

科学精准战疫情 群防群控筑防线



个人防护手册(上)

应急篇

1、核酸检测出现了“十混一”阳性，怎么办？

答：首先不要恐慌，要做好个人防护。如果在家中，尽量待在相对独立空间，尽量避免与家人接触，等待相关人员上门进行采样复核。所有混管阳性人员须采集鼻咽拭子标本进行复核，如果复核结果均为阴性，要立即对相关管控人员解除管控；如果核酸结果阳性，要及时将相关阳性感染者进行隔离观察或救治，同时要进行分析研判，对判定的密接人员进行追踪管理。

2、自己核酸阳性了，怎么办？

答：(1)“静”：保持冷静，千万不要惊慌失措；(2)“隔”：立即原地自我隔离，有条件的应当单人单间，戴好口罩，与他人保持一定距离，同时保持通讯畅通；(3)“想”：仔细回顾自己近期的活动轨迹；(4)“告”：告知近期与自己有密切接触的人员也要立即固定，避免前往人员密集场所，做好自我健康监测，配合做好流调和管控工作。

3、抗原检测出现阳性，怎么办？

答：如果居家进行抗原检测发现“两条杠”时，不要紧张，如果自己一直居家隔离，也没有症状，在上报前，可以再做一个抗原复测。复测时，建议更换一个批号或者换个厂家的产品复测，如果仍然是阳性，则提示阳性可能更大，需要尽快上报，等待核酸检测确认，如果核酸检测是阴性，那么说明抗原检测遇到了“假阳性”。

4、邻居“阳”了，怎么保护自己？

答：(1)居家环境消毒要做对。推荐75%的酒精和含氯的消毒液(一般是指以次氯酸钠为主要成分的“84”这类无机消毒液)擦拭地面、家具等，擦拭后再用清水擦拭一遍。对于容易腐蚀的物体表面或者手机、键盘等，可以用75%酒精或者酒精棉球、酒精棉片进行擦拭消毒。大面积物体表面擦拭或者大面积拖地时请选用含氯消毒剂。注意有效氯浓度要达到500mg/L。(2)暂停使用电梯。每日开窗通风2-3次，每次不少于半小时。

(3)回家立即换拖鞋、脱外套，没有直接接触过感染者，无需格外消毒。(4)外出随身携带的包与物品，例如手机、钥匙等，可喷洒75%的消毒酒精或者用酒精棉片擦拭，确保表面没有病毒残留。

5、办公室同事或者同住家人核酸阳性了，怎么办？

答：(1)办公室同事或者同住家人核酸阳性后，对密切接触者将开展“5天集中隔离+3天居家隔离”。目前，广州海珠区、重庆和北京相继通过疫情新闻发布会宣布布为特殊人群做出调整：符合居家隔离条件的密切接触者可居家隔离。(2)居家隔离期间，若家人有阳性检出，要及时报告社区，在2小时内将阳性人员转运至定点医院或方舱医院隔离观察和治疗，对同住人员开展核酸检测、风险研判、追踪管理风险人员。

6、联系不到社区怎么办？

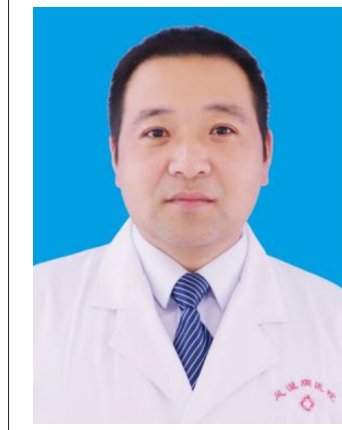
答：用好12345市民热线。还可以通过语音信箱留言，12345网站、APP、微信小程序等各种渠道提交诉求。

7、孕产妇发现自己阳性了怎么办？

答：(1)对于新型冠状病毒感染的早孕人群，不应该盲目“终止妊娠”，新冠病毒宫内传播概率较低。若在隔离期间出现出血、腹痛等情况，需及时就医。(2)母亲感染新冠后，接触孩子或吸奶器前至少洗手20秒，同时戴上口罩和口罩，母乳喂养期间避免说话或咳嗽。若有咳嗽或打喷嚏等，需立即更换口罩。在手动或机械提取乳汁时，严格注意清洁卫生。吸完奶后吸奶器应规范消毒。建议妈妈们将乳汁挤出后，由健康的人用杯子或勺子来喂养孩子。

8、前往发热门诊就医，需要注意什么？

答：体温超过37.3℃，去医院就诊时应直接去发热门诊，避免出现交叉感染。到发热门诊就诊时应戴好口罩，主动告知医务人员近期“是否去过新冠肺炎疫情的地区”，“是否与发热、咳嗽等症状的患者有近距离接触史”，便于医务人员准确确定病情，采取及时适宜的治疗。在专科医院就诊时，请理解和遵守医院发热门诊诊疗流程和规范，接受医院工作人员的引导。



许承军
咸宁麻塘中医医院药剂科主任

7月15日，湖北省人民政府新闻办公室召开新闻发布会发布“十大楚药”地道药材评选结果：蕲艾、半夏、天麻、黄连、茯苓、福白菊、苍术、龟板甲、银杏、紫油厚朴和黄精(并列)，共11种。被评出的“十大楚药”均是被公认为历史悠久、品质优良、疗效确切、种植规模大和产业效应好的湖北地道药材十大品种。

1、蕲艾：湖北省蕲春县特产，中国国家地理标志产品。

蕲艾植株高大，香气浓烈。药用其叶，完整药材名为艾叶。艾叶多皱缩、破碎，有短柄，完整叶片展开后呈卵状三角形或椭圆形，边缘多具不规则的粗锯齿；上表面灰绿色或深黄绿色，有稀疏的柔毛；下表面密被灰白色绒毛。
【来源】本品为菊科植物艾的干燥叶。
【性味与归经】辛、苦、温；有小毒。归肝、脾、肾经。
【功效】温经止血，散寒止痛；外用祛湿止痒。
【用法与用量】3~9g。外用适量，灸灸治或熏洗用。

2、半夏

家隔离医学观察者有哪些自我管理要求？

答：居家隔离医学观察人员包括：密切接触者中的特殊人群、解除集中隔离后的密切接触者和入境人员、高风险区外溢人员及其他经专业人员评估无法进行集中隔离医学观察的人员。

居家隔离医学观察自我管理：(1)应当每天早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测，并将监测结果主动报告至社区医学观察管理人员。医学观察期间，如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状时，社区管理人员应当及时向当地卫生健康行政部门和辖区疾控中心报告。(2)禁止外出。居家隔离期间赋码管理，居家隔离人员严格做到不外出，拒绝一切探访。对因就医等确需外出人员，经所在社区医学观察管理人员批准后方可外出，安排专人专车，全程做好个人防护，落实闭环管理。(3)个人防护。非单独居住者，其日常生活、用餐尽量限制在隔离房间内，其他人员不进入隔离房间。隔离房间内活动可不戴口罩，离开隔离房间时要戴口罩。尽量减少与其他家庭成员接触，必须接触时保持1米以上距离，规范佩戴医用外科口罩。如居家隔离医学观察者为哺乳期母亲，在做好个人防护的基础上可继续母乳喂养婴儿。

10、居家工作生活，怎么科学消毒？

答：(1)室内空气。首选自然通风，空气质量差或无良好通风条件时，可采取机械通风方式。建议每日上下午各通风1次，每次30分钟。也可采取紫外线照射的方式对室内进行消毒，建议每日消毒1~2次，每次30分钟。(2)一般物体表面。加强湿式(水或洗涤剂)擦拭清洁。门把手、楼梯扶手、电梯按钮、床头柜、床架等频繁接触的物体表面及卫生间物体表面等，可使用250毫克/升的含氯消毒剂或1000毫克/升的季铵盐消毒剂擦拭消毒，作用20分钟后再用清水擦拭，建议每日1~2次。(3)公共场所。做好室内地面、走廊、楼梯等的湿式清洁消毒。建议用清水或洗涤剂每日拖擦室内地面1~2次。拖擦完后，用500毫克/升的含氯消毒液浸泡拖布或抹布20分钟，清水洗净后放在室外晾晒。

11、居家隔离期间，防范气溶胶传播有哪些办法？

答：一是开窗通风，保持空气流通。每日上下午至少各一次；二是下水管道、烟道防护。如下水管道过于干燥或没有回水弯，可能造成气溶胶随气流沿管路扩散，因此，保证回水弯存水是一个有效手段；座便器冲水时要先盖上马桶盖，避免气溶胶飞溅至马桶外，做饭开抽油烟机要及时开窗通风，避免烟道气流串流(排烟道如有回风阀，则可以不必开窗)；三是勤打扫。每天对家里进行一次湿式清扫，必要时可进行消毒，尤其是卫生间和厨房；四是养成良好的卫生习惯。要勤洗手、少聚集，喷嚏及咳嗽时遮住口鼻，尤其是在人员密集的室内空间，要坚持戴口罩、常通风、保持安全距离等个人防护措施，减少传播风险。

12、居家工作生活期间，如果生病不能去医院，网上问诊有哪些渠道？

答：可以通过“互联网+医疗”的方式，不出家门就能及时就医，从而降低交叉感染风险。疫情期间，全国各地不少公立医院开通线上问诊通道，可以通过登陆线上问诊平台实现就诊。此外，利用好互联网在线咨询平台，例如人民好医生APP视频咨询(24小时在线)；京东健康APP在线问医生，30秒接诊；平安健康APP快速问诊，60秒接诊；好大夫APP快速问医生，3分钟内接诊。

特殊人群篇

1、有孩子的家庭，是否应该多备一些药品？

答：不建议家里过多存药。可以备一些常用退烧药：6个月以上儿童，可以备布洛芬或者对乙酰氨基酚；2-6个月的儿童，可以备对乙酰氨基酚。还可以备一些口服补液盐等，预防腹泻后导致的脱水。注意给孩子服药时，应遵医嘱并认真阅读药品说明书，家长不要凭经验给药。

2、孩子发烧、咳嗽，是否需要去医院？

答：导致发烧、咳嗽症状的病原体非常

多，以流感病毒等病毒为主，也包括某些细菌、肺炎支原体。孩子生病后如果精神状态稳定，家长做对症处理、观察病情即可。如果连续发热超过三天、持续高热、频繁咳嗽或呕吐，甚至出现包块、频繁腹泻、脓血便、尿量减少、呼吸增快、呼吸困难、意识障碍等情况，家长应带孩子及时就医。

3、如果孩子去发热门诊，家长应该注意什么？

答：在医院期间，家长应做好自身和孩子的健康防护，戴好口罩，做好手卫生。回家后应立即脱掉外套、鞋帽并认真洗手。

4、孕产妇是否更易感染新冠病毒？该如何防护？

答：从总体人群表现看，孕产妇感染新冠病毒感染率与普通人群接近，出现症状的表现类型也和普通人群接近。患有高血压、糖尿病等基础病的孕产妇要加强自我防护。有妊娠计划的女性最好在孕前接种新冠病毒疫苗，增强自身免疫力。尽量调整好身体状态再怀孕。孕产妇需注意防护，做到以下几点：出门、在公共场所戴口罩，到医院就诊时戴N95口罩，少去人员聚集场所；居家或在办公室时经常通风，保持空气流通；外出回来勤洗手。

5、孕产妇感染新冠，病情会更严重吗？

答：在总体的人群表现上，孕产妇和普通人群有三个相似：第一，和普通人群感染率接近；第二，有症状者的症状、和普通人群接近，在10%左右；第三，出现症状的表现类型很接近，比如咽干、咳嗽、流鼻涕、浑身酸痛、发烧等，一般三四天就有好转，差不多七天左右一个病程，总体上对孕产妇的健康没有增加更多影响。

6、孕产妇无法按时就诊，该如何处理？

答：孕产妇如遇封闭隔离无法按时就诊，不要着急、焦虑，提前留好产科机构电话，和自己的助产机构及时联系，他们会有一系列标准化规范的解决孕产妇朋友问题的办法。就诊常规体检的，可以更改时间；如属紧急就诊，可与社区及时沟通，通过特殊通道就诊。

7、孕产妇感染新冠病毒，会不会传染给胎儿？

答：孕产妇感染新冠或者曾经感染过新冠，一般不会通过分娩传给胎儿。

8、居家的老年人是否应该接种？

答：应该接种。老年人感染变异株传染性强。即使亲人是无症状感染者，一旦回到家里探望老人，也很可能会把病毒传染给老人。

9、老年人接种的必要性大吗？

答：(1)60岁以上老年人是感染新冠病毒后引发重症的危险人群，80岁以上的老人更是重症的高危人群。(2)80岁以上的老年人感染新冠病毒后，如果一针疫苗不打，死亡风险大概是14.7%，接种一剂疫苗，死亡风险就降到了1.5%。(3)接种疫苗可以有效降低重症和死亡风险。建议没有禁忌症、符合接种条件的人群，特别是老年人，应当尽快接种新冠疫苗，符合加强接种条件的要尽快加强接种。

10、高龄老人和肿瘤患者感染新冠后，有必要去方舱医院吗？

答：高龄老人和肿瘤患者，特别是肿瘤治疗期的患者属于容易发生重症的高危人群，因此在医疗救治过程中要特别关注。在这种情况下，必须要科学分类收治好这样的感染者，妥善做好医疗救治的安排，积极治疗基础病，保证患者的健康和安全。

11、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？

答：高龄老人，有心脑血管疾病、慢性呼吸道疾病等基础病的患者，正在进行化疗的肿瘤患者，妊娠晚期孕妇等，免疫力较低，可归纳为脆弱群体。从目前救治情况看，他们感染新冠病毒后住进定点医院，大多数是因为原发疾病，但又因核酸阳性无法住进普通医院。这类患者的新冠肺炎症状不明显，治疗通常没有太大区别。对于CT影像等临床表现典型新冠肺炎的少数患者，医务人员严格按照标准规范，进行救治。在北京的定点医院，对于部分有基础病的高龄患者，还会组织多学科专家进行会诊。经过治疗，如果患者的核酸检测已经转阴，也将逐步从定点医院分流到其他医院。(本报综合)

晨僵，小心强直性脊柱炎

本报讯 记者江世栋报道：早上起来，有的人腰背又酸又硬又痛，美好的早晨变成了折磨的开始，除了不舒服外，这些“晨僵”可能是强直性脊柱炎的“信号”。

一般而言，强直性脊柱炎起病比较隐匿，早期无任何临床症状，有些病人在可表现出轻度的如乏力、消瘦和轻度贫血等症状。患者一般从下腰部开始疼，逐步发展到腰椎、胸部、颈部，甚至还会累及到臀部和腿部。大多患者在夜间和晨起时疼痛明显；有的患者甚至无缘无故出现眼睛模糊等症状。

目前，没有强直性脊柱炎的特效药，临床上治疗强直性脊柱炎的药物治疗主要是缓解炎症和疼痛。所以对于强制性脊柱炎患者而言，有效的日常护理就显得尤为重要。

养成每天运动的习惯。尽可能选择能让关节活动的运动，如游泳、舞蹈等，避免不能活动脊椎的运动如骑自行车，或者冲突性运动如篮球等。保持良好的坐姿和站姿，避免长时间保持同一姿势。

睡眠方面。睡眠时避免垫枕头、睡软床，睡觉时最好是平躺保持背部直立。

洗热水澡。清晨起床背脊僵硬时，可以洗热水澡来改善，另外热敷对于缓解局部疼痛也有疗效。

避免脊柱过度受力。日常生活中避免搬、抬重物，防止脊柱受伤。

如何“宅”得健康？

本报讯 记者江世栋报道：有了网络，足不出户就能知晓天下大事，不去商场就能买到心仪商品，不必舟车劳顿就能和亲友无限畅聊。基于这些，能不出门就不出门的“宅生活”，作为一种新的生活方式开始在全球年轻人中流行。虽然“宅”是个人生活的自由选择，但各国专家还是对此表示了担忧：

造成肥胖和超重。“宅男宅女”大多在家除了坐着就是躺着，缺乏运动，容易热量超标，诱发超重和肥胖。

引发眼部疾病。“宅男宅女”大多在家都是和手机、电脑为伴，长时间盯着电子产品，会造成眼睛干涩、痛痒，甚至发展成干眼症。

增加慢性病的风险。“宅男宅女”最常见的问题是三餐不定，点外卖，吃泡面，吃零食，吃垃圾食品，含有大量的糖和脂肪，久而久之会增加患糖尿病、高血压等疾病的风险。

引发某些心理疾病。“宅男宅女”经常活在自己的世界中，缺乏跟外界的交流，看似生活得无忧无虑，但是却可能变得更焦虑，还易形成社交恐惧，变得封闭、孤僻，甚至引发抑郁症。

即使要“宅”在家中，也要“宅”得健康。“宅”的时间最好是节假日，经历一周的繁忙，适当休息未尝不可，但别熬夜、晚起。回归正常作息时间，一日三餐要有规律，尽量少吃高热量零食。看电视、玩电脑切忌久躺或久坐。最好用一些修身养性的活动替代上网，比如听音乐、做瑜伽等。多给自己创造跟外界接触的机会。跟家人一起逛超市，跟朋友一起旅行。

男性也需警惕更年期

本报讯 记者江世栋报道：四十岁的男人比三十岁的沉稳，比五十岁的风趣。他们成熟睿智，事业有成、家庭美满，这个时期是他们的黄金期。然而，从生理角度看，也许是另一番景象。

黄金期的男人可能正在或者正准备要经历一个重要的生理转折期——更年期。更年期不是女性专属，因为男性更年期病症不像女生那么明显，所以很容易被人忽视。

男性为什么会进入更年期阶段呢？随着年龄增加，男性的雄性激素分泌量开始下降，引起下丘脑-垂体-性腺轴失去平衡，导致不安、烦躁、呼吸困难等症状反复出现。还有以下一些因素的影响：

生活方式不健康。熬夜、抽烟、喝酒等不良生活习惯轮番上阵，导致身体状况变差。

体重超标。长时间不健康的生活方式，导致“福态”的出现，体重剧增，体重严重超标。

缺乏锻炼。从事脑力劳动而很少锻炼身体，或者以前从事过激烈的体育运动却突然终止。

本身某些慢性病的存在或生存环境恶劣等。

男性如何顺利度过更年期？对于身体的某些疾病，及时治疗，切勿将小病拖成大病。建立健康的生活模式，改掉不良的生活习惯，坚持基本的身体锻炼，保持体重在合理的范围内。保持乐观的心情，平稳的度过特殊时期。谁的人生没有更年期，特殊时期特殊对待，与其心情烦躁，不如开开心心，笑看人生。

十大楚药(一)

【用法与用量】内服一般炮制后使用，3~9g。外用适量，磨汁涂或研末以酒调敷患处。
【注意】不宜与川乌、制川乌、草乌、制草乌、附子同用；生品内服宜慎。
3、天麻：罗田天麻、英山天麻、神农架天麻、郧阳天麻均入选农业农村部农产品地理标志产品；宜昌天麻获得国家知识产权局的地理标志注册商标。
本品呈椭圆形或长条形，略扁，皱缩而稍弯曲，长3~15cm，宽1.5~6cm，厚0.5~2cm。表面黄白色至黄棕色，有纵皱纹及由潜伏芽排列而成的横环纹多轮，有时可见棕褐色菌索。顶端有红棕色至深棕色鹦嘴状的芽或残留茎基；另端有圆脐形疤痕。质坚硬，不易折断，断面较平坦，黄白色至淡棕色，角质样。气微，味甘。以质地坚实，体重，有鹦哥嘴，无空心者为佳。

【来源】本品为毛茛科植物黄连的干燥根茎。
【性味与归经】苦、寒。归心、脾、胃、肝、胆、大肠经。
【功效】清热燥湿，泻火解毒。
【用法与用量】2~5g。外用适量。
5、九资河茯苓：湖北省罗田县特产，中国国家地理标志产品，因主产于湖北省罗田县九资河镇而得名。九资河茯苓个大均匀，质地坚实，洁白光亮，药用性能优异。因其质量好，药用价值高，东南亚许多国家将其制成高级饮料，在国际市场上享有很高的声誉。
【来源】本品为多孔菌科真菌茯苓的干燥菌核。
【性味与归经】甘、淡、平。归心、脾、肺、肾经。
【功效】利水渗湿，健脾，宁心。
【用法与用量】10~15g。

【来源】本品为毛茛科植物黄连的干燥根茎。
【性味与归经】苦、寒。归心、脾、胃、肝、胆、大肠经。
【功效】清热燥湿，泻火解毒。
【用法与用量】2~5g。外用适量。
5、九资河茯苓：湖北省罗田县特产，中国国家地理标志产品，因主产于湖北省罗田县九资河镇而得名。九资河茯苓个大均匀，质地坚实，洁白光亮，药用性能优异。因其质量好，药用价值高，东南亚许多国家将其制成高级饮料，在国际市场上享有很高的声誉。
【来源】本品为多孔菌科真菌茯苓的干燥菌核。
【性味与归经】甘、淡、平。归心、脾、肺、肾经。
【功效】利水渗湿，健脾，宁心。
【用法与用量】10~15g。

咸宁麻塘中医医院 主讲
咸宁麻塘风湿病医院