

温馨提示

一、正确认识奥密克戎传播特点

国际和国内监测数据证实，奥密克戎变异株及其进化分支的致病力和毒力相比原始株和德尔塔等变异株明显减弱非常接近季节性流感，它是可防、可控也可治的一个疾病。现在阳性病例主要表现为上呼吸道症状，少数患者会全身痛或腹泻，很多人甚至没有高热症状。无症状患者、轻型患者或普通型患者大多数5天左右就能转阴，少数患者10天左右转阴。

二、居民如何做好自我防护

（一）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，在医院就医时，建议佩戴医用外科或以上级别口罩；口罩需要及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过8小时。

（二）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、门把手等公共设施等情况下，均应及时洗手或手消毒。

（三）常通风

择时开窗通风，每日开窗通风2次至3次，每次20分钟至30分钟；家中人较多、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）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）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）及时接种新冠疫苗

新冠病毒全人群易感，老年人是最脆弱的群体，且合并基础性疾病的比例较高，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）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）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。

三、居民如何发现自己是否感染

如果出现发烧、头痛、喉咙痛、干咳等症状，怀疑是新冠病毒感染，可以购买抗原试剂在家里做抗原检测。

操作步骤：1.清洗干净双手，打开**测试纸板**，铺开后撕掉测试纸板右边的双面贴；2.打开**鼻拭子采样器**，注意不要用手部碰到鼻拭子的头部，放入长度大概是鼻拭子前面的刷子的长度，首先头微扬，一只手置拭子贴鼻孔深入一侧鼻腔内部1至1.5厘米，贴近鼻腔旋转至少5-6圈，停留时间不少于15秒，随后使用同一拭子对另一鼻腔重复相同的操作；3.将采集样本后的鼻拭子立即从试纸板的B口下方穿到A口，滴上**测试原液**6滴，最后把测试版折叠过来，黏贴好，切记：禁止大力按压测试板，以防得出无效的结果，静等10-15分钟。

结果显现口出现一条红色的横杠说明是阴性，如果两条说明是阳性。针对隔离观察人员，检测结果无论是阳性还是阴性，所有使用过的采样拭子等装入黄色垃圾袋密封，由管理人员参照医疗废物或按照程序处理；针对社区居民检测结果阴性按照一般垃圾处理就行，如果是阳性在转运过程中交医务人员作为医疗垃圾处理。

视频演示：

https://mp.weixin.qq.com/s/T5_KNY-HohR1EZkRYoWqcg

四、感染新冠病毒可能出现哪些症状

第一天：症状较轻。可能感到轻微咽干咽痛、身体乏力。

建议：多喝热水，保持好心情，好好休息。

第二天：开始出现发热症状，部分年轻人高烧至 39℃ 左右。同时咽部不适感加重。

建议：可对症选用解热镇痛的药物，做好物理降温。

第三天：症状最重的一天。高热 39℃ 以上，浑身酸疼乏力，咽痛加剧。

建议：可对症选用解热镇痛的药物，做好物理降温。

第四天：体温的高峰开始下降。很多人从这一天体温降为正常，不再发热。但仍然咽痛咽痒。一部分人开始流涕、咳嗽。

建议：可对症服用抗病毒药物和止咳药物，抗病毒药、退烧药、止咳药等同一类型不能多种混吃。

第五天：体温基本降到正常。但是鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽，身体乏力仍然存在。

建议：可对症服用抗病毒药物和止咳药物，抗病毒药、退烧药、止咳药等同一类型不能多种混吃。

第六天：不再发热。咳嗽、流涕等症状加重。前期病毒导致的呼吸道黏膜破坏，人体通过流涕、咳嗽排出坏死的细胞。可能出现核酸转阴。

建议：可对症服用抗病毒药物和止咳药物，抗病毒药、退烧药、止咳药等同一类型不能多种混吃。

第七天：所有的症状开始明显好转。核酸很大可能转阴。

建议：多喝热水，保持好心情，好好休息。

特别提醒：婴幼儿患病应尽早到医院就医，建议在医生的指导下治疗；70 岁以上的老年人、有基础病的人群，首选医院观

察治疗。同时，如果在家出现高热超过三天仍没有缓解，有明显呼吸急促、喘憋，应立即前往医院就诊。

五、感染新冠病毒如何做好个人防护

居家健康监测期间，本人要严格落实“非必要不外出”。如遇就医、做核酸等特殊情况必须外出时应做好个人防护，规范佩戴N95/KN95颗粒物防护口罩，避免乘坐公共交通工具。

六、感染新冠病毒如何做好居家隔离

单独居住，或者一套房屋里能有通风较好的房间作为隔离室，保持相对的独立，隔离室外要放置桌凳，主要是作为非接触式传递物品的需要；尽量使用单独卫生间，避免与其他家庭成员共用卫生间，如果没有单独卫生间，需避开家人，使用后用酒精消毒；房间如果使用空调系统通风的话，应该选择分体空调，如使用集中空调，全空气系统应关闭回风；房间内要配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品及带盖的垃圾桶。

七、居家隔离人员如何防止家人被感染

（一）配合各项防控措施。居家隔离及其同住人员要服从社区（村）统一管理，严格居家，不出门、不探访，配合抗原自测、健康监测等各项防控措施。若抗原自测阳性或出现新冠肺炎相关症状，请立即向社区报告，减少疫情在家庭传播风险，并配合落实核酸检测、转运等管控措施，转运中服从安排，规范佩戴N95医用防护口罩，保持安全社交距离。

(二)减少与同住人员接触。居家隔离人员尽量选择相对独立、通风较好的房间，每天开窗通风；房间使用空调系统通风时，应选择分体空调；室外可放置桌凳，作为非接触式传递物品交接处；房间内应当配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品；日常生活、用餐尽量在所在房间内，减少与同住人员接触，不共用毛巾、餐具等生活用品，必须接触时保持安全距离，双方均应戴好口罩，做好个人防护。

(三)做好环境消毒。条件允许的情况下，居家隔离人员尽量使用单独卫生间，可每天消毒1次。如与家庭成员共用卫生间，居家隔离人员每次使用后应当消毒1次，加强开窗通风。

八、居家隔离期间如何防范气溶胶传播

(一)开窗通风，保持空气流通。每日上下午至少各一次；

(二)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播散，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（排烟道如有止回阀，则可以不必开窗）；

(三)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)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、保持安全距离等自我防护措施，减少传播风险。

九、感染新冠病毒如何选择用药

可以简单备一些非处方药，对新冠、流感症状缓解都有效。

中成药：连花清瘟胶囊、连花清瘟颗粒、清感颗粒、疏风解毒胶囊、藿香正气胶囊、小柴胡汤颗粒。（注意：不要叠加，只选一种，以免出现药物过量风险）

①如果出现发热、头痛、咽痛等症状，明显影响休息、影响睡眠。可以服用解热镇痛的药物。建议使用：布洛芬，对乙酰氨基酚。儿童也有相应的混悬液可选用。

②如果出现咳嗽，建议使用：复方鲜竹沥液、宣肺败毒颗粒、急支糖浆等。

③如果出现痰多、咳痰费力的情况，建议使用：复方甘草片、乙酰半胱氨酸颗粒等。

④如果咽痛、咽干比较明显，建议使用：华素片、西瓜霜含片等。

⑤如果鼻塞流涕比较明显，建议使用：扑尔敏、氯雷他定、西替利嗪，还可以用布地奈德喷鼻剂。除了用药，对抗新冠病毒更需要好好休息，多喝水。

⑥建议70岁以上的老年人、有基础病的人群，首选医院观察治疗。如果在家出现高热超过三天仍没有缓解，有明显呼吸急促、喘憋，应立即前往医院就诊。