

奥密克戎不可怕，做好防护坦然应对

大部分新冠感染者均可居家观察，一家多人感染可“一人一药”不必囤药

解封不解防，做好自己健康第一责任人

养生关注

■ 晓想

发热是否要上医院？感染了新冠怎么办？家里有没有必要囤药？还要不要继续戴口罩？……随着12月7日国务院联防联控机制综合组下发进一步优化疫情防控“新十条”以来，许多城市进入公共场所已不用出示核酸阴性证明、不扫健康码了。但解封不等于解防，特别是连日来，随着感染新冠变异株奥密克戎人数的激增，对个人防护的要求也随之提高。眼看着周围的同事、朋友、家人纷纷“阳”了，很多人开始恐慌、疯狂囤药，也有许多人都很疑惑“我一直都防护得很好，怎么就‘阳’了呢？”

对此，中国工程院院士钟南山表示，奥密克戎感染并不可怕，99%可在7~10天内完全恢复，重点应放在防控重症上。中国工程院院士张伯礼也表示，每个人依然要坚持过去行之有效的防控措施，慎用网络上宣传而不常用的药物，鼓励家庭自备抗原试剂盒进行自测。

奥密克戎最新毒株可1传22，但其致病性已大大减低很少侵袭肺部

为什么近期感染新冠的病例数迅速增多？钟南山院士12月9日在接受媒体采访时指出，奥密克戎是一个单独进化出来的新冠病毒变异株家族，它的变异带来了了对人体的免疫逃逸现象，所以传染性很强，最新的毒株R0系数可达到22，也就是一个人可以传22个人。目前中国主要流行的BA.4、BA.5和BF.7等传播很快，这种情况下，再强的防控也很难完全切断其传播链。同时，奥密克戎的致病性已大大减低，近期致死率已降低至0.1%左右，跟流感差不多。钟南山说：“从真实世界中的人体感染来看，绝大多数感染奥密克戎的病人症状都表现在上呼吸道感染，常见咳嗽、咽痛和发烧等。肺部表现上很少看到有肺炎。奥密克戎的表现可以说是‘新冠上呼吸道感染’，它极少导致人死亡。”但钟南山提醒，由于奥密克戎的传染性远远高于流感，还是要更加注意防范，重点要放在对老年人、有基础疾病等群体的保护上。

外出回家可用冰盐水漱口、刷鼻腔，需长期坚持佩戴口罩、勤洗手、常通风等良好卫生习惯

在过去3年的新冠肺炎疫情防控期间，很多人养成了如出门戴口罩、回家勤洗手等良好卫生习惯。张伯礼院士之前在接受媒体采访时曾建议：“流感、新冠流行期间，每天外出回家，可用冰盐水漱口、用棉签刷刷鼻腔。”目前大家在日常生活中，依然要坚持正确佩戴一次性使用医用口罩或以上防护级别的口罩，因为口罩能够至少减少60%的感染风险，特别是N95口罩。尽量少聚集，在人多地方应保持社交距离，在召开会议、乘坐电梯、超市购物缴费等人员聚集场合时，应保证社交距离1米以上；咳嗽打喷嚏时，应用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾包好后置于垃圾桶内或采用肘臂遮挡，不应随地吐痰。

北京市疾病预防控制中心12月6日也发文提示，新冠病毒主要通过密切接触和呼吸道飞沫传播，做好戴口罩、勤洗手、常通风、保持安全社交距离等个人防护，可有效预防新冠病毒感染。

一是戴口罩。在室内外人员密集场所、乘坐电梯或公共交通工具时，均应规范佩戴口罩；出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，或在医院就医时，建议佩戴医用外科或以上级别口罩；口罩须及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过8小时。

二是勤洗手。外出返家，护理老人、儿童和病人，触摸口、眼、鼻，咳嗽或打喷嚏，清理垃圾，接触快递、电梯按钮、门把手等公共设施的情况下，均应及时洗手或手消毒。

三是常通风。择时开窗通风，每日开窗通风2至3次，每次20至30分钟；家中人员较多、有病人或访客时，建议开窗通风；家中有居家隔离人员时，其所在房间应关闭房门，单独开窗通风。

四是少聚集。尽量不去人员密集、空气流通差的场所，远离有发热或咳嗽症状的人员，减少聚集性活动，保持安全社交距离。

五是保持环境卫生。日常居家以卫生清洁为主，必要时进行预防性消毒；厨房炊具、台面、餐饮具等要及时做好清洁消毒；定期清洁消毒厕所内卫生洁具和地面，表面有脏污或霉点时，要及时清洁消毒；马桶冲水前要盖马桶盖，保持存水弯水封。

六是积极接种新冠疫苗。新冠病毒全人群易感，老年人是感染新冠病毒后引发重症的高危人群，接种新冠疫苗始终是最有效的预防措施之一，建议无接种禁忌、符合接种条件的老年人尽快接种，已完成全程接种后满3个月要尽快完成加强免疫。

七是养成健康生活方式。加强身体锻炼，坚持作息规律，保证睡眠充足，保持心态健康，健康饮食，戒烟限酒，保持健康心态，不信谣、不传谣。

八是做好健康监测。用好核酸检测、抗原自测，如出现发热、干咳等症状，不带病上班、上学，不参加社会活动，不乘坐公共交通工具，戴好口罩，及时到医院发热门诊进行排查，减少家庭传播风险，配合落实各项防控措施。

此外，还可以从日常饮食、运动方面预防新冠。北京市丰台方舱医院中医专家组组长、北京市丰台区中医院院长助理陈昌明表示，“治病”的中医准则是养正气、避邪气，根据一线专家的反馈以及论证，从病毒特性看，用温性食材预防效果会很好，比如生姜、大蒜、花椒等。大家平时可以用生姜、红枣、大蒜、小葱白等煮粥、做汤，能起到健脾养胃、温阳解毒、增强免疫力的功效。也可以跟着网上教程练习八段锦，这是健康均益的健身方法。

所有治疗风热感冒的药都能缓解新冠病毒引发的症状，一家多人感染可“一人一种药”不必囤药

目前影响北京的主要新冠病毒是奥密克戎变异株BF.7，该毒株具有极强传播性，许多家庭全员“中招”，许多人害怕被感染而纷纷抢购连花清瘟、新冠抗原等。那么，个人或家庭是否需要囤药？钟南山院士认为，奥密克戎感染者绝大部分可以自己好转，囤药没有太大必要，而且容易引起恐慌。

张伯礼院士也提醒，在药物预备方面，抗疫实践中总结筛选了以“三药三方”（“三药”即金花清瘟颗粒、连花清瘟颗粒和胶囊、血必净注射液，“三方”为清肺排毒汤、化湿败毒方、宣肺败毒方）为代表的有效药物，但需要在医生指导下使用。家中可适量预备一些治疗感冒、咳嗽等非处方类药物，包括解热镇痛药、中成药，常规感冒药和日常用药即可，千万别用网络上宣传而不常用的药物。此外，鼓励家庭和个人自备抗原试剂盒，方便随时进行自测。

12月8日，国务院联防联控机制发布了《新冠病毒感染者居家治疗指南》，并附有《新冠病毒感染者居家治疗常用药参考表》，依据发热、咽干咽痛等7种症状列出了常用药物，连花清瘟颗粒/胶囊、布洛芬、阿司匹林均被列入参考表。

北京中医医院院长刘清泉指出，不少家庭平时都会备有不同的感冒药，如果多位家庭成员感染，可选择“一人一种药”的治疗方法。这样也不需要囤药，一人有三五天的药量就够了。

“出现高热等症状，不一定非用连花清瘟胶囊。”刘清泉解释说，第九版诊疗方案里提到连花清瘟胶囊等只是一个范例，实际是提示中医的基本治法，包括疏风、清热化湿、解毒、宣肺、解表清瘟等，相关的药物目前对感染奥密克戎变异株的患者都有较好治疗效果。我国治疗风热感冒的药物有近70种，加上小儿专用药物，接近100种，从北京目前的病症来看，所有风热感冒药都适用缓解高热等症状。

大部分新冠感染者均可居家观察，但五种情况需及时就医

最近，因为感染人数激增，北京、广州等一些城市出现了发热门诊排长龙的现象，北京120的日呼叫量甚至超过3万。“发热是奥密克戎或新冠的一个重要表现，奥密克戎的发热一般是2到3天，很少持续。如果持续时间较长，或原来有比较严重的基础病因为新冠又加重了，就应该去医院做进一步检查。”钟南山院士表示，发热患者一般要注意第一天和第二天，如果一两天还没有退烧，可以在家做新冠抗原检测，如果是阴性，可以等一等；如果新冠抗原阳性，但又没有什么其他感觉，也先不需要去医院，居家就行。从世界上和国内绝大多数患者来看，感染奥密克戎后大概一周左右就可以康复，症状一般第1至3天最厉害，第四、五天核酸检测结果常转为阴性，那就是康复了。一般来说，绝大多数人若确诊（奥密克戎）新冠，会在7至10天康复。

钟南山认为，对不需要去医院的大多数人来说，在家并不意味着放任不管，有几条要注意：1.自己注意戴N95口罩，尽量减少感染家人。2.要经常带着抗原试剂，隔一天、隔两天测试，如果数天高热不退就该去医院检查了；要是没有症状，过几天呈阴性了，就不用管了。

刘清泉表示，新冠感染急性期的主要症状是发热，这时需要把体温降下来。一旦体温正常，相应的疼痛也就减弱，可能留下咽部不适、咳嗽等症状，当咳嗽开始出现，说明新冠病毒感染进入康复期。出现咳嗽，可以吃个三五天的润肺清肺止咳的药。如果咳嗽没有影响工作生活，也可以不服药，吃蒸梨、蒸苹果，喝煮白萝卜水都能缓解咳嗽症状。

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强在12月8日国务院联防联控机制发布会上表示，新冠感染者居家观察需要一定的基本条件，包括有独立房间居住，没有严重的基础疾病等。“如果只有一个房间，家里又有卧床老人，有基础性疾病的老人，就不适合居家。”王贵强还提醒，如果出现下面这些情况，建议跟社区医生联系，如果病情非常严重，可直接联系120到医院去诊治：1.出现呼吸困难和气短。2.经过药物治疗以后仍然持续发烧，超过38.5℃，超过3天以上需到医院就医。3.原有的基础病加重，例如糖尿病等用药也控制不住，或者出现心前区疼痛等急症危重风险的，一定要及时到医院救治。4.儿童、小孩出现嗜睡、呕吐、腹泻、拒食等症状，治疗以后不缓解的，超过2天以上的，也要到医院。5.孕产妇出现头痛头晕、心慌气短或者胎动异常等情况，也要到医院救治。

“早早好好”吗？做好心理准备坦然应对新冠

近期，有网络传言称感染一次新冠病毒相当于打了一次疫苗，甚至有人表示“早早好好”。对此，北京佑安医院感染综合科主任医师、小汤山方舱医院医疗专家李侗曾表示，尽管感染新冠病毒后在一定时间内会获得针对该毒株的免疫力，但并不代表不会再次感染。新冠病毒感染一次并不能终生免疫，由于病毒型别多、变异快，容易从人体免疫机制中发生逃逸。与德尔塔及之前的变异株相比，奥密克戎更容易导致再感染。此外，反复感染依然有一定重症风险，会传染给家中老人、基础疾病者等高危人群。李侗曾提醒：“尽量让自己和身边人晚感染、少感染。即使曾经感染了新冠，也还是要做好防护。”

“当自己或周围出现确诊病例、被隔离等事时，要正确对待，积极接纳，既来之则安之。”张伯礼院士特别提醒，不要轻信不明来源的信息，要从官方渠道获取信息。同时积极做好情绪平复工作，自我调适，如读书、写字、八段锦、太极拳等，保证身心放松。大家都是自己健康的第一责任人，无论疫情和病毒如何变化，我们每个人都要保持平和心态，不焦虑、不恐慌，不信谣、不传谣，一如既往地做好健康防护，保护好自己和家人的健康。

新冠病毒感染者居家治疗常用药

症状	常用药物
发热	对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林、金花清瘟颗粒、连花清瘟颗粒/胶囊、宣肺败毒颗粒、清肺排毒颗粒、疏风解毒胶囊等
咽干咽痛	地喹氯铵、六神丸、清咽滴丸、疏风解毒胶囊等
咳嗽咳痰	溴己新、氨溴索、愈创甘油醚、乙酰半胱氨酸等
干咳无痰	福尔可定、右美沙芬等
流鼻涕	氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪等
鼻塞	赛洛唑啉滴鼻剂等
恶心/呕吐	桂利嗪、藿香正气水/胶囊等

适用人群及用法、用量须按药品说明书服用或咨询医生

相关链接

吃了连花清瘟就别吃布洛芬退烧药与感冒药别叠加使用

新冠防疫居家自我管理指引中有退烧药、止痛药以及复方感冒药、止咳药等药物，北京中医药大学第三附属医院呼吸科主任崔红生教授提醒，病急不能乱投医，退烧药与感冒药尽量不要叠加使用。

西药退烧药选用一种即可。“高热症状明显，浑身酸痛、头痛剧烈时可以用些解热镇痛药，即退烧药，比如布洛芬或对乙酰氨基酚，应把握‘中病即止’原则，尽量不要联合使用。”崔红生表示，“而且要注意每日服用剂量不要超标，否则对肝脏会有损伤。比如，对乙酰氨基酚或布洛芬一天内不要使用超过4次。使用布洛芬退烧时，应注意每次间隔6小时，一天用药不超过4次；使用对乙酰氨基酚退烧，若持续发热或疼痛，每4-6小时可重复使用1次，一天用药不超过4次。”

西药退烧药与中药感冒药尽量不要同服。“比如吃了连花清瘟、金花清感、宣肺败毒颗粒等药物，就不用再额外服用布洛芬或对乙酰氨基酚了，因为这些中成药本身就有退热功效。如果中药和西药都想服用，中间至少要间隔40分钟，确保药品之间不相互影响。”崔红生说，“同理，布洛芬与感冒、白加黑等也尽量不要同服。”

中药感冒药尽量只选一种“小量频服”。“连花清瘟、清开灵、蓝雪口服液等中成药选择一种即可，没必要两三种一起服用，因为它们都含有清热解暑类的苦寒药，叠加使用易伤脾胃，引邪深入。”崔红生介绍，“总之，新冠的治疗与普通感冒类似，尽量只选择一种对症的药物为宜，另外，在服法上应‘小量频服’，增加服用频率而不是增加剂量与种类。”

此外，如出现咳嗽等症状，需要服用镇咳糖浆时，应多喝水，服用后半小时内也不要喝水，让糖浆在喉咙待一会儿才有效。如咳嗽严重需要使用对乙酰半胱氨酸泡腾片，切记要将泡腾片溶解在温水中后再服用，千万不要直接吞服。

一老一小和有基础病感染者更需关注用药安全。北京中医医院院长刘清泉提醒，孩子发烧，家长急于给孩子退烧，可能会不停地给孩子吃各种各样的药，这种做法并不可取。对于吃药比较困难的孩子，建议采取物理降温，也可以进行推拿，一些退热的推拿手法易学、有效。

在刘清泉看来，老年人用药相对更复杂，尤其是有慢性基础病的，在用药时一定要认真阅读说明书，详细了解要服用的药与基础病直接的关系，药品之间有没有相互禁忌。服药的时候要按说明减半、减次。

需注意，很多治疗外感病的感冒药含有麻黄，极少数人服用麻黄碱后容易失眠，建议有失眠症状的人群不要服用。此外，近期还有一些如香囊等产品宣传有杀病毒的功效，“不要轻信这些。”刘清泉解释，芳香开窍类的中药，通过呼吸道吸入以后，可能对呼吸道局部免疫有改善功能，但说能杀病毒，效果可能微乎其微。

（明文）

『挺过去』，生活依然美好如常

■ 项丹平

猝不及防，我竟然“阳”了。12月9日，当我看着新冠抗原检测盒上那鲜红的两条杠时，还是难以置信地反复回想：我到底是在哪儿感染的？我能熬过去吗？我会不会传染给家人特别是在家上网课的高三的女儿？

仔细回想，12月7日晚我从报社下班回家时，就已经感觉浑身酸疼、乏力，嗓子也有些疼，当时还特意做了新冠抗原，结果是阴性，就以为是感冒没有太在意。不想半夜突然就发烧了，而且很快就烧到38.5℃。12月8日整整一天，我的体温都在38℃和39℃之间摇摆，即使我吃了布洛芬，体温也依然在38℃之上。12月9日依然继续发烧，这时我才惊觉这应该不是感冒。于是又给自己测了一次新冠抗原，果然“阳”了。

说实话，抗疫3年多来，虽已经历过数次险情，但这还是我第一次真的“中招”，心里多少还是有些慌乱的。我赶紧找出家里早早备下的连花清瘟服下，可能是烧得太厉害了，加上

连花清瘟性寒，刚吃下去就全吐了出来。无奈我只能改喝小柴胡颗粒，这个药甜甜的很适合发热的苦口。当晚我又再次烧到39℃，还是一粒布洛芬救急。就这样，从12月7日晚开始，我足足烧了三夜两天，其间基本都是昏睡状态，每天仅靠两碗粥和大量的白开水续命。也许是很多年没有发过如此高烧了，这种难受只有自己才知道，奥密克戎真的不是什么“大号流感”，吃药也只能缓解一两小时，体温马上又会升上去，而且浑身还酸疼得要命，特别是腰感觉像断了一样，后脑勺更是钻心地痛且持续不断，让我并不能完全睡着，感觉始终是在云雾之中飘浮。烧的最厉害时，大脑甚至会短断片。在这期间，我除了大量喝水，就只能鼓励自己咬牙坚持撑下去，因为按专家们的说法，只要撑过第3天就可以说熬过最难受的发烧阶段了。

果然，12月10日清晨，我的体温几天来第一次降到了37℃以下，而且一整天都没再跃过37℃这条红线。就像刚开始突然发烧一样，在经历了两天三夜的痛苦煎熬之后，我突然退烧了。此时我才知道，我们周刊另3位同事和美编也都开始陆续发烧，我们部门至此“全军覆没”。

刚退烧时，我整个人还比较虚弱，浑身还依然有酸痛感和乏力，以及严重的鼻塞和怎么也咳不干净的浓痰。到了12月11日，除了继续鼻塞和痰多之外，整个人已基本恢复正常了。如果不是依然红艳艳的2条杠提示我新冠抗原还未转阴、病程还没有完全结束，就好像这一切都没有发生过一样，虽然奥密克戎来也匆匆、去也匆匆，但我确实和它交过手了，而且成功地打败了它。

这几天，我的朋友圈和亲朋好友间也有不少人“阳”了，短则三五日、长则六七天，基本都很快康复了。其中，我有一位年逾八旬的中医朋友和她86岁的老伴仅用了5天就顺利康复，其间他们没吃任何药，仅靠大量喝水、喝姜汤和葱白大蒜煮水。综合来看，感染奥密克戎后有点像拆盲盒，每个人的症状和感受并不完全相同，但不管过程多么艰难、病程长短与否，有一点却是共同的：都会很快康复的，而且目前都没有后遗症。

因为奥密克戎来得太突然和迅猛了，以至于许多人几乎毫无心理准备会“以身试毒”，但是不管我们是否做好了准备，奥密克戎的的确确已经来了，此时正如复旦大学附属中山医院重症医学科主任钟鸣所说：“咬牙挺过可能出现感染高峰，社会生活将归于正常”。我和身边亲朋好友们“阳康”的真实经历，也不证明了奥密克戎并不可怕，“挺过去”，生活依然美好如常。