

居家康复 20 问 20 答

【感染篇】

1

一直咳嗽咳痰怎么办？

答

如果是干咳，用一些对症的止咳药就可以。

如果有痰，早期是白色泡沫痰，后期出现黏痰甚至黄浓痰，一般主张用化痰的药。

如果咳嗽几天痰的颜色由白色变成了黄色，痰量增加，出现了浓性痰，有可能是出现了合并细菌感染的情况，也可以用一些抗生素治疗，一般3到5天就可以。

2

自行服药要注意什么？

答

针对不同症状选择合适药品。服用复方制剂或含西药成分的中成药，务必仔细阅读说明书，防止同类药物重复、过量服用。

退烧药对乙酰氨基酚日剂量不超过2克，24小时内服药不超过4次；布洛芬用于退热，一般不超过3天。如合并有腹泻症状，不要服用连花清瘟颗粒/胶囊。

3

是否有必要使用新冠特效药？

答

单克隆抗体、奈玛特韦、阿兹夫定等抗病毒药物早期使用都可能减少重症发生，缩短病程和病毒排毒时间。但这三种抗病毒药物应在医疗机构使用，家里不适合使用。

4

什么情况需拨打120去医院？

答

感染者出现呼吸困难或气促，无法缓解；持续不能饮食，或腹泻超过2天；经药物治疗体温持续高于38.5℃或心率超100次/分，超过3天；原有基础疾病明显加重且不能控制；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。

5

儿童感染是否一发热就去医院？

答

仅有发热，其他症状不严重，可先居家观察。家长可做一些恰当护理，如温湿毛巾外敷儿童额头、退热贴外敷等。如发现孩子持续高热、嗜睡、精神反应差，或出现热性惊厥，应及时到医院就诊。

6

可以用捂汗的方式给小婴儿退热吗？

答

不建议。

因为小婴儿体温调节中枢发育不健全，如果捂过多衣物或被盖，就让他们没办法经皮肤散热，可能发生严重的捂热综合征。所以，应尽量给孩子创造一个相对凉爽通风的环境，适当减少衣物，以提高舒适度为主。

7

孕妇感染用药需要注意什么？

答

对乙酰氨基酚是妊娠期退热的首选药物，且首选单方制剂，不推荐复方制剂。妊娠早期使用布洛芬可能导致胎儿动脉导管过早关闭，因此不推荐。

中成药普遍缺乏妊娠哺乳期的安全性数据，药物的药代动力学性质也未知，不建议孕妇服用。

8

居家需要准备哪些物品？

答

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；抗原检测试剂盒；带盖的垃圾桶；基础性疾病患者常用药；新冠病毒感染者居家对症治疗药品。

9

感染者同住人须注意哪些生活细节？

答

同住人尽量避免与有症状人员面对面接触，接触时做好防护，建议使用N95口罩和一次性手套。如需共用卫生间，做好共享区域的通风和消毒。

10

“阳了”一天要喝多少水？

答

喝水要适可而止，一天喝2升左右温开水即可。对于慢性肾脏疾病、心血管疾病患者，需要合理控制饮水量。

11

已转阴康复的家庭成员照顾其他阳性家人，还会被传染吗？

答

转阴康复之后对这个病毒是有免疫力的，完全可以放心照顾其他家人。

12

如何判定自己已经转阴？

答

按照第九版诊疗方案，首先是症状要好转，如体温正常三天以上，呼吸道症状已经消失或明显缓解。如果有肺炎，在CT上看，肺部的病变也开始吸收有好转。

另外，需要两次核酸检测阴性，两次要间隔24小时以上，或是核酸的Ct值≥35。

13

转阴了就没有传染性了吗？

答

如果满足第12条的条件，传染性就非常低了。如果仍有咳嗽症状，在返岗或外出时，还是建议戴口罩。

14

阳康之后仍觉得胸闷、气短、虚弱，是怎么回事？

答

很多人在感染时会出现高烧、全身酸痛、乏力、出汗多、头痛、咽痛等症状。阳康之后，有些人会持续这种身体乏力虚弱甚至胸闷等症状，通常在两周内缓解。如果觉得自己状态还是不太好，可以多休息几天。

15

如何区分是“复阳”还是“再感染”？

答

“复阳”一般是在短期内发生的，比方说2周至3周内。所谓“复阳”，就是核酸没有彻底转阴，还在临界值处徘徊波动。

“再感染”是指人体在前一次感染完全康复后，当体内的特异免疫水平降低到一定水平时，再次被同一种病毒感染入侵。通常会间隔一段时间。

16

阳康之后多久可以接种新冠疫苗？

答

如果需要接种新冠病毒疫苗，按照目前的规定，感染时间和接种疫苗时间要间隔6个月以上。有关部门将根据病毒变异情况、疫苗研究进展和疫情形势，持续评估感染者接种疫苗的必要性，不断完善免疫策略。

17

感染者居家环境如何消毒？

答

室内空气可采取科学开窗通风，每日上午各1次，每次半小时即可。

家中物品优先使用加热煮沸、阳光暴晒等物理方法消毒，或是按需选择适合的化学消毒剂对地面、物品等进行擦（拖）拭或浸泡消毒。

18

“阳康”后，有必要进行家庭消毒清洁吗？

答

如果全家都阳了，大概率是同一个毒株，不存在短期内重复感染的问题，所以消毒的必要性很小。

如果有家庭成员还未被感染，或者家里经常有客人，还是应该消毒，为其他人的安全提供保障。

19

床褥会传播病毒吗？

答

被子和衣物的布料本身有一定的吸水性，我们的呼吸道分泌物落在上面，液体很快就干了，病毒很快就失去活性。所以，通过被子、衣服传播的可能性几乎为零。

当然，我们可以经常把被子晒一晒，在通风的地方晾一晾。如果是感染者穿过的衣服，正常清洗再晒干也能达到消毒的作用，不用担心它还有传播风险。

20

据说新冠病毒“喜冷怕热”，冰箱有藏匿病毒的风险吗？

答

冰箱内部低温，确实可能让病毒保持比较长时间的活性。但新冠病毒直接进入冰箱里边进入我们呼吸道的可能性非常小，除非是我们手摸后又揉眼睛、摸口鼻。

如果想给冰箱消毒，可以断电以后用75%的酒精擦一下。冰箱里有包装的东西，可以把它外面可能残存的呼吸道分泌物冲洗掉。平时从冰箱里取东西，在没洗手之前一定不要触摸自己的面部。