



核酸检测如何优化 居家监测如何进行

——国务院联防联控机制新闻发布会回应热点问题

□ 新华社记者 顾天成 李恒 彭韵佳

国务院联防联控机制综合组近日相继公布《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》《新冠病毒感染者居家治疗指南》《新冠病毒抗原检测应用方案》等多个指导性文件。8日，国务院联防联控机制举行新闻发布会，就优化核酸检测、居家监测治疗、医疗机构疫情防控、老年人疫苗接种等热点问题作出权威回应。

核酸检测如何优化？聚焦较高风险区域和人员

“进一步优化核酸检测，强调要聚焦感染风险较高的区域和人员。”国家疾控局传防司一级巡视员贺青华说，主要从四个方面缩小核酸检测范围、减少频次。

一是不按行政区划开展全员核酸检测；二是除养老院、福利院、医疗机构、托幼机构、中小学等特殊场所外，不要求提供核酸检测阴性证明；三是不再对跨地区流动人员查验核酸检测阴性证明或健康码，不再开展落地检；四是根据防疫工作需要，可开展抗原检测。

针对需要按照有关规定进行核酸检测的高风险岗位从业人员，中国疾控中心研究员王丽萍介绍，重点包括两类：第一类是感染风险较高的，如入境人员、集中隔离场所工作人员、发热门诊医务人员等；第二类是从业环境人员较密集、接触人员较频繁、流动性较强的，如商超工作人员、快递员、外卖员等。

医务人员如何减少感染？加强科学防护和资源调度

医务人员由于岗位特殊，每天会接诊大量患者，因此面临的感染风险极高。“为最大限度减少医务人员职业暴露风险，医疗机构管理要做到一系列要求。”国家

- 进一步优化核酸检测，聚焦感染风险较高的区域和人员，缩小核酸检测范围、减少频次
- 加强医疗机构重点区域管理，落实好关心关爱医务人员的各项措施，对于没有核酸证明的急危重症患者应以救治为先
- 居家隔离人员要做好个人防护，和家庭内的成员尽可能少接触，房间要每天通风，环境勤消毒
- 养老院、福利院等特殊机构的疫情防控，要落实好预防性措施，做好应急预案，提醒和协助老年人、儿童做好手卫生
- 如果出现发热、咳嗽等症状，可以对症用药，但是不用囤药或大量购买药物；若用药后出现呼吸困难或病情加重等情况，应视情况联系社区医生或到医院进行诊治

卫生健康委医疗应急司司长郭燕红说。

郭燕红表示，第一，要加强医疗机构重点区域管理，如发热门诊、急诊、病房。医务人员要科学做好个人防护，穿戴防护用品，努力将职业暴露的风险降到最低。同时，要加强医疗资源调度和准备。

第二，要落实好关心关爱医务人员的各项措施，做好医务人员疫苗接种、健康监测，特别是要动态优化和调整医务人员编组、医疗力量配备和工作班次安排。

第三，医疗机构人流量大，脆弱人群多，因此进入医疗机构要查验48小时核酸检测阴性证明。患者要尽可能提前做好核酸检测或抗原检测。同时，一旦有急危重症，患者即便没有核酸证明，也以救治为先，保证患者救治工作顺利开展。

哪些情况可居家监测？轻症和无症状感染者

“目前新冠病毒奥密克戎毒株的致病力

明显下降，感染后大部分表现为无症状或轻型，所以重症病例很少。”北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强说，大部分新冠病毒感染者是可以居家观察治疗的，在此期间要做好个人健康监测，有问题随时联系社区医生，必要时到医院进行救治。

王贵强表示，居家隔离和观察治疗是为了更精准有效地分层救治。居家隔离人员要做好个人防护，和家庭内的成员尽可能少接触，如果接触也要保持一定的距离。

据介绍，居家隔离人员居住的房间要每天通风，最好单用卫生间，环境勤消毒。咳嗽、打喷嚏时，要拿纸巾盖住。同时，同住人员之间的个人物品不要混用，尽可能分开。

高风险人群防护怎么做？落实预防性措施、做好应急预案

老年人和儿童是疫情防控过程中需要特别关注的群体，而老年人又是新冠肺炎重

症的高风险人群。对于养老院、福利院等特殊机构的疫情防控，郭燕红表示，要落实好预防性措施，做好应急预案。

在预防性措施方面，要提醒和协助老年人、儿童做好手卫生。工作人员要规范戴口罩，减少机构内人群聚集和流动，降低感染风险。

在应急预案方面，养老院、福利院等特殊机构要做好相关预案，一旦发生感染，要科学进行分区管理。必要时大型集中化养老机构可派驻急救车辆，确保感染老人病情加重能及时转运至医院。

“希望老年人积极主动接种疫苗，为自己的健康护航。”国家疾控局卫生免疫司司长夏刚说，老年人等脆弱人群接种新冠病毒疫苗获益最大。下一步，将继续通过使用流动接种车、开设老年人接种专场和开通老年人接种绿色通道等措施，方便老年人接种。

居家治疗如何用药？对症用药、不必囤药

针对群众关心的居家治疗期间用药问题，王贵强表示，如果出现发热、咳嗽等症状，可以对症用药，但是不用囤药或大量囤药。

专家提示，镇痛药有很多药名不同，但成分相同，不要混在一起服用，只服用一种即可。如果用多了、吃多了，会造成一系列不良反应。有基础病的人群，要保障好基础病用药，不能停药。同时，抗菌药物也要合理使用，不能滥用，一定要在医生指导下使用。

如果吃了药，情况没有好转怎么办？专家建议，如出现呼吸困难和气短、原有基础病加重、持续3天以上发烧超过38.5℃等情况，应及时联系社区医生。若病情加重，可直接联系120及时到医院进行诊治。

“疫苗+基础疾病护理”老年人疫情防控关键

——“个人和家庭防疫知识专家谈”之二

□ 中国妇女报全媒体记者 徐阳晨

老年人和有基础疾病的人群是感染新冠病毒后引发重症的危险人群，如何防治？中国妇女报全媒体记者专访了首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾，就相关问题答疑。

问题一：居家的老年人长期不外出、不接触流动人群，是否有必要接种疫苗？

李侗曾：居家老人也有必要接种疫苗。居家老人虽然很少外出，但不处于完全“与世隔绝”的状态，其获取生活必需品，肯定要接触人，特别是快递员、亲友来访仍有被感染的风险，只是风险大小的问题。

问题二：接种疫苗对老年人起到哪些重要保护？60岁以上老年人打疫苗有哪些禁忌？

李侗曾：目前国内外数据说明，老年人感染新冠之后，发展为重症、危重甚至死亡的风险都远远大于其他人群，尤其是有基础疾病的老年人，感染之后的风险更大。目前一些死亡病例主要是75岁以上人群，因此老年人不仅要接种疫苗而且要打加强针，以减少重症、危重甚至死亡的风险。疫苗的禁忌证主要体现是“严重过敏”，即对疫苗或者疫苗中某一种成分严重过敏。老年人有急性疾病或处于慢性疾病不稳定阶段，需要暂缓接种。其他没

有绝对禁忌。

问题三：高龄老人和肿瘤患者感染新冠后，有必要去方舱医院吗？

李侗曾：方舱医院主要收治无症状和轻症患者。目前，我们正在对感染者进行分层管理，无症状和轻症都可以居家隔离，服用缓解症状的药物即可，不建议都去方舱或医院。但是高龄老人和肿瘤患者，感染后发展为重症病例的风险较高，建议去定点医院进行观察，由医生来判断是否需要住院，不适宜去方舱医院。

问题四：感染了奥密克戎变异株的高龄老人、基础病患者等，当前如何救治？

李侗曾：感染了新冠奥密克戎变异株

的老人中，有基础疾病或尚未打疫苗的人重症风险较高，建议去定点医院就诊，即使医生建议居家隔离，也要密切做好健康监测，一旦出现呼吸急促、喘憋、意识模糊、原基础疾病不稳定等情况，需及时就诊。针对新冠，医院对有基础疾病的老年人可以尽早展开抗病毒治疗，同时其他专科医生配合处理基础疾病，降低重症风险。

问题五：老年人长期居家如何有效增强免疫力？

李侗曾：老年人除了接种疫苗，居家期间要保持良好心态，“充足睡眠，合理膳食，适当锻炼”为基本原则，提高免疫力，同时不能忽视对基础疾病的规范治疗。

从“携笔从戎”到“校园传光”的张雪花：

爱的呵护给我坚定走好每一步的勇气和力量

春蕾花开

□ 中国妇女报全媒体见习记者 蔡冷彤

“如果没有‘春蕾计划’，没有国家和爱心人士的资金和扶助，我的求学之路可能不会像现在这般顺利，人生又将走向何种道路更是无法想象。”正在湖北理工学院化学工程与工艺专业就读的大四学生张雪花向中国妇女报全媒体记者表达着受到资助后给她命运带来的转变。

从曾因家境困窘而对未来感到迷茫，到拥有掌控自己命运的勇气、锤炼出愈发坚韧的品格，在爱的滋养下，张雪花如初生的花蕾，在寒冬的磨砺中傲然成长，她也满怀爱意，继续播撒希望，传递温暖。

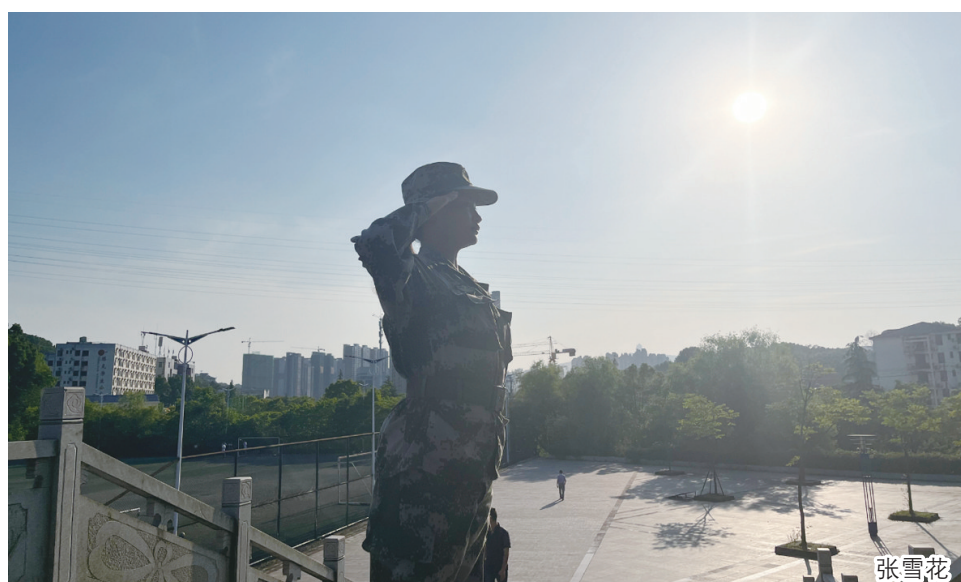
从“象牙塔”到军营

虽已过去数个春秋，但回首往事，记忆犹新。2018年9月，正读大二的张雪花选择了携笔从戎。作出这样的抉择，张雪花有自己的思量。

“之所以选择参军，是因为长久以来对军人的崇敬和对军旅生活的无限向往，同时也考虑到起码在部队期间，家里不必为我上学的日常开销烦恼，国家对入伍人员给予一些补贴，妈妈医药费的开销压力能减轻不少。”张雪花说。

张雪花出生在湖北潜江的一个小村庄，父亲在家务农，家庭收入来源单一，母亲患有糖尿病等多种疾病，丧失工作能力，持续的医疗开销对本就不富裕的张家来说无疑是雪上加霜。

家庭的困境“催促”着张雪花加倍努力、加速成长，她希望自己能够早日成为一个有担当的“大人”。她的努力也确实得到了反馈。上学期间，张雪花的成绩一直名列前茅，每年都能获得学校奖学金，这让她的父母十分欣慰。当她作出参军入伍的选择时，父母虽对她远离家乡十分不舍，但更为她的勇气和担当感到自豪。



张雪花

在部队的两年间，张雪花实现了从一名懵懂少女向合格军人的蜕变。

她曾在寒冬腊月，和战友一同踩着齐膝的雪，背着20公斤的行囊，徒步翻越两座大山，哪怕四肢被冻得失去知觉，汗水打湿衣领冷意刺骨，脚掌被磨出血泡，也未有一人止步。作为连队的话务员，她工作时认真接听每一个来电，确保传达内容准确无误。新冠肺炎疫情暴发初期，部队拉响一级战备警戒，话务员要24小时轮班值守，长时间久坐待命，让张雪花的颈椎、腰椎负担了不小压力，但再困再累，她也严格按照部队要求打起“百分之百”的精神去保障。

部队的历练让张雪花练就了过硬的军事技能，也让她意志更加坚强。“部队教会了我直面生活中的苦难，迎难而上，努力找到解决问题的办法；在训练中吃过的苦也让我更加感恩生活的‘甜’，更加珍惜眼前的幸福。”张雪花说。

与“春蕾计划”相遇

从一路求学，到读大学时携笔从戎，张雪花的成长之路虽称不上十分顺利，但每一步

成长轨迹的选择也都如她所愿。在她看来，自己能够牢牢地把握命运的主动权，离不开爱的呵护和支持。这其中，与“春蕾计划”的相遇是她最大的幸运。

张雪花的母亲因病要长期服药，家庭开销很大，病情不佳时曾多次住进ICU。张雪花回忆，在她高考的前两个星期，母亲就因身体原因住进了医院的ICU，一住就是大半个月，当时她正处在备战高考的关键阶段，本就压力很大，加之担心妈妈的病情，心情特别低落。

高考后，张雪花如愿考上了大学，作为家里第一个大学生本应高兴，但她形容那时的自己——“悲观大于喜悦”，因为她不知道妈妈的病情何时能有好转，家庭的境遇何时能有转机，她也很焦虑，大学的学费、生活费又是摆在面前的一大难题。

大学期间，一次偶然的“春蕾计划”走进了张雪花的生活。品学兼优的她获得了资助，学费、生活费的难题得到解决。

张雪花说，“春蕾计划”不仅帮助家里缓解了经济上的压力，让她得以不为钱发愁安心读书，也让她感受到了来自国家和社会各界的关爱，为她脆弱的心送来了温暖，给了她

勇敢前行的动力。

在选择参军前，在校学习的张雪花勤奋努力，成绩优异，连年获得学校奖学金；应征入伍后，换上戎装的她刻苦训练，努力成为一名合格的军人。

重回校园传递“光”

退伍后，张雪花重新回到了熟悉的大学校园继续学业，此刻的她较两年前显然更加沉稳，思想也更加成熟。作为一名沐浴过“春蕾计划”阳光的女孩，也作为一名在部队历练两年的“老兵”，在严格要求自己更加认真学习的同时，她也希望能通过更多方式传递“春蕾”的光亮，展现军人的风采。

返校后，张雪花担任了2020级新生的“朋辈辅导员”，为同学们提供力所能及的帮助。她还尤其关注那些与她经历相似或家境相仿同学的心理状况。

“当时我带的班上有一些家境不太好的同学，还有在单亲家庭长大，我经常跟他们聊天。我觉得，对于这些同学来说，他们需要更多关爱。”张雪花回忆起刚上大学时的自己，有些内向，但因为受到爱心力量的支持和抚慰，还有学院老师们给予的关怀和疏导，才让她逐渐打开心扉，变得乐观。“保持积极向上的生活态度是很重要的，我也希望这些同学能够跟我一样在爱的滋养下变得更加开朗。”

除了作为同学们的“朋辈辅导员”，张雪花还连续两年担任学校新生军训的教官，她为参训新生讲述自己的参军故事，分享军旅生活的感受，也鼓励大家要立大志、明大德、成大才、担大任，展现新时代的青年担当。可谁又能想到，这个意气风发为学生上好“开学第一课”的教官，不过是一名大四的学生，年龄比他们大不了几岁。

张雪花告诉记者，最近，她正在准备研究生考试，想继续读研深造。“读研后，我还想报考军队文职，再续与部队的‘缘分’，到祖国和人民最需要的地方去。”

谈起未来，张雪花回答得十分坚定。她说，爱的呵护给了她走好人生每一步的勇气和力量，哪怕前行的道路上依然会有坎坷和波折，她也无所畏惧。

一图速读

查出阳性怎么办？收好这份居家治疗指南

12月8日，国务院联防联控机制综合组发布《新冠病毒感染者居家治疗指南》，一图速读来了！

哪些情况适用居家治疗？

- ▶ 未合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的感染者。
- ▶ 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情况的感染者。

家居环境有哪些要求？

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。

居家治疗人员如何做好自我管理？

居家治疗要做好健康监测和对症治疗，控制外出，做好个人防护，根据相关防疫要求进行抗原自测和结果上报，做好感染防控等。

如何做好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。
- ▶ 无症状感染者无需药物治疗。
- ▶ 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。

注意：

- ▶ 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？

- ▶ 呼吸困难或气促。
- ▶ 经药物治疗后体温仍持续高于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、持续腹泻或呕吐等情况。
- ▶ 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。

如出现以上情况，可通过自驾车、120救护车等方式，转至相关医院进行治疗。

结束居家治疗的条件有哪些？

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。