

居家隔离环境怎么安排 如何防止传染家人?

宁波二院专家回答8个常见疑问

近日,多家医院发热门诊日接诊量都出现明显增长,新冠病毒感染第一波高峰正步步逼近。感染后,哪些情况可以居家隔离?怎么做才能防止传染家人?符合什么条件就可以结束居家隔离?对此,记者特别采访了宁波市第二医院急性感染科主任兼发热与肠道门诊主任郑南红,为大家重点解答居家隔离相关的8个常见疑问。

感染新冠病毒后,哪些情况患者可以居家隔离?居家后还能外出吗?

这些情况下可居家隔离:无症状或症状轻微,且未合并严重基础疾病;基础疾病处于稳定期,无严重心肝肺肾等重要脏器功能不全等需要住院治疗的情况。居家隔离期间非必要不外出、不接受探访。

居家隔离对环境和物品有什么要求?

在家中隔离需要找个单独、能通风的房间,最好有独立卫生间,尽量减少和家人接触。如必须接触,尽量保持2米以上距离,双方都佩戴口罩。居家隔离房间内建议配备感染者专用的体温计、纸巾、口罩、一次性手套、84消毒剂等个人防护用品和消毒产品,以及带盖的垃圾桶。

居家隔离期间应该如何进行健康监测和对症治疗?

居家隔离期间每天早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测,无症状者无需药物治疗。如出现发热、咳嗽等症状,

可进行对症处置或口服药治疗。服药时,须按药品说明书服用,避免盲目使用抗菌药物及退热药物。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。有需要时,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。

居家隔离期间应如何防止传染家人?

每天定时开门窗通风,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;

做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒,可使用84消毒剂、75%酒精、季铵盐消毒湿巾等;

准备食物、饭前便后、摘戴口罩等,应当洗手或手消毒;

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;

感染者日常可能接触的物品表面及使用过的毛巾、衣物、被罩等如果家人可能接触,需及时清洁消毒,个人物品单独放置;

如家庭共用卫生间,感染者每次用完卫生间均应消毒;若使用单独卫生

间,可每天进行1次消毒;

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;

被唾液、痰液等污染的物品使用84消毒液随时消毒。

哺乳期母亲可以继续母乳喂养吗?

哺乳期母亲在做好个人防护的基础上可以继续母乳喂养婴儿,但建议最好暂时人工喂养。

居家隔离期间如何进行抗原检测?

居家隔离人员需根据说明书规范进行抗原自测,并根据相关防疫要求上报结果。可通过药品网络销售电商等购买抗原检测试剂,按照说明书要求和流程自行进行检测和结果判读。

感染者出现哪些情况时,需要到医疗机构治疗?应选择何种方式前往医疗机构?

如出现以下情况应前往医院就诊:出现呼吸困难或明显的胸痛;

经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃或心率持续增快(超过100次/分钟),超过3天;

原有基础疾病明显加重且不能控制;持续不能饮食,或腹泻(大于3次/天)超过2天;

氧饱和度小于95%(建议家中购买一个指夹式血氧仪);

儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻/呕吐等情况;

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。

前往医疗机构就诊时,应首选自驾,尽可能不乘坐公共交通工具,非急危重症情况下不打120,途中全程做好个人防护,点对点到达医疗机构,就医后再点对点返回家中。

符合什么条件就可以结束居家隔离?

如症状明显好转或无明显症状,建议阳性感染者居家隔离的第6、7天各进行1次核酸检测,Ct值均≥35即可解除隔离,恢复正常生活和外出。

记者 徐露清 通讯员 郑轲



科普与健康

吃大蒜、盐水漱口等能预防新冠? 别信!

今我们来科普一下不靠谱的新冠防治方法。



大蒜等辛辣食物,能够预防新冠病毒感染?

没有依据。

大蒜素及相关营养成分在体外实验中,确实表现出了一定的对病原微生物的抑制作用,但需要注意的是,这些多是针对分离提取的大蒜素或蒜氨酸等成分,进行体外细胞试验的结果,这和日常吃大蒜是两码事。

其他的葱、姜、辣椒、胡椒也是同理。

喝白酒能够预防新冠病毒感染?

白酒无此功能。

虽然75%的医用酒精能够用来擦拭物体表面杀死新冠病毒,但对已经进入体内的病毒则无能为力,何况几乎所有的白酒都不会做到医用酒精这么高的酒精含量。而且,喝酒本身可能刺激人体,加重症状,并可能影响服药效果,此外,饮酒本来就对健康不利。

盐水漱口能预防新冠病毒感染?

盐水没有这种功能。

盐水漱口有利于清洁口腔和咽喉,对于咽喉炎有帮助。但是新型冠状病毒

毒侵犯的部位在呼吸道,漱口没有办法清洁呼吸道。其次,目前尚无任何研究结果提示盐水对新型冠状病毒有杀灭作用。

吃药可以预防新冠?

没有这种药。

现在并不存在明确能够降低新冠病毒感染可能性的药物,不管是网上热卖的所谓新冠特效药,还是感冒药等,都不可能通过提前用药来预防新冠病毒感染。保持戴口罩、勤洗手、居家勤通风、保持社交距离等防护措施外,让自己保持健康饮食、适度的运动、良好的睡眠,这才是正确的方法。

听咳嗽声可以识别新冠病毒感染? 别当真。

新型冠状病毒核酸检测阳性,才是判断新冠病毒感染的金标准。而咳嗽只是一种症状,很多疾病都可能引起咳嗽,并不一定是新冠导致的。此外,这类小程序有时需要填写个人信息,可能引起敏感信息泄露,大家要谨慎。

感染新冠,多吃几种药好得更快?

错误。

这种做法可能带来生命危险。每种药物都有严格的用法用量,正确用药才能在治病的同时,少引起副作用。而擅自服用多种药物,很容易造成重复用药、过量用药,危害人体健康。部分药物虽然商品名不同,但是其化学成分一样,仍属于同一种药品,随意联用,非常容易造成摄入药物剂量过大,引发危险。

因此,有医嘱和处方,要遵医嘱服药,不可随意加药。居家治疗的轻症患者,建议按照卫健委居家治疗指南用药。用药前认真阅读说明书,不要一次吃好几种药。

发烧了就是感染新冠病毒?

并不一定。

发烧只是一种症状,而不是疾病的一种诊断,不能仅凭发烧判断是得了什么疾病,所以说单凭“发烧”这一个症状,是不能确诊新冠的。诊疗方案中也说,要“根据流行病学史、临床表现、实验室检查等综合分析,作出诊断。新型冠状病毒核酸检测阳性为确诊的首要标准”。

迟早大家都要阳,还不如早点感染,早阳早好?

不要尝试。

感染新冠病毒后,在一定时间内会获得针对该毒株的免疫力,但并不代表不会再次感染。与德尔塔及之前的变异株相比,奥密克戎更容易导致再感染。此外,反复感染依然有一定重症风险,会传染给家中老人、基础疾病者等高危人群。因此,我们仍然要注意个人防护,及时接种疫苗。

新冠后遗症非常严重?

不至于。

呼吸危重症专家童朝晖表示,目前新冠后遗症的研究,针对的是之前的毒株。目前应该说国内还没有对奥密克戎新冠后遗症的观察。但是,奥密克戎90%以上是无症状和轻型,而且它的症状主要表现在上呼吸道,比如说低中热,还有咳嗽、咽痛,5天、7天就好了。

从常识上讲,应该不会有后遗症,因为它在上呼吸道,没有影响到我们身体内的器官和组织,至少目前国内外没有相关的文献来支持这个说法。