

# 感染后如何科学用药? 康复后要注意啥?

——权威专家解答防疫热点问题

## ■感染后如何科学用药?

北京大学人民医院感染科主任高燕表示,感染新冠病毒后,出现高热等临床症状,在体温超过38.5摄氏度的时候,人体感觉会非常难受,这个时候需要用一些退热药。

高燕介绍,如果患者本身有一些慢性病,比如胃溃疡、十二指肠溃疡,或者平时有胃肠道的一些基础病,在用解热镇痛药时,不要空腹服用。此外,密集用药可能诱发消化道出血等症状,可以合并用一些胃黏膜的保护剂,再来吃解热镇痛药会更安全一些。

“对于大部分新冠患者来说,还是以轻症为主,对症处理就行。止咳、镇咳、化痰类药物相对来说较安全。”高燕提醒,在临床上很多药物之间可能会有一些相互作用,尤其是有一些比较严重的慢性基础病的人群,应该在医疗机构和医生的指导下用药。

## ■康复后需要注意哪些事项?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,感染新冠病毒以后7至10天,绝大部分人都会进入康复状态,可能核酸或抗原都转阴了,但仍会遗留一些症状,比如咳嗽、嗓子不舒服等。进入康复期,患者精神上要保持

**新华网消息** 当前,新冠肺炎疫情防控工作目标是保健康、防重症。感染新冠病毒后,如何科学用药? 康复后,有哪些注意事项? 多久能运动? 未感染新冠病毒的人群,献血是否会增加感染的风险? 针对当下公众关心的热点问题,国务院联防联控机制组织相关领域权威专家作出解答。

高昂斗志。

刘清泉提醒,康复后不要大吃大喝,要保持清淡饮食,加强营养,摄入足够的蛋白质,多吃蔬菜水果,保证体力的恢复。同时,生活、工作节奏要适当放缓一点,不要熬夜。

对于一些康复后陆续返岗工作的人,高燕表示,如果退烧以后,体力有明显改善,就可以返岗工作。但是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些,发热期还是应该多卧床休息。

## ■康复后多久能运动?

刘清泉提醒,适量运动有利于恢复健康,但是不能剧烈运动,过度的运动不但不能够恢复健康,有可能会引起一些其他的问题。

刘清泉说,可以根据自身运动习惯选择适量运动,不超过平时运动量的三分之一,逐渐增量即可。

高燕表示,对于中青年群体来说,

进入恢复期的过程会短一些,并不影响复工复产。但是高强度的健身运动,还是要稍微缓一缓,注意休息,加强营养,让自己尽快回归正常的状态。

“对于60岁以上的老年人来说,尤其是患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人群,要重点关注呼吸道症状问题,比如咳嗽、胸闷、气促等症状是否加重。”高燕介绍,一周左右核酸或者抗原转阴后,这些呼吸道症状可能还会持续,等病情明显缓解以后,再恢复到正常的锻炼,更有利于健康。

## ■献血是否会增加感染的风险?

“一个健康成年人献血不超过自身总血量的13%,对身体没有不良影响。”北京市红十字血液中心副主任技师郭瑾介绍,一个健康成年人的总血量约占体重的8%,如果50公斤的人献血200或400毫升,即占自身总血量的5%或10%,体重重的人占比会更低。

郭瑾表示,献血是采集人体的外周血,献血后肝、脾、肺等储血脏器中的血液会迅速补充至外周血中,恢复循环血容量。献血并不会影响健康,也不会增加感染新冠病毒的风险。

## ■感染新冠后符合什么条件可以献血?

郭瑾介绍,对于曾感染新冠病毒的无症状、轻型和普通型感染者,发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周,且最后一次核酸或抗原检测阴性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者,则需要康复6个月后才能献血。

“这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求,以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的,不会对献血者健康造成危害。”郭瑾说。

针对曾感染过新冠病毒的献血者所献血液是否安全的问题,郭瑾表示,新冠病毒是呼吸道病毒,不会经输血传播。目前为止,全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者献的血液本身是安全的,血站会严格采供血管理,确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。

## 全国铁路实行新的列车运行图

**新华网消息** 记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,26日零时起,全国铁路实行2023年一季度列车运行图。调图后,全国铁路开行旅客列车6046对,较现图增加63对;开行货物列车10894对,较现图增加50对。

国铁集团运输部负责人介绍,此次调图,“轨道上的京津冀”加速形成,进一步助力区域协同发展。北京至唐山城际铁路、北京至天津滨海新区城际铁路宝坻至北辰段开通运营后,京津冀地区铁路网结构进一步完善,新图每日安排开行9对城际列车,

北京至唐山、秦皇岛、北辰等城市间的列车运行时间得到压缩,沿线人民群众出行更加便利,为区域协同发展注入新动能。同时,充分运用京广高铁京武段时速350公里高标准运营成果,优化北京西至石家庄标杆列车开行,北京西至石家庄站间最快1小时可达,服务石家庄融入首都一小时经济圈。统筹京张高铁运输能力,增开清河至怀柔北郊列车2对,方便通勤旅客出行。

与此同时,中西部多条铁路新线开通,更好服务西部大开发和中部崛

起。新成昆铁路峨眉至冕宁段开通后,标志着新成昆铁路全线贯通运营,新图安排开行18对复兴号动力集中动车组和4对普速旅客列车、30对货物列车,成都至昆明旅客列车运行时间由19小时压缩至7.5小时左右。银兰高铁中卫至兰州段开通后新图安排开行动车组列车16对,已经开通的弥勒至蒙自高铁、南宁至凭祥高铁南宁至崇左段新图分别安排开行动车组列车18对、15对,为西部边疆地区、民族地区人民群众出行和经济社会发展提供便捷运输服务。渝厦高铁常德至益

阳段开通运营后,新图安排开行动车组列车29.5对,与已开通的益阳至长沙段、黔张常高铁、张吉怀高铁互联互通,张家界至长沙旅客列车运行时间由2小时37分压缩至1小时52分,积极助力长江中游城市群发展。

调图后,铁路货运通道能力也进一步提升,有力保障国计民生重点物资运输。浩勒报吉至吉安、侯马至阎良、西安至安康、襄阳至重庆等主要煤运通道分别安排增开14对、4对、2对、2对货物列车,保障山西、陕北、蒙西等煤炭主产区运输需求。

## 国产大飞机C919开启验证飞行

**新华网消息** 26日,国产大飞机C919交付东航的全球首架的首班验证飞行开启,从上海虹桥国际机场飞往北京首都国际机场。这标志着东航全球首架C919总计100小时的验证飞行拉开帷幕,将全面检验东航C919商业运行各项工作的可靠性,为后续顺利投入商业载客飞行奠定坚实基础。

随着东航于2022年12月9日成功接收全球首架C919,国产大飞机事业从研发制造的“上半场”开始转入商业运营的“下半场”。商业运营能否顺利开启,100小时的空机验证飞行和民航局对验证结果的审定检查是关键环节。验证飞行主要是验证航空公司安全运行C919飞机的能力,包括相关标准、规定和程序的适用性和可操作性,各专业系统、各类专业人员安全运营保障能力等,以此保证C919的商业航班更加安全、更有效率。

东航介绍,这100小时验证飞行将持续到2023年2月中旬,起降机场涉及北京首都、北京大兴、成都天府、西安、海口、青岛、武汉、南昌、济南。验证飞行需要模拟整个航班运行过程,包括签派放行、旅客登机、飞行员的操作、机务维修等。

东航已完成首批9名飞行员、24名乘务员、13名机务维修人员的机型培训,第二批重点岗位人员培训已在进行,相关保障人员数量可满足初期的验证飞行需求。

在C919完成航线验证飞行后,中国民航局将对验证结果进行审定和检查,确认东航具备安全运行C919飞机能力之后,将颁发相应的运营许可。

中国东航争取在2023年春将C919正式投入商业载客运营。届时,C919将出现在上海、北京、西安、昆明、广州、成都、深圳等地的优质精品



航线上。作为首用户,东航还要将验证飞行积累的大量数据、运行保障

经验提供给相关部门,助力新机型不断优化改进。