



# 我市举行新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会 回应群众关心的四大热点问题

记者 陈敏 伍慧

请问有哪些药品可替代紧缺药？当前120急救呼入及运转情况如何？对于老年人等特殊人群提供怎样的医疗服务……昨天下午，我市举行新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会，回应群众关心的四大热点问题。

## 没有症状不要吃药

**记者提问：**现在普遍感受到购药难，特别是布洛芬、对乙酰氨基酚等退烧药一盒难求，请问有哪些药品可替代紧缺药（包括中药）？在服用退烧药时，有哪些注意事项？

**市医疗中心李惠利医院药学部副主任王瑛回答：**目前临床推荐的退烧药主要有对乙酰氨基酚及布洛芬，除了这两种药外，我们还可以选择阿司匹林片、洛索洛芬钠片、双氯芬酸钠片等非甾体类抗炎药物，以及包括上述药品的复方制剂，在医生指导下正确使用。常见的复方制剂如泰诺（酚麻美敏片）、感康、新康泰克（红色装）、快克、感冒灵等也含有退烧药成分，可用于退烧。

中成药品种如高热：羚羊角口服液、紫雪胶囊；发热、咽痛、全身痛、舌苔黄为主：可选择连花清瘟、清开灵、金花清感颗粒、双黄连口服液、小柴胡颗粒、桑菊感冒片、板蓝根颗粒、化湿解毒颗粒、宣肺败毒颗粒等中成药；怕冷、发热、全身痛、流清涕为主：可选择感冒清热口服液、正柴胡饮颗粒、感冒疏风颗粒、四季感冒片、感冒软胶囊、儿感清口服液、小儿柴桂退热口服液等。

王瑛特别提醒广大市民，没有症状不要吃药，是药三分毒，使用不当会出现副作用，容易造

成肝肾功能损伤。她建议用药时需注意5点：避免重复用药，特别是退烧药与复方感冒药不要一起吃；避免超次数和超剂量使用；不要随意使用消炎药，除非合并细菌感染；婴儿、孕妇、老年人等特殊人群要谨慎用药，6个月以下婴儿、孕妇、既往发生过胃溃疡或胃穿孔、严重肾功能损伤患者推荐使用对乙酰氨基酚；蚕豆病患者禁用对乙酰氨基酚，儿童退烧避免使用阿司匹林。

## 全市已完成119万人的健康调查

**记者提问：**随着本市疫情形势的发展，院前急救社会关注度越来越高，当前120急救呼入及运转情况如何？对于老年人等特殊人群提供怎样的医疗服务？

**市卫健委副主任史国建回答：**近期，随着新冠疫情的发展，全市120调度指挥中心呼叫量激增，其中需要急救车辆的电话占比约16%。出车转运1000多人次，较平日增长一倍以上，其中急危重症转运比例较平时略有增加。为全力保障市民急危重症需求，全市各院前急救机构优化120接听保障模式和工作流程，扩容电话线路和调度座席，在交通、经信等部门大力支持下，增加转运车辆，调用交警部门驾驶员、话务调度员等进行岗前培训后随时待命上岗，弥补急救车辆和人员不足。在此，呼吁市民合理使用120急救电话，非必要不打120，为急危重症患者让出生命热线。

近期，市卫健委开展对65岁及以上老年人、合并基础疾病及其新冠病毒疫苗接种情况的排摸调查，全市已完成119万人健康调查，根据患基础疾病情况、新冠病毒疫苗接种情况、感染后风险程度等，对老人进行健康风险等级评估，划定“红、黄、绿”三类人

群，分别对应重点人群、次重点人群和一般人群。我市充分发挥基层医疗卫生服务力量，对不同人群的老人按照分类分级原则开展服务，做好健康管理和健康监测。

## 出现发热等明显症状后再进行抗原检测

**记者提问：**在当前疫情形势下，能否介绍一下市民如何选择和正确佩戴口罩？如何正确使用抗原？

**市疾控中心副主任陈奕回答：**科学规范戴口罩是预防新冠肺炎、流感等呼吸道传染病最经济、有效、实用的措施。我们建议市民：一是所有人员“尽量戴”，外出工作、学习、出差、旅行时尽量佩戴口罩；二是重点人员“必须戴”，医疗机构医护人员、进口冷链食品、邮政快递外卖从业人员、商超、农贸市场、交通场站、酒店宾馆等服务场所工作人员，在岗期间“应戴尽戴”；三是重点场所“自觉戴”，到医疗机构就诊、进入商超、农贸市场、交通场站等人员密集的场所需做到“凡进必戴”；四是提高认识“科学戴”，切实做到“规范佩戴”。正常情况下，每个口罩累计佩戴时间不超过8小时，当口罩出现脏污、变湿、损坏时，必须及时更换。

由于潜伏期和发病早期的感染者排毒量较低，这时进行抗原检测出现假阴性的概率比较大，所以建议感染者出现发热等明显症状后再进行抗原检测。另外，确认阳性后，在患病期间不建议多次进行抗原检测。新冠病毒感染一般病程在1周左右，在病程第6~7天、如症状明显好转或无明显症状，自测抗原阴性后，可联系村社区做核酸检测，连续两次CT值大于等于35，可解除居家隔离，恢复正常生活和外出。

## “幻阳症”是一种心理应激反应

**记者提问：**防疫政策调整以来，周围阳了的人明显增多，这给市民心理带来一定冲击，甚至可能引起焦虑情绪，有的还产生“幻阳症”等心理，请问对做好自我心理疏导方面，有什么建议？

**市康宁医院心身医学科主任张媛媛回答：**有些人看到亲友同事“阳性”后，开始幻想自己也已经感染“变阳”，即所谓的“幻阳症”。

“幻阳症”并不是心理疾病，而是一个特定心理现象，发生在人们面对强大心理压力和未知的情况时，根据自身感受自然而然产生的焦虑猜疑情绪。“幻阳症”可以理解成一种心理应激反应。为了减轻这些焦虑恐惧情绪，建议：

接纳自己当下所有真实的感受。情绪无优劣，都是为了应对当下情景所做的正常反应。就像适当的恐惧可以促使我们更好的采取行动保护自己。关注自己真实的感受，并仔细观察，如在什么时候开始对某种情况感到焦虑和恐惧，身体有什么样的反应，颈部或肩部紧张？呼吸急促？抑或是头痛或胃部不适等。

尝试找到适合自己的有效情绪调节方法。如做一些缓慢的深呼吸或尝试冥想；进行适当体育运动锻炼，保证良好的饮食和睡眠；把注意力转向做一些身心愉悦的事情，远离负面信息侵扰等。

与家人、朋友保持联络与交流，倾诉自己内心的感受，互送祝福等。

如果发现自己持续沉浸在焦虑不安、恐惧、忧郁情绪中，难以忍受甚至痛苦不堪，可以向心理热线及专业心理医生寻求帮助。

## 这波邻里守望情值得点赞

# “共享药箱”“云药箱”现身象山多个小区

**本报讯（记者董惊鸿 通讯员胡星艺）**“疫情无情，邻里有情！丹桂社区向居民发出倡议，如果家里还有余药，请放入社区爱心‘共享药箱’……”连日来，在象山城区不少社区群里上演着“药品共享暖心记”。居民们以交换或赠予的方式，自发将家里多余的各类药品拿出来，通过“共享药箱”分享给有急需或者行动不便的邻居。

这些由红色投票箱、快递包装盒、收纳盒等制成的“共享药箱”均由社区工作人员制作，它们的被摆在小区外的桌上，有的放在小区单元门口处，有的则放在物业办公室里。

一大早，丹西街道朝晖物业的社理部就马不停蹄地给丹桂社区和汇丰社区送药，扩充社区的“共享药箱”。“在满足自身需求的情况下，如果家里有

余药，可以剪成小份，贴上药物名称、使用说明和保质期放进‘共享药箱’里，方便急需药物的邻居自取。不方便出门的，社区也会做好相应的取药、送药工作。”丹西街道社区管理专员宋伊娜说。

丹东街道万象社区书记汪海月告诉记者，目前“共享药箱”已经放置在辖区的各个小区内，针对辖区里需要帮助的独居老人和行动不便的居民，社区将组织社工、志愿者提供代买、送药上门等服务。“邻里之间更多的是线上的分享，只要有需要，在小区群里说一下，大家都会互帮互助。”汪海月说。

远亲不如近邻，疫情之下，有种温暖叫作邻里互助。一时间各小区居民微信群成了云端“共享药箱”，求药和供药的信息交替出现，一场“你要药、我家有”的爱心互助行动全面展开。

## “党建+微网格”力量

# 海曙西门92支暖心配送服务队在行动

**本报讯（记者陈朝霞 通讯员徐慧琳 周秉）**

“感谢街道送来的防疫防护用品，增强了我们抗疫的信心，坚决挺进‘决赛圈’。”昨天上午，宁波智能技术研究院初创企业工作人员汪鑫收到了来自海曙区西门街道服务队上门赠送的防疫物资后，在微信朋友圈发帖感谢。

为更好服务辖区居民、企业，西门街道通过“党建+微网格”迅速行动，组建起92支以机关干部、社区网格员为骨干，党员志愿者、热心居民为补充的暖心配送服务队，共计612人。

在钱东社区，独居且患尿毒症的潘阿姨向社区求助，她行动不便，也不敢出门，目前家里已经没有食物了。轮值的第五党支部书记接到电话后，马上上午超市购买了潘阿姨所需的食物并立即送上门，解决了潘阿姨的燃眉之急。

在汪弄社区，“红心护佑健康银龄”党建联建队伍协助社区网格排摸，将需要关怀的“阳性”居民汇总成册，并一一联系送上温暖。据统计，目前汪弄社区已累计为社区80周岁以上的独居阳性老人配送物品10余次。

## 专家免费线上坐诊

# 镇海推出集成性在线防疫问诊平台

**本报讯（记者沈孙晖 通讯员孙千惠 韩林雍）**记者昨天从镇海获悉，集成性在线防疫问诊平台——“镇疫在线”，已在该区正式上线，为市民提供更加优质的互联网医疗及在线疫情防控咨询服务。

该平台现有“疫帮到底”“医疗在线”“实况查询”“防疫百科”等4个栏目。身体不适的市民可通过“医疗在线”网上问诊，每周一至周五14~17点，均有全科医疗专家免费在线坐诊，及时为市民提供专业医疗指

导。“我们还将根据名医时间，每周开设0~6岁幼儿、孕产妇、老年人、基础疾病患者等专场视频连线。”平台相关负责人介绍。

同时，该区市民在疫情防控中遇到问题或困难，如“阳性居家隔离如何发放”等，可以通过平台“疫帮到底”一键发布诉求，工作人员24小时在线及时解答。

此外，在平台“实况查询”“防疫百科”两个栏目中，全区发热门诊排队实况、核酸采样点位、最新政策权威解答等内容，点击即可对应查看。

## 隔着一道门的就诊

记者 柯善露 郁莉娜

“医生，我‘阳’了，我就站在门口，您在里面给我看看就行，保护好您自己。”

前天上午，宁波市第一医院风湿免疫科诊室门口，一个30岁左右女性患者，戴着N95口罩，被叫到号后，迟迟不肯进诊室。

这一幕，让诊室里的邹秀娣医生眼眶一度湿润。这是当天上午她碰到的第二位站在门口不肯进来的新冠阳性患者。

还有一位患者，进来后咳了一声，立马解释道：“医生，我之前‘阳’了，但是昨天测过了，转阴后我才来的。”

这一幕幕场景，让邹秀娣既感动又心疼。“为了这些可爱的患者，我们再苦、再累、再委屈都是值得的。”她在朋友圈写道。

“现在是非常时期，他们都是冒着很大风险来就诊的，好多患者没敢来。”邹秀娣说，平时一个上午能看50个左右的病人，昨天上午只看了40个。

自身免疫性疾病患者往往伴有免疫缺陷，是高危的易感群体。邹秀娣说，由于长期服用免疫抑制剂药物等原因，抑制了他们的免疫系统，他们抵御各种病原体感染的防御能力会显著降低，在疫情期间更容易感染，重症率也比较高。

在疫情特殊时期，这群“特殊病人”该如何保护自己？

邹秀娣建议，可以通过互联网医院线上问诊，或者一些老病人可以让家人来配药，尽量不来医院就不来，避免感染的风险。

如果这类病人不幸“阳”了，怎么办？

“首先要停药，目前在使用的生物制剂和免疫抑制剂都要停用2~4周，因为免疫抑制剂可能会加重新冠病毒病情发展。”邹秀娣说，停药后就能正常服用退烧药，如果三天左右体温及症状能够好转，就按正常的临床过程，等转阴后2~4周，再继续使用生物制剂和免疫抑制剂。

邹秀娣特别提醒，如果患者三天后体温没有好转，症状没有明显的缓解或者出现了其他症状，不要大意，要立即到医院就诊。

## 保健康防重症

# 我市全力以赴开展医疗救治工作

**本报讯（记者陈敏 伍慧）**昨天下午，宁波市举行了新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会，会上通报了近期我市疫情防控医疗救治工作总体情况，并向广大市民再次提醒：因为近期医院病患集中，交叉感染风险较高，非必要不前往医疗机构。

当前，我市按照“保健康、防重症”的要求，全力以赴开展医疗救治工作。

实行发热门诊日调度制度。对全市发热门诊进行实时监测，及时调度，及时在院内或院外拓展场地，增设发热门诊，增加医护人员，延长接诊时间，全力保障群众就医需求。目前，全市54家医疗机构开设发热门诊，142家基层医疗机构开设发热门诊，发热门诊从原来的275间增加到953间。各发热门诊（诊室）严格执行首诊负责制，对可疑患者第一时间进行甄别，做到

“早发现、早诊断、早治疗”。

根据分级分类收治原则，轻型和无症状感染者一般居家治疗，普通型、重症和危重症及有重症风险因素的患者根据病情收治到定点医院或亚定点医院。目前全市依托当地第一人民医院或中医院设置定点医院10家，同时根据国家、省关于方舱医院提标改造为亚定点医院的要求，全市设置亚定点医院16家，目前各定点医院

床位数、亚定点医院数能满足患者的收治需求。

全市各级各类医疗机构通过互联网医院向群众提供互联网医疗服务。基层医疗机构医生通过多点执业方式注册到宁波云医院平台，并通过云医院互联网医院向群众提供互联网诊疗服务。目前，全市注册在宁波云医院平台上的互联网医院近一周服务4.42万人次，环比增长3倍。

# 甬派“云药箱”已在200多个小区设分箱



**本报讯（记者张璐 通讯员宁盈盈 方奕浙 项诺 顾明）**好消息！截至昨天下午5点，甬派“云药箱”已在全市200多个小区设了分箱。

现在，大家除了继续在甬派“云药箱”存药外，还可就近前往所在的小区物业，将药存入“分药箱”中，以便及时地帮助更多有需要的人。

鄞州天琅府已设，凤凰熙岸已设，海曙绿地观堂已设，金色城市已设，余姚中央花园已设，澜悦花园已设，镇海中梁首府已设，前湾新区金瑞豪庭已设，慈溪金仕华庭二期已设……昨天，宁波市物业管理协会会员企业接龙似的上报该协会与甬派·民生e点通的联名“云药箱”分箱设立情况，让协会的微信群热闹非凡。

临下午5点，协会相关负责人郭玲燕了解到相关数据后有点小吃惊。“我们只是鼓励有条件的会员企业行动起来，没想到响应的企业有这么多。短短的时间内，200多个‘分药箱’迅速设起来，很是让人暖心。”她和记者如是说。



不少小区物业在前台醒目的地方设立了甬派“云药箱”分箱。

（受访者供图）

了酒精、口罩、药品等战疫物资。为了让更多有余药和需要药的市民建立连接，12月20日，宁波日报报网端“众筹新闻”栏目推出“云药箱”公益互助行动。这一活动得到了宁波市物业管理协会的鼎力支持，他们发出的倡议得到了众多物业企业的积极响应。而在这些“分药箱”背后，有许多多物业和居民之间互帮互助的暖心故事已悄然上演……

一品滨江湾小区中海物业在收到倡议书后，第一时间在小区设立“分药箱”，并带头捐药。口罩、消

毒液、急需药……他们放置了一批在“分药箱”内，希望起到带头作用，引导更多居民加入这个行列。

翰香景庭小区还成立了自己的“云药箱”守护小分队。在物业工作人员、小区志愿者的通力合作下，为有需求的业主代买代送防疫物资。

这两天，中梁首府小区的万科物业服务中心通过多方渠道为业主储备了50份药品，充盈“云药箱”，以备业主紧急所需。万科物业储备驻场经理孙晓勇是鄞州雅明花苑小区“云药箱”的有力保障。

12月21日晚，他得知一家药店有业主需要的药，连夜去药店登记，昨天早上他从5点开始排队，帮业主代买到对乙酰氨基酚片，并在消杀后，第一时间送药上门，业主笑称他是“药神哥”。

**众筹新闻，我们一起完成的新闻！**请大家将身边的温暖、感动或遭遇的困境，通过以下方式告诉我们，线索一经录用还可获得一定的爆料费：1.通过甬派报料通道；2.拨打宁波民生e点通热线81850000；3.微信搜索“nb81850”，关注后留言；4.登录宁波民生e点通。