手套,然后

用酒精对手部消毒。同住人没有症状可以不用吃药,要加强自身健康监测,可定期进行抗原检测。

问:感染者居家环境如何消毒?

郭丽:如果有条件每天用紫外线消毒灯对室内消毒,没有紫外线消毒灯的每天开窗通风半个小时,使用84消毒液擦拭地面和家具,切记消毒液应严格按照说明书配制适合的浓度,以免造成健康危害。戴外卖、快递包裹,可采取无接触式收货,拿一次性手套拿货,消毒后带回家,一定要及时清洁

双手。

问:“阳”了以后什么情况需要就医?

自治区人民医院院长周琦:无症状不需要用药,轻症患者在家对症治疗,发烧后服用清热解毒中药后症状缓解的,也无须就医。感染新冠病毒后有3种情况需要迅速就医。一是持续高热超过3天,则很可能出现下呼吸道感染,应该到医院做胸部CT和肺部检查;二是出现明显气短、呼吸困难的症状;三是其他症状持续加重,不能缓解时,需要就医。

#### 特殊人群篇

问:感染病毒后哪些人群容易出现重症?

周琦:感染奥密克戎病毒后,有3类人群容易出现重症,第一类是老年人,尤其是高龄老人。高龄老人自身身体抵抗力较差,经受病毒打击的能力也较弱,加之很多高龄老人患有基础疾病,如高血压、冠心病、糖尿病等,在新冠病毒的打击下,基础病容易恶化,也容易出现心脑血管方面的问题。当前我们最担心的就是八九十岁的老人,一旦出现新冠症状,一定需要“严防死守”。第二类是合并有其他基础疾病的人群,如患有慢性呼吸系疾病、慢性心血管系统疾病以及其他疾病如糖尿病、恶性肿瘤的人群。第三类是没有全程接种新冠疫苗的,特别是一针疫苗都没打过的人群。目前国内外研究都明确表明,接种疫苗可以明显减少重症和危重

症的发生率。如果一个人既是高龄老人,又患有基础疾病,又没有全程接种疫苗,必须要高度关注,做好健康监测,及时送医。

问:家里老人“阳”了,应该注意什么?

周琦:老人感染新冠病毒后,如果属于上述3类人群中的老人,必须密切关注。居家隔离治疗过程中,一定要做好健康监测。经常测体温,有条件的最好再测一下氧饱和度。出现以下几种情况,应迅速就医,一是体温连续超过3天为中到高度发热,且没有明显下降趋势;二是出现明显气短、呼吸困难,并且进行性加重,其他症状持续加重,如呕吐、腹泻等。三是其他症状渐渐有所缓解,老人没有明显气短症状,但是氧饱和度出现进行性下降,这就要高度怀疑是沉默性的低氧血症。这是疾病发展严重的信号,要立即

到医院救治。

问:儿童感染后症状与成人有何不同?应该如何应对?

郭丽:儿童感染后的症状与大人有一些不同,有的儿童有拉肚子的症状,可以给吃点藿香正气颗粒或者藿香正气丸。一旦儿童发热不要着急去医院,也不要恐慌。仅有发热,其他症状不严重,可选择先居家观察,可以给小孩子吃四季抗病毒颗粒或者小柴胡颗粒、小儿氨酚黄那敏,退烧药可以用布洛芬混悬液。如果咽喉发炎,给孩子喷点开喉剑,吃小儿咽扁颗粒。孩子发烧后,家长可做一些恰当护理,给予物理降温如温湿毛巾敷儿童额头、温水浴、减少穿着的衣物、退热贴外敷、家居通风换气。如果口服退热药后大量出汗,应及时更换衣服,同时补充水

分。如果发现孩子持续高热、嗜睡、精神反应差,或出现热性惊厥,应及时到医院就诊。

问:孕妇感染了新冠病毒需要注意什么?

郭丽:孕妇感染后要慎重用药。有的药对胎儿发育有影响,建议轻症者可以居家隔离,对症处理,多饮水,多注意休息,发烧时可采取物理降温,包括温水擦浴、腋下冰袋降温等。如果降温效果不明显,尤其体温升高达到38.5℃及以上,可以用对乙酰氨基酚等降温退烧的药物降温并可缓解肌肉疼痛。如果孕妇想服用一些药物,建议最好到院相关科室就医,让医生根据症状对症开一些对胎儿副作用小的中成药。

孕妇如果出现呼吸急促、24小时以上无法进食、胸痛或者胸口不舒服甚至眩晕等严重症状时,应及时到附近的医院就诊。

#### 康复篇

问:“阳”了以后,怎么判定自己是否康复了?

周琦:国家发布的第九版疫情防控方案规定,符合康复出院的标准为:间隔24小时连续2次核酸检测CT值大于35。但是当前老百姓做核酸检测存在一定困难,所以我们建议,至少要保证自己“阳”了以后有7天居家隔离的时间,同时症状明显改善,体温完全正常;如果出现肺部病灶的,肺部病灶要明显吸收,可以判定为康复。其中,有些人会遗留咳嗽的情况,这些情况往往是感染新冠病毒后,上呼吸道黏膜充血水肿,变得比较敏感,出现气道高反应所致,不影响返岗上班。

还有一部分人,在症状出现3天后出现黄痰,一般提示合并细菌感染,建议加用抗生

素,控制住合并细菌感染。所以我们判定康复的原则是:患者症状基本消除,隔离时间够而没有传染性,对别人没危险,对自己没危害。

需要说明的是,抗原转阴不是康复的标准,仅作参考。因为,很多患者抗原试剂检测的阳性结果一般会持续10天左右。很可能核酸已经转阴了,而抗原还是阳性的情况,我们应该判定为康复。

问:“阳康”之后,我们需要注意什么?

周琦:首先需要注意的是,避免剧烈运动。目前已有报道,新冠病毒感染者康复后,剧烈运动会诱发心肌炎甚至猝死。此外,通过当前的医学报道发现,奥密克戎病毒有明显的免疫逃逸,感染奥密克戎病毒后,是有可能再度被感染的。所以,如果我们已经“阳”了又康复了,仍要做好个人防护,少去人流密集的地方,戴口罩、勤洗手,室内勤通风等等。

问:如何区分“复阳”和“再感染”?“复阳”和“再感染”是否具有传染性?

周琦:两者的区别很大。“复阳”是指患者感染后核酸检测出现了阴性,随后又出现阳性检测结果,根据国内外报道,“复阳”者有3个特点:没有症状;核酸检测CT值比较高;没有传染性。再次感染新冠病毒,就是网上戏称的“王重阳”,是指患者康复后,再次暴露于病毒环境而被感染。再感染也有3个特点:有症状,出现发热、咳嗽、流鼻涕、浑身酸痛等症状;核酸CT值较低;有明显传染性。

问:企业职工“阳”了居家期间工资怎么发?康复后如何返岗?

自治区人力资源和社会保障厅劳动关

系处相关负责人:针对大家普遍关注疫情防控期间的劳动保障权益问题,国家出台了相关政策。对新冠病毒感染患者、疑似病人、密切接触者在其隔离治疗期间或医学观察期间以及因政府实施隔离措施或采取其他紧急措施导致不能提供正常劳动的企业职工,企业应当支付职工在此期间的工作报酬,并不得依据劳动合同法第40条、41条与职工解除劳动合同。在此期间,劳动合同到期的,分别顺延至职工医疗期、医学观察期、隔离期期满或者政府采取的紧急措施结束。建议企业做好内部管理的调整优化,妥善安排好生产、经营、管理与人员调配、轮休等工作,劳动者也要充分理解企业难处,利用空档期调整身心状态、“充足电”,做好返岗复产准备。

#### 疫苗篇

问:“阳”了的人还需要接种疫苗吗?

宁夏疾病预防控制中心传染病预防控制所副所长周莉薇:我们已经有了大量的研究成果显示,接种新冠病毒疫苗可以有效防止病情发展为重症、危重症乃至导致死亡。所以,在目前新冠病毒流行的情况下,我们建议没有完成接种的人群尽快接种,无论使用哪种疫苗,采用哪种加强免疫疫苗组合,只要符合接种条件,没有禁忌,尽快按照程序完成全程和加强免疫,使疫苗的保护作用得到更好发挥。

从当前疫情发展形势来看,有不少群众已经被感染了,被感染者暂时不需要接种疫苗。但只要居民身体是健康状态,没有被感染,核酸检测结果不是阳性的,就可以接种新冠疫苗。

问:宁夏何时可以接种第四针加强针?

周莉薇:需要纠正的是,目前国家开展

的关于第四剂次新冠病毒疫苗接种,是第二剂次加强免疫疫苗接种。在2021年10月,国家下发了新冠病毒疫苗加强免疫的通知,当时开展的是第一剂次加强免疫接种,这次是第二剂次的加强免疫接种。

12月11日,自治区应对新冠肺炎疫情工作指挥部下发通知后,并于12月15日举办全区新冠病毒疫苗接种培训工作会议,疫苗到达宁夏后,已迅速分发到各市、县、区,现在群众可以关注各地应对疫情工作指挥部或卫生健康委的通知,各县区根据各地实际情况,自行安排接种第二剂次加强免疫疫苗的时间。

问:有基础性疾病的老年人能否接种新冠疫苗?

周莉薇:经过3年时间的宣传和科普,很多人明白了关于老年人接种疫苗的必要性和优点,即接种新冠病毒疫苗是预防感染

后出现重症和死亡最有效的手段,完成基础免疫程序后要及时接种加强针,进一步加强对保护水平获得更好的免疫效果。近日,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组研究制定了《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》,明确要坚持“应接尽接”原则,加快提升80岁以上人群接种率,继续提高60至79岁人群接种率。

但是,由于部分人群对政策的错误理解,有相当一部分群众认为,有基础疾病不宜接种新冠疫苗。事实上,对于这些患有基础性疾病的老年人,在常规用药基础性疾病病情稳定,且目前还没有感染新冠病毒的情况下,且目前还没有感染新冠病毒的情况下,“应接尽接”,就是要尽快保护这些老年人。

特别需要提醒的是,如果这些患有基础性疾病的老年人感染了新冠病毒,因为他们的免疫功能随年龄增长而减弱,所以他们感

染后的症状表面上看没那么强烈,但实际上有些老人的症状可能很重,不能忽视老年人感染新冠病毒后的精神状态,说不定他们已经很危险了。所以,我们推荐目前身体状况稳定,且没有感染新冠病毒的老年人去接种疫苗。

问:感染新冠病毒后就能产生一定的免疫力吗?是不是比打疫苗更好?“阳过”以后还用打疫苗吗?

周莉薇:感染新冠病毒后就不打疫苗是不可取的,目前没有科学依据或临床数据表明,感染新冠病毒后就能产生终身免疫力,也没有临床数据支持说感染新冠后比打疫苗更好。根据国家下发的新冠病毒疫苗接种技术指南的规定,感染新冠病毒康复后,过6个月可以去接种新冠疫苗。所以,不论居民感染后是轻症还是重症,等康复后半程,就可以接种疫苗。

#### 互动方式

18909599990  
18909599991

nrxbdzlx@163.com



扫码进入宁夏日报读者来信微信公众号

#### 专家解惑

## “幻阳”、“阳”了、“阳康”如何调节心理?

本报记者 李锦

“这两天我身边的很多朋友、同事和家人都‘阳了’,我总觉得浑身上下都不舒服,反复量体温,测抗原,担心自己也‘阳了’。”“我‘阳’了,一直低烧,全身酸痛,心里也特别烦躁。”“历经8天,我从‘阳过’转成‘阳康’,可我担心再次感染。”连日来,随着身边的新冠病毒感染者增多,很多“幻阳”、“已”、“阳”或者“阳康”的读者和网友有些焦躁不安,他们纷纷拨打宁夏日报新闻热线诉说自己的烦恼。

对于“幻阳”、“阳”了、“阳康”的人员来说,该如何调节心理呢?12月25日,记者采访了宁夏医科大学总医院心理卫生中心教授、主任方建群。

方建群说,无论是“幻阳”,还是“阳”了、“阳康”,都应该正确面对情绪,做好心理调节。面对疫情,要放松心情,正确接纳、主动应对。首先,要对新冠疫情有正确认识科学预防,通过官方发布的信息了解新冠病毒感染病程、症状及如何用药,掌握的确切信息越多,心情就会越放松,如果对病情不了解,就会越焦虑。其次,要接纳事情的不可控性。奥密克戎传播系数非常高,感染是一件不完全在我们掌控之内的事情。对于不能掌控的事情,最好的心态就是接纳。接纳病情已经出现在身边、周围人被感染或者自己有可能被感染的风险,当然也要接纳万一感染后有可能出现的重症……这样就能保持平和的心态,将这些视为一次人生经历。最后,新冠疫情的出现,对大家的的生活也是一种警醒,大家要主动参与通过养成健康的生活习惯增强个体免疫力,培养一些个人兴趣爱好,或是做一些发挥自身作用的志愿者工作,在主动做一些事情的过程中,让自己有一种力量感,这样对自己的抵抗力会有积极的自我暗示,心态积极了,人的状态整体就会提升。

“此外,如果愿意主动说出来,跟亲朋好友倾诉和交流,或是通过主流媒体和自媒体主动分享自己‘阳’了的经历,以及将自己在抗阳的过程中,如何应对处置的方法,这也是一种压力释放的方法。”方建群说,对于“阳康”的人,核酸检测后恢复正常生活和工作就行,一切顺其自然。

#### 热点关注

## “阳”了可否住酒店自我隔离 银川多家酒店回应

本报记者 马忠

有些市民在感染了新冠病毒后,担心居家期间会将病毒传染给家人,便打算选择入住酒店“自我隔离”。近日,记者选取了银川十几家酒店,以市民身份致电咨询。受访酒店中,有3家明确表示可接待核酸检测阳性客人入住,并推出隔离“套餐服务”,另外7家受访酒店表示,感染新冠病毒的客人可以正常入住,但不提供“酒店自我隔离”服务。

12月22日,银川阅彩城凯悦嘉轩&嘉寓酒店推出2788元“安心疗愈”套餐,包含七天六晚入住和单人一日三餐营养简餐无接触式送餐服务。凯悦嘉轩&嘉寓酒店销售总监丁天天告诉记者,酒店已建立严格完善的清洁、消毒和传染病预防工作体系,最大限度地降低入住客人新冠病毒等传染风险。

印象丰国际酒店也推出了1888元单人7日、2888元双人7日健康休养套餐,包含早、中、晚餐。“我感染病毒了,家里孩子还小,为了避免家人被感染选择住酒店。”在印象丰国际酒店“抗阳”的银川市民丁先生说。

“阳性客人入住前,我们会告知入住期间酒店不提供客房打扫服务,外卖可由机器人送至客房门口。客人应将自己房间的垃圾打包好放到房门外,如果入住期间希望更换床单被罩等,酒店可以送到门口,由客人取后自行更换。”印象丰国际酒店工作人员张媛说,“最近,不少市民选择到酒店自我隔离,酒店推出相应的人性化套餐,更好地照顾阳性客人,近期来电咨询的客人不少,目前酒店已办理了17个‘抗阳’套餐。”

银川如家连锁酒店工作人员称,办理酒店入住不查验核酸检测结果,入住酒店时客人需要自觉报备并做好自我防护。入住客人可以在房间内点外卖,工作人员会将外卖送至客房门口。另外,从客人入住到退房,期间工作人员不入房打扫,这也是为了客人和工作人员健康考虑。如家连锁酒店前台称,会为阳性客人提供垃圾袋,将房间的垃圾打包好再放到房门外,客人离开后会进行清扫、消毒工作。

但也有几家酒店工作人员建议阳性患者尽量居家静养,因为酒店没有很好的防护措施,担心员工会被感染。

#### 更多内容可见宁夏日报客户端

■ 我在现场 | 你需“药”我来帮! 这个冬天,他们为群众送药上门

■ 小微说防疫 | “阳”过一次之后还会再“阳”吗?

■ 最全整理! 宁夏各地新冠病毒疫苗接种点来了!(附地址电话)

■ 宁夏各地新冠病毒接种点、固定核酸采样点汇总(部分)

