



# 查出阳性怎么办？这份居家治疗指南请收藏

被新冠病毒感染了,哪些情况可以居家治疗?居家期间如何做好防护?让我们一起来了解国务院联防联控机制综合组公布的《新冠病毒感染者居家治疗指南》是怎么说的。

## 哪些新冠病毒感染者可以居家治疗?

(1)未合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的感染者。

(2)基础疾病处于稳定期,无严重心肝肺肾脑等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者。

## 居家治疗对居住环境有哪些要求?

(1)在条件允许情况下,居家治疗人员尽可能在家庭相对独立的房间居住,使用单独卫生间。

(2)家庭应当配备体温计(感染者专用)、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。

## 居家治疗人员如何进行健康监测和对症治疗?

居家治疗人员应当每天早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测,如出现发热、咳嗽等症状,可进行对症处置或口服药治疗。有需要时也可联系基层医疗卫生机构医务人员或通过互联网医疗形式咨询相关医疗机构。无症状者无需药物治疗。居家治疗人员服药时,须按药品说明书服用,避免盲目使用抗菌药物。如患有基础疾病,在病情稳定时,无需改变正在使用的基础疾病治疗药物剂量。

## 哪些情况下需要转诊治疗?

如出现以下情况,可通过自驾车、120救护车等方式,转至相关医院进行治疗。

- (1)呼吸困难或气促。
- (2)经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃,超过3天。
- (3)原有基础疾病明显加重且不能控制。
- (4)儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况。
- (5)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。

## 居家治疗人员是否可以外出?

居家治疗人员非必要不外出、不接受探访。对因就医等确需外出人员,要全程做好个人防护,点对点到达医疗机构,就医后再点对点返回家中,尽可能不乘坐公共交通工具。

## 居家治疗人员如何做好个人防护?

居家治疗人员要做好防护,尽量不与其他家庭成员接触。如居家治疗人员为哺乳期母亲,在做好个人防护的基础上可继续母乳喂养婴儿。

## 居家治疗人员是否要进行抗原自测?

居家治疗人员需根据相关防疫要求进行抗原自测和结果上报。

## 对居家治疗人员有何感染防控要求?

- (1)每天定时开窗通风,保持室内空气流通,不具备自然通风条件的,可用排气扇等进行机械通风。
- (2)做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒。
- (3)准备食物、饭前便后、摘戴口罩等,应当洗手或手消毒。
- (4)咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮盖口鼻或用手肘内侧遮挡口鼻,将用过的纸巾丢至垃圾桶。
- (5)不与家庭内其他成员共用生活用品,餐具使用后应当清洗和消毒。
- (6)居家治疗人员日常可能接触的物品表面及其使用的毛巾、衣物、被罩等需及时清洁消毒,感染者个人物品单独放置。
- (7)如家庭共用卫生间,居家治疗人员每次用完卫生间均应消毒;若居家治疗人员使用单独卫生间,可每天进行1次消毒。
- (8)用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾装入塑料袋,放置到专用垃圾桶。
- (9)被唾液、痰液等污染的物品随时消毒。

## 符合哪些条件可以结束居家治疗?

如居家治疗人员症状明显好转或无明显症状,自测抗原阴性并且连续两次新冠病毒核酸检测Ct值 $\geq 35$ (两次检测间隔大于24小时),可结束居家治疗,恢复正常生活和外出。

来源:人民网

冬季是呼吸道疾病的高发季,不论是新冠病毒还是流感病毒都非常活跃。儿童感染新冠病毒有哪些特点?多久能好?出现发烧咳嗽在什么情况下需要就医?有孩子的家庭是否需要多储备一些药品?看儿科专家们作出的专业解答——

## 儿童感染新冠病毒有哪些特点?如何备药?

# 来看儿科专家解答

## 儿童感染新冠病毒的特点

北京儿童医院急诊内科主任王荃针对儿童感染新冠病毒后,家长在给孩子服药时可能出现的几种错误做法进行了解答。

### 发热温度不与疾病严重程度绝对相关

王荃介绍,儿童是新冠病毒感染的易感人群,感染后其主要症状和其他病毒引起的呼吸道感染基本类似。孩子可能会出现发热、咳嗽、咽部不适或者鼻塞、流涕等情况,还有孩子会出现肌肉酸痛、乏力、呕吐、腹泻等症状,少数孩子可能会出现热性惊厥等症状。总体来看,孩子感染后发热程度不一,发热持续时间大概为2天到3天,病程3天到5天左右。

针对家长特别关注儿童感染后发热热度高低的问题,王荃解释,孩子在感染新冠病毒后发热是非常重要的症状,孩子出现发热家长不要过于紧张,因为孩子发热热度高低并不与疾病的严重程度绝对相关。

### 不建议两种退热药交替使用

儿童感染新冠病毒后,在居家护理中家长应对发热常常会选择退热药,对于退热药的服用,王荃提醒各位家长,6个月以上的孩子,可以选择布洛芬或者对乙酰氨基酚这两种退热药,二者任选其一;3个月以上6个月以下的孩子,只能选择对乙酰氨基酚退热药;3个月以下的孩子,这个时候只要宝宝发热,就应带孩子尽快到医院让医生诊疗。

王荃特别提示家长,服用退热药的目的除了体温下降外,更主要是为了增加孩子的舒适度,让孩子能够安全舒适地度过发热期。家长不要只追求体温降至正常,因为在正常的情况下,吃完退热药体温大概也就只能下降1度到2度。“让孩子不那么难受,才是服用退热药的目的。”

针对一些家长的用药误区,王荃特别强调,在给孩子服用退热药时,不建议两种退热药交替使用,也不建议同时服用两种退热药,这样可能会增加孩子的肝肾负担,造成不良反应。另外,家长在选择退热药时也要注意,第一要适合年龄,第二要认真阅读说明书,按照说明书的要求正规服用,主要关注剂量和时间间隔问题。“家长不能因为紧张孩子的体温,就不停地给孩子服用退热药,退热药也有副作用。”

### 儿童出现咳嗽不建议自行服用镇咳药

儿童感染新冠病毒后,除了发热外可能还会出现咳嗽。“我们想对家长说,不建议家长自行给孩子服用镇咳的药物。”王荃解释,咳嗽是人体的一种保护性反射,它有助于排出呼吸道分泌物。如果孩子有咳嗽或者鼻塞的情况,家长可以通过做雾化、清洗鼻子、增加空气湿度等方法来增加孩子呼吸道的舒适度。但如果孩子咳嗽已经影响到日常生活或者正常睡眠,可以带孩子到医院,在医生的帮助指导下使用止咳祛痰的药物。

### 服用复方制剂感冒药要防重复过量

在遇到复方制剂的感冒药时,需要注意哪些问题,王荃进行了提示。

如果家长给孩子服用的是复方感冒制剂,一定要去阅读感冒药里的成分,不能和孩子正在同时服用的其他药物成分相重复,如果有重复,就要慎用。因为有可能造成剂量过量,给孩子造成不良反应。

另外,家中可以准备一种到两种适合孩子年龄的中成药,建议服用一种即可,不建议家长让孩子同时服用两种以上的同类药物。

来源:《北京青年报》



## 家中可简单备一些常用儿童非处方药物

首都儿科研究所专家表示,为应对冬季呼吸道疾病的发生,建议家长可以简单备一些常用的儿童非处方药物,按照不同的年龄使用,对新冠、流感症状缓解都有效。另外,根据病毒自限性的特点,一般1~2周就会痊愈。除了用药,对抗病毒更需要好好休息,饮食清淡,多喝水,多吃蔬菜水果,少吃或不吃辛辣食物。

### 辨证选择中成药

儿童患者的中医症候特点、核心病机与成人基本一致。结合儿童患者临床症候和生理特点,可辨证选择儿童适用中成药酌量使用。但要特别注意的是,清热的中药制剂选用一种即可,以免出现药物过量风险。

### (一)发热治疗

- 1.对于发热、咽痛,大便干燥,舌红苔白或黄的儿童,可以使用清热散瘟口服液、或小儿豉翘清热颗粒、或双紫黄颗粒;
- 2.伴有轻微咳嗽者,可以使用连花清瘟胶囊/颗粒;
- 3.伴有大便粘腻不畅或腹泻,舌红苔白腻黄腻者,在上述中药基础上可以加用藿香正气软胶囊/口服液;
- 4.如果怕冷、手脚凉明显,可在上述中药基础上加小儿柴桂退热颗粒。

### (二)咳嗽、流涕

- 1.如果出现咳嗽,可以使用杏贝止咳口服液、清肺化痰口服液、复方鲜竹沥液等
- 2.如果鼻塞流涕比较明显,可以使用鼻炎清口服液等。
- 3.需要注意的是,儿童服用中药后可能出现大便次数增多,大于3次/天,可以酌情将药量减半口服。如出现其他不适症状,需在医生指导下确定是否停药或进一步处理。有药物过敏史者,需在医生指导下服用。

### 西药对症治疗

- 1.如果出现发热、头痛、咽痛明显影响休息,影响睡眠。可以使用解热镇痛的药物。建议使用适合儿童使用的布洛芬,或对乙酰氨基酚;
- 2.如果出现痰多、咳嗽费力的情况,建议使用乙酰半胱氨酸颗粒等;
- 3.如果鼻塞严重,可以短期使用羟甲唑啉鼻喷剂喷鼻。

如果在家出现持续高热超过三天仍没有缓解,甚至其他症状越来越重,有明显呼吸急促、喘憋,尤其是活动后憋气的情况,或是出现嗜睡、惊厥、拒食或喂养困难等神经或胃肠道表现,应立即前往医院就诊。对于有基础病的儿童,建议首选医院观察治疗。

来源:人民网

## “零添加”食品并非食品安全“优等生”

“不含防腐剂”“零添加”“纯天然”……在市面上,只要有食品标示了这样的标签,似乎总能赢得更多消费者的“青睐”。

### “零添加”的加工食品真的存在吗?

“食品标签上声称‘零添加’是生产厂家迎合消费者不喜欢食品添加剂心理的一种做法,并不能解决食品安全问题,反而容易适得其反。除非刻意,完全不使用食品添加剂的食品在现代食品中很难做到,而且很多食品即使刻意也做不到,如豆腐制品、啤酒、可乐、口香糖、婴幼儿配方食品等。合法使用的食品添加剂本来起到的是保障食品安全的作用,‘零添加’的食品绝不可能在安全性上变成‘优等生’。”中国工程院院士、中国食品科学技术学会理事长孙宝国说。

中国农业大学食品与工程学院教授

范志红也认为,“如果要吃那种和原始形态不同的加工食品,几乎难以避免摄入食品添加剂,甚至有些食品没有食品添加剂的帮助就无法生产制作。”

### “零添加”不靠谱

“个别食品企业刻意强调‘零添加’,不含食品添加剂、不含香精、不含色素等,不管其主观愿望如何,客观上是在抹黑食品添加剂,加剧公众对食品添加剂的担忧和食品安全恐慌,这是有关食品企业需要反思的。为了自己的利益而加剧公众的食品安全恐慌这不应该是有社会责任感的食品企业应该做的,其结果也将是作茧自缚、事与愿违。”孙宝国说。

### “零添加”究竟有多不靠谱?

“完全不使用食品添加剂的食品在现代食品工业环境里很难找到,至少整个生产环节中完全不使用加工助剂几乎不可

能。比如,即使是声称‘0添加’的酿造酱油,在生产过程中也会用助滤剂、乙醇等食品添加剂,甚至有些食品没有食品添加剂的正常进行和抑制微生物的生长,而食品工业用的加工助剂也是作为食品添加剂来管理的,即按照GB7718-2011《食品安全国家标准预包装食品标签通则》规定,‘食品工业用加工助剂不需要标示’。”北京工商大学食品与健康学院教授曹雁平说。

实际上,目前国内一些公司针对酿造行业研制而出的酿造酱油专用酶制剂,也属于食品工业用的加工助剂,常见的有真菌 $\alpha$ -淀粉酶、复合蛋白酶、纤维素酶、植酸酶、果胶酶等,这也成为了这些调味品企业竞争的新赛道。

“我们必须看到,即便是那些声称‘零添加’‘无添加’的,它们生产的大部分食

品也是有添加,这也是客观事实,声称‘零添加’‘无添加’无异于掩耳盗铃。至于还在让大家担惊受怕的三聚氰胺、苏丹红、瘦肉精等,从来就不是食品添加剂,如果在食品中使用,就是违法、违规行为,必须依法严厉打击。”孙宝国强调。

### 保护系数一般是100倍

“迄今为止,我国从未发生过因合法使用食品添加剂而造成的真正的食品安全事件,这是客观事实。”孙宝国说。

食品添加剂的标准是怎样规定的,什么是安全剂量?

曹雁平指出,我国GB2760-2014《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》规定,使用食品添加剂:不应对人体产生任何健康危害;不应掩盖食品腐败变质;不应掩盖食品本身或加工过程中的质量缺陷或以掺杂、掺假、伪造为目的而使用食

品添加剂;不应降低食品本身的营养价值;在达到预期目的前提下尽可能降低在食品中的使用量。

我国在设定每种食品添加剂的最大使用量时开展的是食品添加剂的食品安全风险评估工作,会考虑不同年龄、地区、性别的人群一天吃多种食品且长期食用的情况。

“在食品添加剂安全性评价的毒理学方面也考虑了‘长期’的问题,通过动物实验得到不产生任何不良影响的剂量,再除以保护系数(一般是100倍),作为对人体安全的剂量。其中‘长期’是以‘终生’‘每天’的长度和强度来衡量,加上上述的保险系数,作为制定标准的科学依据,因此只要按标准使用,其安全性不足为虑。”科信食品与健康信息交流中心主任钟凯说。

来源:《科技日报》