



“阳”了怎么办？“阳康”需要注意什么？
个人防疫手册（第四版）

科学防疫 健康你我

2022年12月31日

编者按：

自2023年1月8日起，新冠病毒感染调整为“乙类乙管”。同时我们应认识到，新冠病毒仍然是传染病，人们应该做好个人防护。为此，人民网·人民好医生客户端在《个人防护手册》第一、二、三版基础上，优化形成《个人防护手册》第四版，针对“没阳”“阳了”“阳康”等不同阶段的应对，集纳权威观点和科学内容，除继续优化用药篇、老年人篇、儿童篇、孕产妇篇、基础知识篇、疫苗篇等内容之外，增设“阳康”篇、日常防护篇，科普相关重点知识和注意事项。

防控疫情，健康生活，我们期待这本小小的手册，能给您和家人带来一些帮助。

目录

“阳康”篇

1. “复阳”跟“二次感染”有何区别？
2. “阳康”后有二次感染风险吗？
3. “阳康”后一周左右最有可能二次感染？
4. “阳康”之后，还用做防护吗？
5. “阳康”恢复期咳嗽，怎么办？
6. “阳康”恢复期呼吸急促（气短），怎么办？
7. “阳康”恢复期乏力，怎么办？
8. “阳康”恢复期入睡困难、失眠怎么办？
9. “阳康”恢复期心悸心慌，怎么办？
10. 声音沙哑、需要经常清嗓子怎么办？
11. 感觉吞咽困难怎么办？
12. 出现嗅觉味觉下降怎么办？
13. “阳康”后能否立即剧烈运动？
14. “阳康”后运动时，如何识别危险信号？
15. “阳康”后运动会诱发心肌炎吗？
16. “阳康”后又发烧，什么原因？
17. “阳康”后还要戴口罩吗？
18. “阳康”后，牙刷、口红、杯子等物品要更换吗？
19. “阳康”后需要把家里整体消毒吗？
20. “阳康”后返岗，乘坐公共交通出行需注意什么？
21. “阳康”返岗后要注意什么？

用药篇

1. “阳”了居家期间，如何做到对症治疗？（附图表）
2. 服用中成药有哪些注意事项？
3. 如何科学服用西药退烧药？
4. 退烧药何时吃合适？多吃退烧药能退得快？
5. 如何对症选择中药？
6. 出现鼻塞影响睡眠，什么药可以缓解？
7. 中药和西药能一起吃吗？
8. 新冠特效药，能否自行服用？
9. 针对新冠病毒感染，中药汤剂有哪些？

老年人篇

1. 哪些老年人是重症高危人群，需要警惕？
2. 无法清晰表达的高龄老人或失能半失能老人，照护人员如何及时干预？
3. 有糖尿病的老人感染后，怎么办？
4. 有肺部慢性疾病的老人感染后，怎么办？
5. 有心血管疾病的老人感染后，怎么办？
6. 老年人“阳转阴”后，需要注意什么？
7. 刚康复的老年人，能运动吗？
8. 老年人感染后如何监测，警惕“沉默性缺氧”？
9. 对于老人来说，血氧仪和制氧机是否为必备品？
10. 老年人如何保障营养充足、均衡摄入？

儿童篇

1. 儿童感染有哪些症状？
2. 儿童感染，如何做好居家治疗照护？
3. 不同年龄段儿童感染后如何用药？有哪些注意事项？
4. 三岁以下儿童如何健康防护？
5. 孩子感染后可以服用抗菌类药物吗？
6. 如何给发热儿童物理降温？
7. 给孩子吃退烧药，体温降至正常才算管用？
8. 婴儿能否用“捂汗”退热？
9. 儿童吃过退烧药，体温不降或反复发热怎么办？
10. 孩子发生热性惊厥，家长怎么办？
11. 儿童发烧，会烧坏脑子吗？
12. 儿童感染后呕吐，怎么办？
13. 孩子出现什么症状需要就医？
14. 儿童外出就诊需要注意什么？
15. 新生儿感染后，什么情况下去医院？

孕产妇篇

1. 孕产妇感染后有哪些症状？
2. 孕产妇感染后，会更严重吗？
3. 如果孕妇感染了，该怎么办？
4. 有基础病的孕产妇，感染后要注意什么？

5. 孕妇感染后出现什么症状需立刻就医？
6. 孕妇感染后，还能按时产检吗？
7. 孕妇去医院产检，如何准备和做好防护？
8. 孕产妇感染，会影响孩子吗？
9. 感染后是否影响备孕？
10. 如果在新冠感染期临产了，有什么注意事项？
11. 产后感染，可以和新生儿母婴同室和母乳喂养吗？
12. 感染后是否要选择剖宫产？

基础知识篇

1. 感染后怎样更好康复？
2. 居家治疗人员什么情况下需就医？
3. 感染者如何处理家庭垃圾？（附图）
4. 感染者接触过的物品，会造成二次感染吗？
5. 感染后，抗原多久能测出来？一天测几次？
6. “阳”了后，饮食上注意什么？
7. 咳嗽时发现痰中有血丝，如何应对？
8. 病毒感染及恢复过程中感觉疼痛，怎么办？
9. 感染新冠会引发心肌炎吗？
10. 感染新冠，对心脏有什么影响？
11. 白肺与原始毒株和疫苗接种有关吗？
12. 什么情况需要补充电解质？如何在家自制电解质水？
13. 不同类型的消毒剂，可以混用吗？

- 14.免洗手消毒液，可以代替流动水吗？
- 15.减轻压力的生活方式有哪些？
- 16.肿瘤患者“阳”了怎么办？
- 17.阳性患者如何接受透析？
- 18.有呼吸系统疾病的人群如何应对感染？
- 19.阳性患者补水，多少合适？
- 20.盐水漱口，能预防感染吗？
- 21.每天开窗通风，会增加感染风险吗？
- 22.“阳了”可以洗澡吗？
- 23.“感染过一次新冠,就等于接种过一次新冠疫苗”，是真的吗？
- 24.感染者食养建议有哪些？（附图）

疫苗篇

- 1.高血压、糖尿病等慢性病人人群能否接种？
- 2.长期居家的老年人需要打疫苗吗？
- 3.80 岁以上老人打疫苗管用吗？
- 4.老年人疫苗接种的安全性如何？
- 5.老年人的新冠疫苗加强针怎么接种？
- 6.感染痊愈后，可以接种新冠疫苗吗？
- 7.现在进行加强免疫接种有什么用？
- 8.第二剂次加强接种可以接种哪些疫苗？
- 9.接种疫苗后，多久可以产生抗体？

10.吸入用和鼻喷式两种新冠疫苗，都有什么特点？

日常防疫篇

- 1.如何正确佩戴口罩？
- 2.日常防护如何选择口罩类型？
- 3.日常如何做好手卫生？（附图）
- 4.想咳嗽打喷嚏时如何做？
- 5.如何保持健康生活方式？
- 6.如何开窗通风更有效？
- 7.如何做好居室日常卫生？
- 8.乘坐飞机、火车、空调大巴等公共交通工具时，如何防护？

（附件：部分省市官方防治方案汇总）

“阳康”篇

1. “复阳”跟“二次感染”有何区别？

答：“复阳”指感染者症状基本消失，核酸检测、抗原检测阴性后，再次检测发现又阳性了。一般认为这时检出的是一些病毒片段，并不是完整的病毒，没有患病症状和传染性，对正常生活没有影响。

“二次感染”是指这一次的新冠感染已经彻底康复了，但又发生了第二次新冠病毒的感染。二次感染通常是有症状的，并且核酸的 CT 值也比较低，病毒载量较高，有传染性。

一般的复阳都是发生在康复之后一个月内。如果已经超过一个月，核酸又呈阳性，再次感染的可能性就比较大。

2. “阳康”后有二次感染风险吗？

答：半年内二次感染的风险较低，但仍需做好防护。感染后 3-6 个月，体内抗体都维持在一个相对较高的水平，对于小幅度的病毒变异都有交叉保护作用。

虽然感染风险不高，康复后仍需注意戴口罩，并注意手卫生。建议半年后再接种一剂疫苗加强免疫。

3. “阳康”后一周左右最有可能二次感染？

答：产生抗体期间同毒株不会二次感染。病毒进入人体

时，免疫系统就开始工作了。在保护性抗体达到高峰前，人体对病毒也有保护力。感染后的两三周内，如果有病毒再进入体内，也能很快被清除掉。

4. “阳康”之后，还用做防护吗？

答：一般情况下，感染之后的中和抗体可以保护感染者3到6个月，这种保护针对的是同一种亚型的新冠病毒。例如感染奥密克戎 BF.7 之后，再遇到 BF.7 就有很好的保护效果，但如果之前感染的是德尔塔，遇到奥密克戎可能中和抗体就没有保护力。总而言之，病毒的差别越大，中和抗体的交叉保护越有限。因此，还是要做好防护，通过勤洗手、戴口罩、保持安全距离等方式，避免其他病毒的感染仍然十分重要。

5. “阳康”恢复期咳嗽，怎么办？

答：咳嗽是机体重要的防御性反射，有利于清除呼吸道分泌物和有害因子。对咳嗽问题的建议：一般的轻度咳嗽可以不用治疗。若痰多或痰不易咳出，可服用乙酰半胱氨酸、盐酸氨溴索、桉柠蒎胶囊、羧甲司坦等祛痰药。如咳嗽以干咳为主，可以服用右美沙芬、复方甲氧那明胶囊、抗组胺药等。在中医药方面，若伴有咽部疼痛或者咳嗽(尤其干咳为主)，没有其它症状表现，可以服用荆防败毒散、银翘散、桑菊饮，以化热生津，润肺止咳，

也可以采用刮痧等中医外治疗法。

新冠感染后，在急性期，大约有 60%-80% 的患者会出现咳嗽，一般可以自然缓解。当咳嗽在亚急性阶段，就是三周以后，如果咳嗽仍然没有缓解，建议到专科进一步就诊治疗。

6. “阳康”恢复期呼吸急促（气短），怎么办？

答：新冠病毒感染后出现呼吸急促较常见。对呼吸急促问题的建议：可以尝试各种缓解呼吸急促的体位，以确定哪一种有效。（1）俯卧位：腹部朝下躺平（俯卧）可以帮助缓解呼吸急促；（2）前倾坐位：坐在一张桌子旁边，腰部以上前倾，头颈趴在桌面的枕头上，手臂放置于桌子上，或者坐在椅子上，身体前倾，手臂放置于膝盖或椅子扶手上；（3）前倾立位：立位下，身体前倾，伏于窗台或者其他稳定的支撑面上；（4）背部倚靠立位：背靠墙壁，双手置于身体两侧，双足距墙约 30cm，两腿分开。

另外，要注意以下需要及时就诊情形：轻微活动后即出现非常明显的气短，采用任何缓解呼吸急促的姿势后都无法改善；静止时呼吸急促程度发生改变，且采用任何呼吸控制技术后都无法改善；在某些姿势、活动或锻炼期间感到胸痛、心跳加速或头晕；出现面部、手臂和腿部的无力，尤其是在一侧身体上出现。

7. “阳康”恢复期乏力，怎么办？

答：感到机体乏力或自觉疲乏，休息后未见明显缓解，是新冠病毒感染恢复期常见症状。对乏力问题的建议：保持日常生活节奏规律、确定活动优先顺序、合理制定工作计划。症状较轻微而无呼吸困难，常规进行基础疾病治疗的同时可适当予以补气药物的治疗，如百合、桔梗等药物补益肺气，宣畅气机。若出现呼吸困难不能缓解，需及时前往医院就医。可以采用泡洗等中医外治疗法，取生姜3片（约一元硬币大小）加艾绒5克、盐5克，共煮10分钟，加水至踝关节以上，控制温度在40-43℃，保持此温度泡洗约30分钟，每日一次。以微微汗出为宜，不可大汗淋漓。如果有心脏病，泡洗时间需要减半，切不可时间过久。若出现呼吸困难不能缓解，需及时前往医院就医。

8. “阳康”恢复期入睡困难、失眠怎么办？

答：康复过程中可能出现入睡困难、睡眠时间短、眠浅、多梦等症状。对失眠问题的建议：有规律的入睡和起床时间。确保所处的环境没有让你分心的事物，如过强的光线或噪音；尝试在睡前一小时停止使用手机和平板电脑等电子设备；尽可能减少尼古丁（例如吸烟）、咖啡因和酒精的摄入；尝试帮助入睡的放松技巧，例如冥想、正念减压疗法、意念或沐浴、芳香疗法、太极、瑜伽和

音乐等。也可用中药泡洗等方法。

9. “阳康”恢复期心悸心慌，怎么办？

答：应注意多休息，调节生活作息，保持充足睡眠，同时应该加强自身营养，多摄入富含蛋白质和维生素的食物，提高机体抗病能力。若心悸症状明显，每分钟搏动持续超过 100 次、小于 60 次，或出现不规律搏动，需警惕病毒性心肌炎的发生，建议及时去医院，以查明病因、采取措施。

10. 声音沙哑、需要经常清嗓子怎么办？

答：感染可引起咽喉疼痛、刺激性咳嗽和咽喉部积痰的感觉，需要经常清嗓。还可能出现声音微弱、带喘气声或沙哑，尤其是在医院使用呼吸机后。对声音问题的建议：补充足够水分，全天少量多次进水，以尽量保持声音正常。不要使声音紧张。不要用耳语音量说话，因为这会使声带紧张，也尽量不要高声说话或喊叫。吸入蒸汽（用毛巾遮盖头部后从装开水的杯中吸入蒸汽）10-15 分钟，可以缓解干燥和滋润声道。建议停止吸烟。

11. 感觉吞咽困难怎么办？

答：吃喝时保持身体坐直，一定不要躺着吃或喝。饭后保持直立（坐着、站着、走路）至少 30 分钟。尝试不同

质地的食物，可以选择较软、光滑或湿润的食物，或将固体食物切成非常小的碎块进食。进食时应细嚼慢咽，不要狼吞虎咽。吃饭或喝水时要注意力集中。尽量选择安静的地方进餐。避免在吃饭或喝水时说话。确保口腔内没有食物后再吃或喝下一口。如有必要，先吞咽一次。如果吃完整餐感到疲劳，可在一天中少吃多餐。通过刷牙和喝水保持口腔清洁。如果在进食或喝水时出现咳嗽或呛噎，请向医务人员咨询，因为食物或饮料可能误入了肺部。

12. 出现嗅觉味觉下降怎么办？

答：如果出现嗅觉或味觉下降，建议进行以下尝试：每天刷牙两次，确保口腔卫生。进行嗅觉训练，包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香或桉树，一天两次，每次 20 秒。试着在食物中添加香草和香料，比如柠檬汁和新鲜的香草。大多数嗅觉味觉下降，会在感染后一个月内恢复。

13. “阳康”后能否立即剧烈运动？

答：即使核酸和抗原检测结果显示阴性，这一结果仅代表病毒在人体内逐渐停止复制，身体内的免疫功能还是处于亢进状态，器官和组织修复暂时未完全到位，完全恢复需要一定过程，至少需要半个月时间。因此，在这段时间内，“阳康”的人应该尽量避免剧烈运动。

14. “阳康”后运动时，如何识别危险信号？

答：运动者需要观察自己在运动时和运动后 1 小时的身体状况，关注自己是否有异常感觉。运动后第二天是否出现呼吸困难、心率异常、过度疲劳等情况，如果有以上情况，可以退回到低强度活动阶段并寻求医疗建议。

15. “阳康”后运动会诱发心肌炎吗？

答：一些患者感染后，导致心肌损伤，由于症状轻微或与其他症状混淆，未能及时发现或重视，在转阴后短时间进行运动，导致损伤进一步加重，出现心肌炎症状，甚至出现更严重后果。各种病毒感染后都有诱发心肌损伤的可能，虽然发病率不高，但也要引起重视。心肌炎好发于儿童和 20 至 30 岁的青壮年，因病毒感染诱发的心肌炎往往出现在感染后 1-3 周，一般的上呼吸道感染，专家都建议感染后 2-3 周内不要进行剧烈运动。

16. “阳康”后又发烧，什么原因？

答：（1）如果在抗原检测阴性后再次发热，一定要重新复查抗原检测结果，有时可能是疾病没有完全康复出现的假阴性结果。一旦病情反复，出现持续发热，并有咳嗽咳痰、鼻塞等症状加重，同时年龄大于 60 岁，合并基础疾病，建议立即就医进行血常规、胸部 CT 等检查，排除病毒性肺炎。（2）冬季是呼吸道疾病的高发季节，

除新冠病毒感染外，还存在诸如流感病毒感染的可能性。一个人即便对新冠病毒有了免疫，但对其他病毒感染依然可能没有防御能力。这时候如果疏于防范，一旦被流感病毒攻击，就很可能加重之前新冠感染带来的损害，出现发热、咳嗽、流涕等症状。

17. “阳康”后还要戴口罩吗？

答：“阳康”后，尤其是免疫力低下或抗体水平较低的人群，仍存在二次感染风险，目前正处于冬季呼吸道传染病高发期，新冠康复后仍要做好呼吸道防护，不要降低防控标准。在人多密闭的公共场所坚持戴口罩，注意手卫生，注意咳嗽、喷嚏等礼仪。

18. “阳康”后，牙刷、口红、杯子等物品要更换吗？

答：不用更换，感染后 3-6 个月体内抗体都可以维持在相对较高水平，而病毒在物体表面存活的时间并不可能达到这么长。

19. “阳康”后需要把家里整体消毒吗？

答：没必要整体消毒，要以清洁为主、消毒为辅。但以下几个部位要重视：洗手池和马桶用酒精湿巾或含氯消毒液擦拭；阳性期间产生的垃圾要独立包装，并做好标识，送出去时扎紧袋口，做好袋表面消毒，避免污染其

他地方。

可以根据物体材质来选择消毒清洁方法：

(1) 冰箱：用酒精湿巾或含氯消毒液擦拭。家庭里最有可能残存新冠病毒的就是冰箱。冷藏室 4~5℃，冷冻室 -18℃，都非常适宜病毒存活。专家建议，家中的阳性感染者康复后，可拔掉冰箱电源，用含有酒精的湿巾把冰箱擦拭一遍。冰箱内没有密闭包装的食物，加热后再食用。

(2) 马桶：用酒精湿巾或含氯消毒液擦拭。家里的洗手池、马桶可能残存感染者患病期间的呼吸道分泌物，如与居家治疗人员共用卫生间，阳性感染者康复后可使用酒精湿巾或含氯消毒液擦拭消毒。

(3) 桌面、柜子等硬质表面：用酒精湿巾或含氯消毒液擦拭。病毒在硬质物表的存活时间有限，用含酒精或含氯消毒液擦拭即可。同时，注意开窗通风。

特别提醒：千万不要用含酒精的喷雾，容易爆燃。

(4) 餐具消毒：餐具首选煮沸消毒 15 分钟，也可用含有效氯 250~500mg/L 含氯消毒液溶液浸泡 15 分钟后再用清水洗净。

(5) 衣物、床单被褥等棉质物品：晾晒、加温病毒均可失去活性。棉质物品可在洗衣机中正常清洗，洗涤去污的同时也能去掉病原体。被子在太阳底下晒晒即可。可使用有加温消毒功能的洗衣机，理论上 56℃ 的温度下 30

分钟病毒就会失活。

(6) 被唾液、痰液等污染的物品消毒：佩戴手套和口罩的基础上，先清洁肉眼可见的污染物，再用含有效氯500~1000mg/L的含氯消毒剂擦（拖）被污染表面。处理完毕后洗手或手消毒。

(7) 居家消毒应以清洁为主，消毒为辅。优先使用阳光暴晒、热力等物理消毒方法。做好通风换气，建议每天通风2~3次，每次不少于30分钟。

20. “阳康”后返岗，乘坐公共交通出行需注意什么？

答：(1) 优先使用网上购票、扫码支付等非直接接触方式买票。

(2) 保持社交距离，尽量减少交通工具内人员聚集和随意走动。

(3) 全程戴好口罩，口罩弄湿、弄脏、变形或损坏后应及时更换。

(4) 不随地吐痰，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘臂遮掩。

(5) 旅途中尽量避免直接用手接触公共物品，避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻。可随身携带速干手消毒剂或其他有效的手消毒剂。

(6) 做好手卫生，如果有条件，尽可能用流水洗手，配合使用肥皂或洗手液，认真清洁指尖、掌心、手腕各个部位。

(7) 乘坐出租车、网约车时，乘客最好选择后排落座。

21. “阳康”返岗后要注意什么？

答：（1）在返岗工作之初，从较轻的工作开始，逐步恢复到常态工作量和工作状态，避免紧张、加班、熬夜等行为。（2）如有可能，可午休 20-30 分钟。（3）由于个体存在体质、年龄、病情等差异，恢复时间也会存在差异，因此恢复工作是循序渐进的，强度以不感到疲劳为标准。

用药篇

1. “阳”了居家期间，如何做到对症治疗？（附图表）

答：（1）无症状感染者无需药物治疗。（2）如出现发热、咳嗽等症状，可对症处置或口服药治疗。（3）服药时，需按药品说明书服用，避免盲目使用抗菌药物。（4）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。（5）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。

新冠病毒感染者居家治疗常用药参考表

须按药品说明书服用或咨询医生

症状	常用药物
发热	对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林、金花清感颗粒、连花清瘟颗粒/胶囊、宣肺败毒颗粒、清肺排毒颗粒、疏风解毒胶囊等
咽干咽痛	地喹氯铵、六神丸、清咽滴丸、疏风解毒胶囊等
咳嗽咳痰	溴己新、氨溴索、愈创甘油醚、乙酰半胱氨酸等
干咳无痰	福尔可定、右美沙芬等
流鼻涕	氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪等
鼻塞	赛洛唑啉滴鼻剂等
恶心/呕吐	桂利嗪、藿香正气水/胶囊等

来源：《新冠病毒感染者居家治疗指南》

2.服用中成药有哪些注意事项？

答：（1）解表药服药期间不宜同时服用滋补性中药；（2）同种功效的中成药不可联合使用；（3）不同类别的中成药联用应注意避免寒热冲突。（4）不推荐中成药与中药汤剂的联用。（5）服药 3 天症状无缓解，应去医院就诊。（6）有的药品无标明儿童用量，应在专业人员指导下根据年龄或体重给予减量。

3.如何科学服用西药退烧药？

答：西药退烧药选用一种即可。高热症状明显，浑身酸痛、头痛剧烈时可以用些解热镇痛药，即退烧药，比如布洛芬或对乙酰氨基酚，尽量不要叠加使用。而且要注意每日服用剂量不要超标，否则对肝脏有损伤。比如，对乙酰氨基酚或布洛芬一天内不要使用超过 4 次。使用布洛芬退烧时，应注意每次间隔 6 小时，一天用药不超过 4 次。使用对乙酰氨基酚退烧，若持续发热或疼痛，每 4~6 小时可重复使用 1 次，一天用药不超过 4 次。

4.退烧药何时吃合适？多吃退烧药能退得快？

答：体温在 37.5~38.5℃ 之间时，优选物理降温，当体温升至 38.5℃ 以上可以使用退烧药。对于一些有基础疾病的老年人或症状较重但体温未升至 38.5℃ 的发热患者，如果出现精神萎靡或合并其他系统症状，也可谨慎

服用退烧药。退烧药使用一般不应超过 3 天，若症状仍未缓解，建议医院就诊。

退烧药并不是吃得越多、恢复得越快，如果超量服用或叠加多种退烧药，肝脏或其他脏器可能会受到损害，因此一定要仔细阅读药品说明书或咨询医师、药师后服用。肝、肾功能不全和胃肠道疾病患者用药，需咨询医师或药师。

5.如何对症选择中药？

答：临床表现以高热、乏力、便秘为主时，可以使用防风通圣颗粒等；出现发热、咽痛、乏力为主的症状时，可以使用抗病毒颗粒、双清合剂等；如果咽痛明显，可以使用蓝芩颗粒等。在疾病的恢复期，部分患者仍有气短乏力、汗多恶风时，可以使用芪参补气胶囊等；如有气短、胸闷、咳嗽、腰膝酸软时，推荐使用百令胶囊等；如有干咳、少痰或痰黏、气短时，可以使用润肺膏等缓解症状。

6.出现鼻塞影响睡眠，什么药可以缓解？

答：如果鼻塞流涕症状明显，建议使用扑尔敏、氯雷他定、西替利嗪或布地奈德喷鼻。中成药宜服用具有解表通窍功效的药物，如鼻窦炎口服液、散风通窍滴丸等。

7. 中药和西药能一起吃吗？

答：要理性用药、合理用药，切忌病急乱投医以及过量用药。如果被感染，西药退烧药与中药感冒药尽量不要同服，如服用连花清瘟、金花清感、宣肺败毒颗粒等有退热功效的中成药，就不再联合服用布洛芬或对乙酰氨基酚了。其他中药西药如服用也应间隔一小时，避免互相影响。

8. 新冠特效药，能否自行服用？

答：第九版诊疗方案推荐的抗病毒药物，包括单克隆抗体、奈玛特韦、阿兹夫定，早期使用都可能减少重症的发生，缩短病程、缩短病毒排毒的时间。目前这三种抗病毒药物需要在医疗机构、在医生指导下使用，不能在家里随便使用。

9. 针对新冠病毒感染，中药汤剂有哪些？

答：（1）通用基础方

新冠病毒感染者早期可用协定处方（大青龙汤合五苓散）：生麻黄 9 克，桂枝 9 克，生石膏 25 克，苦杏仁 10 克，甘草 9 克，大枣 10 克，生姜 10 克，茯苓 15 克，猪苓 9 克，泽泻 9 克，生白术 9 克。

（2）北方地区

新冠病毒感染者有发热等症状，协定处方（加味葛根汤）：
葛根 15g，麻黄 10g，生石膏 20g，桂枝 10g，白芍 10g，
生姜 10g，大枣 10g，桔梗 15g，甘草 10g。

若头痛身痛明显，可酌加羌活 10g、白芷 10g、川芎 10g。

若咽痛明显，可酌加射干 15g、牛蒡子 10g。

若咳嗽明显，可酌加杏仁 10g、枇杷叶 10g。

（3）南方地区

新冠病毒感染者有发热等症状，协定处方（加减银翘散）：
金银花 15g，连翘 15g，杏仁 10g，牛蒡子 10g，桔梗
10g，甘草 6g，葛根 30g，北沙参 10g，桑叶 10g，藿
香 10g。

若高热体温大于 38.5℃，可酌加生石膏 30g（先煎）。

若头痛身痛明显，可酌加柴胡 15g、黄芩 10g。

若咽痛明显，可酌加射干 15g，玄参 10g。

若咳嗽明显，可酌加炙麻黄 5g、浙贝 15g。

（4）其他注意事项

若出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状，酌加砂仁 6g、
木香 10g。

服用方法：水煎服，每日 1 剂，每剂水煎 400ml，分 2~
4 次温服。老人、儿童以及体弱者酌减。

老年人篇

1. 哪些老年人是重症高危人群，需要警惕？

答：患有严重的呼吸系统疾病、心脏基础疾病，且病情不太稳定的老年人群，或 80 岁以上的高龄老人，以及没有接种过新冠疫苗的人群，需要格外重视。

2. 无法清晰表达的高龄老人或失能半失能老人，照护人员如何及时干预？

答：（1）照护人员应该大致了解感染后的常见症状。如发热、头痛、全身酸痛、畏寒等。局部症状如咽痛、咳嗽、流鼻涕、咳痰、打喷嚏，偶尔有味觉和嗅觉丧失。

（2）照护人员应了解老年人健康状态下的静息生命体征（如体温、血压、每分钟脉搏次数和呼吸次数等），对于有心肺基础病的老年人，建议记录指脉氧饱和度，以便及时发现病情变化。（3）老年人这个特殊人群的症状往往隐匿且不典型。比如发热、咳嗽等典型症状可能不明显；对于无法正常表达的老年人，其症状可能更加隐匿，因此当他们出现不明原因的乏力、精神状态减退、食欲下降、走路不稳或摔倒、没有原因的心率增快或呼吸频率增快等情况，要高度关注。

3.有糖尿病的老人感染后，怎么办？

答：糖尿病患者要做到科学合理饮食，多吃新鲜蔬菜，适当增加蛋白质的摄入量，清淡饮食，足量饮水，避免饮酒。此外，还要保证规律作息、适量运动，定期监测血糖。如果出现新发症状，应及时就医。

4.有肺部慢性疾病的老人感染后，怎么办？

答：对于有心肺疾病的老年人，需要了解基础的外周血氧饱和度，一旦感染，要观察基础数据的变化。另外，还要注意老年人意识状态、精神状态、大小便、进食等身体健康变化情况。

5.有心血管疾病的老人感染后，怎么办？

答：需要关注的是心血管疾病的致病诱发和加重，要把心脏基础疾病管理好，把原有的心血管疾病治疗药物用好，增加机体的免疫力，改善睡眠质量，克服焦虑情绪。长期服用心血管疾病防控的药物不要停，停药可能诱发或者加重疾病。如果有持续性胸痛，建议去医院进一步诊断治疗。

6.老年人“阳转阴”后，需要注意什么？

答：感染新冠并转阴之后，并不意味着“战斗结束”。

感染是一次机体通过免疫系统和病毒斗争的过程。转阴之后的康复期，机体进入到相对脆弱期，继发感染的风险大，出现其他并发症的风险也大。此时老人要规律作息，加强营养补充，让免疫系统得到修复。

7.刚康复的老年人，能运动吗？

答：对于刚康复的老年人，特别是有心血管病等基础疾病的老年人，不要过早进行运动。此外，冬季气温较低要注意保暖。一般情况下，也不要早上进行户外运动，以免因为寒冷空气刺激诱发疾病。

8.老年人感染后如何监测，警惕“沉默性缺氧”？

答：老年人感染后有可能发生“沉默性缺氧”，家人觉得老年人的呼吸状态似乎挺平稳，但血氧饱和度可能已经比较低了。要监测体温、心率、血压、呼吸频率、外周血氧饱和度等变化。如果出现血氧饱和度下降，要及时就诊。同时要关注老年人的精神状态、食欲、大小便等。

9.对于老人来说，血氧仪和制氧机是否为必备品？

答：如果老年人无基础疾病并接种了疫苗，不必要准备制氧机。

老人若患有基础疾病或免疫功能低下，如果实在担心，

可以备一台制氧机。基础疾病指的是如肺癌或其他肿瘤在化疗的患者，没有打疫苗，免疫功能低下，可能会造成合并感染。若老人有自身免疫性疾病，或做了器官移植，在吃免疫抑制剂，这部分患者可能会造成合并重症。如果需要购买制氧机，这之前需要备一台血氧仪，如果显示血氧确实低于93%，再进行吸氧。

极重度的慢阻肺患者、已出现低氧血症的心血管疾病患者、出现低氧血症的其他疾病患者及一些特殊情况，需要吸氧。即使本身有吸氧需求，也应遵医嘱使用，否则可能适得其反，导致严重健康问题。

10.老年人如何保障营养充足、均衡摄入？

答：要把营养管理贯穿于整个新冠病毒感染防治前中后全过程。康复期食物要尽可能易消化、种类多。

良好的营养基础对提升老年人免疫力十分重要。一些老年人因为生活习惯或子女不在身边等因素，长期吃得较为单调素淡，身体营养基础相对较弱，一定程度上会影响免疫状况。

老年人饮食要做到荤素搭配、丰富多样，摄入优质蛋白质。在正常饮食基础上，可以补充一些复合维生素等营养补剂。把功夫用在平时营养摄入，对维持整体抵抗力非常有帮助。

儿童篇

1. 儿童感染有哪些症状？

答：儿童感染新冠的表现和成人相似，主要是上呼吸道感染的症状，主要表现为发烧、咳嗽、流鼻涕、鼻塞，这是大部分孩子的表现。另有部分不典型的症状，包括乏力、食欲不振、呕吐，甚至腹泻等。还有个别孩子会出现喘息、声音嘶哑等。但是儿童发烧的程度个体差异比较大，有的孩子烧得比较高，甚至 39℃、40℃，热程一般是 2~3 天。病程 3~5 天左右是绝大多数小孩的表现。

2. 儿童感染，如何做好居家治疗照护？

答：感染新冠病毒后，绝大多数儿童都是以呼吸道症状为主，包括发热、咳嗽、鼻塞、流涕、咽痛等，部分有肌肉酸痛、乏力、呕吐和腹泻，少数孩子可能出现声音嘶哑等喉炎的表现，一些孩子还可能发生热性惊厥。

由于绝大多数孩子都是自限性的病程，因此主要进行对症处理，以缓解症状、增加孩子的舒适度为主。

可以根据孩子的年龄恰当选择、规范服用退热药；适当降低环境温度和减少衣物，以孩子舒适为宜。孩子发热后既不要去捂热，也要避免孩子再次受凉。

服用退热药的目的，主要是为了增加孩子的舒适度，让

孩子安全舒适地度过发热期，而不是单纯追求把体温降到正常值。正常情况下，服用退热药后半小时到1小时药物才开始发挥作用，体温大概能下降1至2℃。

只要孩子不那么难受，家长就不用特别着急，不用短时间内反复带孩子到医院就诊，家长只需密切观察孩子是否出现特殊情况即可。

让孩子多休息，合理膳食，均衡营养，多吃蔬菜水果，多喝水（如果孩子进食少、出汗多，建议补充口服补液盐或其他含电解质的水份）。避免家庭环境过于干燥，保证湿度，让孩子更舒适。

家长应保持平和的心态，既重视孩子的病情，又不要过度焦虑，认真观察孩子的情况，帮助孩子尽早康复。

3.不同年龄段儿童感染后如何用药？有哪些注意事项？

答：退烧药，6个月以上的小孩，可以选择布洛芬、对乙酰氨基酚，择其一即可。2个月到6个月之间的小孩不适合用布洛芬，可选用对乙酰氨基酚。2个月以内的婴儿不推荐常规使用退烧药物，可以采用物理降温等措施并及时就诊。如有发烧、咳嗽等呼吸道感染症状，可以服用清热祛痰的药物。轻微的咳嗽不推荐常规使用药物，如有鼻塞、明显咳嗽等，可以做雾化、洗鼻子，根据孩子的年龄，备一些清热祛痰的中成药，但是不主张同时服用两种及以上。另外，家里可以用加湿器。

4.三岁以下儿童如何健康防护？

答：从临床上看，暂时没有发现 3 岁以下儿童感染后，病情更严重的现象。

目前尚无针对 3 岁以下儿童的新冠疫苗接种建议，而且目前儿童感染，大多数都是家庭聚集性发病，因此，建议与其共同居住者均应积极接种疫苗，以间接保护孩子。家长应做好自身和孩子防护：家长应尽量减少带孩子外出，尤其是人员密集、空气不流通的场所，外出活动尽量去人少、空旷、开放的空间。

家中定时通风，北方冬天比较冷，注意通风时不要让孩子着凉。

外出回家后，应先洗手、洗脸、换衣服，把自己常用的物品，如手机等进行消毒清洁后，再跟孩子玩耍。

让孩子保持规律作息，保证充足睡眠，合理膳食，全面营养，多吃水果蔬菜，多喝水，做一些适合低龄儿童的家庭锻炼项目。

5.孩子感染后可以服用抗菌类药物吗？

答：抗菌药物用于治疗细菌性感染，无抗病毒效果，只有在合并细菌感染时才会使用，应在医生的指导下用药，家长不要自行决定。

6.如何给发热儿童物理降温？

答：**体温上升期**：宝宝可能手脚冰冷，伴有畏寒、寒战表现，此时不宜物理降温，需适当添加衣物，搓热或者温水浸泡手脚。

体温持续期：宝宝手脚暖和，浑身发热，此时可以开始物理降温，需保持合适的室温，减少衣物，用温水擦拭颈项两侧、腋窝、肘窝、腹股沟等处皮肤，泡温水澡，多喝水。

不推荐：乙醇擦身（由皮肤吸收可导致酒精中毒）、冰水灌肠、冰水擦拭（导致寒战和身体不适）、捂汗（不易散热，儿童神经系统发育不成熟，容易出现高热甚至危及生命）。

7.给孩子吃退烧药，体温降至正常才算管用？

答：发热的热度高低，与疾病的严重程度并不绝对相关。服用退烧药的目的是为了增加舒适度。只要孩子不再难受，家长就不用着急。注意：（1）不建议两种退烧药交替使用，更不建议同时服用两种退烧药；（2）不能因为孩子不退热，而不停地给孩子服用退烧药。

8.婴儿能否用“捂汗”退热？

答：婴儿不能用捂汗的方式退热。2个月以上、6个月以

下的婴儿只能选择对乙酰氨基酚作为退热药，而包括新生儿在内的 2 个月以下婴儿一般不服用退热药，建议这个群体的孩子只要出现发热，就应该到医院就诊，获取医务人员的帮助。

对于婴儿而言，他们的体温调节中枢发育不完善，主要依靠皮肤散热，如果给孩子捂过多的衣物或被盖，孩子无法经皮肤散热，其体温可能会越来越高，甚至达到 40℃ 以上，这种情况在临床上并不少见；部分孩子还可能因此发生捂热综合征，导致脱水、神经系统损伤、呼吸衰竭等严重并发症，甚至有生命危险。因此，当孩子发热时，家长要尽量给孩子创造一个相对凉爽、通风的环境，注意适当减少衣物，以孩子舒适为宜。

9. 儿童吃过退烧药，体温不降或反复发热怎么办？

答：急性期（感染后 24~48 小时）使用退热药物，效果不会特别好，不一定能够让体温完全降至正常，而且药物持续时间一般为 4~6 小时，持续时间结束后，还会再次发热。

使用退热剂，主要目的是减轻发热所导致的不适，并不能让体温降至正常，亦不能单纯以发热程度来判断疾病严重程度。如果患儿已经就诊，除发热外精神反应良好，

那么需要多喝水、温水浴、减少衣物、降低环境温度等方式退热，间隔 4~6 小时再次口服退热药物。

10.孩子发生热性惊厥，家长怎么办？

答：如果孩子发生热性惊厥，除了及时拨打急救电话外，应该这样做：（1）将孩子放在平坦、不易受伤的地板或者床上。（2）周围不要有尖锐的东西，要防止孩子在抽搐发作时发生跌落和其他继发伤害。（3）松开孩子的衣领，保持呼吸道通畅。（4）让孩子的头部偏向右侧，或让孩子保持右侧卧位。

处理时还有“四个不要”：

（1）不要往孩子嘴里塞任何东西，包括勺子、筷子、大人的手指头等，这些均可能对孩子造成损伤。（2）在抽搐发作过程中，不要喂食任何东西，药、水都不行。（3）不要试图束缚孩子的肢体，以免造成孩子的肢体损伤。

（4）目前没有证据表明掐人中能缩短热性惊厥的发作有帮助，反而可能因为家长紧张而用力过大造成孩子局部损伤，因此不推荐掐孩子人中。

在孩子抽搐发作过程中，要尽量避免不必要的刺激。大多数的儿童热性惊厥发作时间较短，多在 3-5 分钟内停止，如果孩子以前发生过惊厥持续状态，或本次惊厥发作时间超过 5 分钟还没停止，孩子本次抽搐自行停止的可能性较小，应立即前往医院。

热性惊厥总体预后良好，绝大多数热性惊厥儿童不会遗留神经系统后遗症。

目前没有证据表明提前服用退热药，对有热性惊厥史的孩子有预防作用。

11. 儿童发烧，会烧坏脑子吗？

答：目前没有证据表明发热会导致神经系统损伤，流传至今的“发烧烧坏脑子”的说法，其实颠倒了本末，是因为患有脑炎、脑膜炎、脊髓灰质炎等疾病，才导致遗留神经系统后遗症，并不是发热本身。需要注意的是，婴幼儿发热容易出现热性惊厥，大于 15 分钟的热性惊厥会导致脑损伤，因此宝宝发热仍需要积极降温。

12. 儿童感染后呕吐，怎么办？

答：感染后呕吐主要采取对症治疗。首先要清淡饮食，避免刺激性食物进一步损伤胃肠道黏膜，不要吃油腻食物加重消化负担。以稀软食物为主，可以采取少食多餐的喂养方式。反酸、呕吐症状严重时口服黏膜保护剂缓解症状。如果出现因严重呕吐完全不能进食、呕血等情况，需要及时到医院就诊。

13.孩子出现什么症状需要就医？

答：最简单的判断方法是看孩子的精神状态，如果孩子虽然有发烧等症状，但是精神挺好，退烧后能吃能喝能玩，就没必要特别紧张，也不需要马上去医院就诊，可以在家继续观察、对症处理。但是如果出现以下几种情况，建议去医院：（1）发烧持续 3 天以上没有好转迹象，或者即便退了烧，精神依然不好，小婴儿哭闹、烦躁、不好安抚，大一点的孩子嗜睡、没精神、脸色不好。这种情况下，无论体温高低都要去医院就诊；（2）咳嗽加重，影响到日常生活和睡眠，建议到医院就诊；（3）如果孩子喘息、呼吸增快，甚至呼吸困难，有明显的声音嘶哑等，建议及时就诊；（4）一旦孩子出现意识障碍、惊厥，要马上就诊。

特别提醒：3 个月以下的孩子是特殊人群，包括新生儿和小婴儿，一旦出现发热，建议及时就诊。

14.儿童外出就诊需要注意什么？

答：（1）1 岁以上儿童应正确佩戴大小合适的儿童口罩，注意手部卫生，尽量不要触碰公共设施，不用手揉眼、鼻、口，正确洗手。（2）尽量不乘坐公共交通，全程佩戴口罩，按预约时间前往医院就诊，减少在医院候诊时间。

15.新生儿感染后，什么情况下去医院？

答：由于新生儿感染症状不典型，如出现呼吸急促（呼吸次数 > 60 次/分）、拒食或奶量明显减少、腹泻、发热、反应差、皮肤发白、发灰、发紫等表现，需进一步就医。



孕产妇篇

1.孕产妇感染后有哪些症状？

答：孕产妇感染症状和普通人群接近，主要是上呼吸道感染，比如咳嗽、喉咙痛、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、全身酸痛、发烧，病程一般为 5~7 天。

2.孕产妇感染后，会更严重吗？

答：总体看，孕产妇感染率和普通人群接近，症状表现也和普通人群接近。总体而言，与普通人群相比，感染没有给孕产妇的健康带来过多影响。

3.如果孕妇感染了，该怎么办？

答：轻症者可以居家隔离，只需要对症处理，多饮水，注意休息，发烧时可采取物理降温，包括温水擦浴等。如果降温效果不明显，尤其体温升高达到 38.5℃及以上，可以服用对乙酰氨基酚等降温退烧药物降温，也可以适当服用中成药退热。

4.有基础病的孕产妇，感染后要注意什么？

答：本身有高血压、糖尿病等基础病的孕产妇要格外注意，在选择药物时，一定要先咨询医生或药师，告知之前长期服用的药物，避免出现药物之间的相互作用，或

对基础疾病有影响。此外，孕产妇要加强自身防护，出门务必戴口罩，去医院就诊一定要戴 N95 口罩。如果孕妈妈有明显病情加重迹象，例如呼吸困难、基础病加重，或者胎动异常、腹痛、阴道出血等，不要犹豫，一定要及时到医院就诊。

5. 孕妇感染后出现什么症状需立刻就医？

答：出现下列情况之一，建议及时去医院就诊：（1）持续超过 39℃ 的高热，退热治疗效果不佳；（2）感觉有明显呼吸困难，或者呼吸次数增多；（3）严重的胸痛或者出现咳血情况；（4）严重的疲倦不适，不愿意理人；（5）出现烦躁、晕厥或者意识模糊；（6）自我感觉情况非常严重时；（7）出现产科相关急症的情况：规律或接近规律的有痛性宫缩；感觉不到胎动，胎动减少或异常频繁，胎动方式改变；头痛不适，血压升高，视物有模糊的情况；阴道出血；阴道有羊水流出现。

6. 孕妇感染后，还能按时产检吗？

答：所有助产机构都可以接诊已感染的孕妇。请遵守已预约产检医院的相关规定，有序产检。为了避免去医院增加交叉感染并缓解医院接诊压力，非必要产检项目建议延后，而对于个别重要的产检项目必须在相应孕周范

围内完成的，可以提前网上预约挂号。

7. 孕妇去医院产检，如何准备和做好防护？

答：和医生沟通调整产前检查方案，有条件者可以实施远程医疗，减少面诊次数，预先安排就诊时间，避免过多等待；避免乘坐公共交通工具，可以选择出租车或者网约车，最好自驾；尽量减少医院停留时间，可以由陪同家属排队，在人少且通风好的位置等待；出门到医院，建议全程佩戴 N95 口罩或医用口罩。随时携带免洗洗手液或消毒湿巾，在不便于洗手的时候，保持手部卫生。避免用手触碰眼睛、鼻子和嘴。产检完回家后，妥善处理口罩，及时更换衣物，洗手洗脸。在医院和路上，和其他人尽可能保持 1 米以上距离。

8. 孕产妇感染，会影响孩子吗？

答：孕产妇感染新冠或者曾经感染过新冠，一般不会通过分娩传给胎儿。哺乳期母亲如感染，在做好个人防护的基础上可继续母乳喂养婴儿。如产妇出现发烧等症状，建议暂停哺乳，可以把母乳吸出来，使用奶瓶喂。

9. 感染后是否影响备孕？

答：如果是自然受孕，不影响备孕。如果是做试管婴儿，

建议转阴后完善相关检查评估后再备孕。而且，最新研究发现，新冠疫苗接种后 60 天内的新鲜胚胎妊娠率低，建议接种后 2 个月再进行试管婴儿治疗。

10.如果在新冠感染期临产了，有什么注意事项？

答：请提前了解清楚医院相关要求，尽量满足随时急诊入院的条件。如果一旦出现临产或先兆临产情况，请随时联系 120 急救车或乘私家车赶到医院。如果没有其他的剖宫产指征，新冠病毒感染的孕妇进行阴道分娩是安全的。

11.产后感染，可以和新生儿母婴同室和母乳喂养吗？

答：新冠病毒不会通过乳汁分泌传播。对于轻症和无症状的感染产妇，若希望母乳喂养，产妇应佩戴 N95 口罩，做好手消毒，无论是亲喂或使用奶具，母亲的口、鼻都应避免与孩子的口、鼻过于接近。若有发热，咳嗽剧烈，可吸出乳汁，改用消毒后的奶具喂养，或采取人工喂养替代。感染期的产妇分娩新生儿后，希望母婴同室是可以的，但不建议在哺乳之外长时间密切接触，一般建议保持 2 米以上间隔。可使用物理屏障，如布帘或屏风、家具等以尽量减少病毒传播。产妇应该佩戴口罩，并严格遵守手卫生。另外，不建议给新生儿戴口罩或采用塑料面屏等面部遮挡。

12.感染后是否要选择剖宫产？

答：无论是否感染新冠，分娩方式的选择都是由产科指征决定的，需要由医生综合评估。单纯的新冠阳性，没有自然分娩禁忌（如心脏功能、肺功能异常等），能够耐受自然分娩过程的孕妇，可以选择自然分娩。



基础知识篇

1. 感染后怎样更好康复？

答：感染后，居家监测治疗期间可能出现无力、疼痛、嗅觉味觉减退等功能障碍，大多会随着病情好转而缓解，如持续不缓解需要及时就医。

假如遇到体温超过 38 摄氏度，伴头痛、全身酸痛等症状，首要任务是休息。此时体能非常有限，很容易疲劳，需要合理安排自己必须完成的日常任务，保证充足的休息时间。例如，若高热期仍需要自己做饭，可以在各种降温措施的有效期即退热时间段内做饭、吃饭，之后马上继续卧床休息。

2. 居家治疗人员什么情况下需就医？

答：出现以下情况，可通过自驾车、120 救护车等方式，转至医院进行治疗。

(1) 服用退烧药后仍发烧超过 38.5℃，并持续超过 2 天；(2) 体温 35℃及以下；(3) 抽搐；(4) 呼吸困难或气促；(5) 失语或不能行动；(6) 不能苏醒或不能保持清醒；(7) 胸部或腹部疼痛；(8) 头晕或意识混乱或精神状态明显转变；(9) 虚弱或脚步不稳；(10) 孕妇的胎儿活动减少或停止（适用于妊娠期 24 周或以上的孕妇）；(11) 持续不能饮食，或腹泻/呕吐超过 2

天。

3.感染者如何处理家庭垃圾？（附图）

答：

家中有阳性感染者 如何处理家庭垃圾？

感染者用过的纸巾、口罩、一次性手套及其他生活垃圾，应装入塑料袋，放入专用垃圾桶。

生活垃圾清理前，用含有效氯500mg/L~1000mg/L的含氯消毒液或75%酒精喷洒消毒至完全湿润，然后扎紧塑料口袋，再和家里其他垃圾一起丢弃。

盛装的医疗废物达到包装物或者容器的3/4时，可以采用“鹅颈式封扎法”封口方式。

操作方法如下：



步骤一：将装好的塑料袋口，按一个方向扭转成旋条状



步骤二：将扎紧的螺旋条状袋口对折重叠



步骤三：紧握已扭转部位



步骤四：用封扎带套在反折下位处



步骤五：封扎带拉紧形成有效密封



打包完成

4. 感染者接触过的物品，会造成二次感染吗？

答：风险很小。常温条件下新冠病毒在大部分物品表面存活时间短。在常温、干燥、硬质物体表面，2~3个小时就会失去活性，大部分一般在1天内就会失活。注意：痰液是病毒的“温床”。痰液能保持一定的温度和湿度，病毒在其中，特别是冬天低温时，如果还在有水的环境下，存活十几天都有可能。

5. 感染后，抗原多久能测出来？一天测几次？

答：抗原检测要等到病毒复制到较高水平、感染者排毒量较高时，抗原才可以检测出来。根据奥密克戎的潜伏期估算，一般感染后2至3天可以检测出来。部分感染者尤其是无症状感染者，可能要5天甚至更长时间后才能检测出来。

抗原检测无需一天多检，如有必要，一天测一次即可。

6. “阳”了后，饮食上注意什么？

答：感染后，人的身体免疫系统迅速启动，和病毒“战斗”，消化道的供血减少，容易导致食欲不振和消化不良。此时，患者要注意补充谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆类等食物，保证摄入足够的能量、蛋白质等。很多患者出现了咽痛症状，可以选择吞咽容易的食物，比如奶昔、酸奶、藕粉等。食欲较差的

慢性病患者，如糖尿病、肾病患者，可以使用营养强化食品、特殊医学用途配方食品或营养素补充剂，保证充足的能量摄入，还可以适量补充蛋白质、维生素C、维生素D等微量营养素。对于感染病毒的儿童而言，如果出现腹泻、呕吐等症状，要及时补充电解质，适当补充补液盐，避免身体脱水。

7.咳嗽时发现痰中有血丝，如何应对？

答：如果患者既往没有发生过咳血情况，这次感染后发生了咳血，如果痰中带血，而血又在痰液表面，那么只是黏膜损伤，这种情况不用紧张。如果血和痰液混合均匀，说明咳血可能来自下呼吸道，也有可能在细支气管、肺泡，如果咳血量继续增加，呈鲜红色，建议到医院就诊。

8.病毒感染及恢复过程中感觉疼痛，怎么办？

答：新冠病毒感染及恢复的过程中，多会出现骨关节疼痛、肌肉酸痛、咽痛等疼痛表现。对此建议：对于关节、肌肉或全身疼痛，可以随餐服用扑热息痛或布洛芬等镇痛药。对于咽痛，可以使用金喉健、薄荷含片等药物治疗。良好的睡眠有助于减轻疼痛症状。听放松的音乐或冥想也有助于缓解疼痛。调整日常活动的节奏是控制疼痛的关键之一。也可以采用热敷、刮痧等中医外治疗法。

若出现明显胸痛，应及时就医。

9. 感染新冠会引发心肌炎吗？

答：病毒性心肌炎多见于年轻群体，是各类病毒感染过后都需要注意的疾病。不光是新冠病毒，在流感感冒、儿童柯萨奇病毒感染等疾病过后，都有引发心肌炎的风险。中青年、儿童家长都要注意病毒性心肌炎。

轻度心肌炎一般没有特效的治疗药物，主要靠休养，而中度或重度心肌炎比较危险。病毒性心肌炎出现的概率较小。建议大家每天可以每天观察一下自己的情况，看看胸闷气短以及活动后心率的状况是否一天比一天严重，如果越来越严重，就需要去医院做相关检查，例如做心电图，检查心肌酶或者肌酐蛋白等。

儿童一般无法描述自己身体情况，建议家长特别关注孩子活动时的状态。如果孩子和平时不太一样，例如喘气声音比之前粗了，而且越来越粗，那么家长就需要带孩子去医院，让医生诊断。

10. 感染新冠，对心脏有什么影响？

答：新冠病毒感染大部分5至7天症状好转、逐步康复，但也有少数患者会累及心肌，一般发生在感染新冠两周以后。出现比如心电图发生一些变化，心动过速或过缓，有时候有胸痛、胸闷气短、心悸甚至晕厥等症状。如果

症状比较严重，要及时到医院查心肌酶是否有变化。如果发现心肌酶成倍增高，医生会根据其他相应的检查综合判断是否出现了心肌炎。出现心肌损伤，不要恐慌，可以通过健康的生活方式管理度过窗口期，从而逐渐修复。

中青年活力强，活动量大，容易造成心肌损伤。这些人群在感染和康复期做到膳食均衡很重要，保持糖、脂肪、蛋白质等营养的均衡，工作和生活做到适度，最好不要熬夜。

剧烈的有氧运动会造成心率很高、耗氧量增加，不利于心肌修复；过度的无氧运动比如器械锻炼等，会产生大量乳酸等代谢产物，在心肌里面堆积，对心脏的恢复也不利。要控制好运动强度，最好不要超过平时运动的 1/3，两周后再慢慢恢复到平时的运动量。

有心血管疾病的感染者应该格外注意保护心脏。感染和康复期间要保持合理膳食，做到心态平衡，避免焦虑情绪。心血管疾病患者要在医生的指导下用药，不能随意增减药物。

11.白肺与原始毒株和疫苗接种有关吗？

答：现在出现的所谓“白肺”与武汉当时的原始毒株和疫苗接种没有关系，当前的流行优势毒株仍是奥密克戎毒株。并不是只要肺部出现了炎症就叫白肺，一般来讲

肺部炎症较重、渗出液较多，白色的影像区域面积达到70%—80%时，在临床上称之为“白肺”。目前主要涉及高龄合并严重基础疾病的患者，但占比非常低。

12.什么情况需要补充电解质？如何在家自制电解质水？

答：电解质指的是体液中的无机盐、蛋白质等以离子形态存在的物质，主要包括钾、钠、氯、钙、镁等。电解质是保证体内渗透压稳定、维持人体脏器功能与正常代谢的基础。如果大量出汗，或有严重呕吐腹泻的情况，且每日不能正常进食，则需要注意补充电解质和水。

补充电解质并不意味着非得喝电解质饮料，在家即可自制补充电解质的食物。例如加入少量盐的番茄汤、青菜汤、甜玉米粒汤、豌豆汤等，既能补水，又能补充钾、钠元素，还能增加维生素 C 和抗氧化成分。而日常饮品中，茶水、100%果汁、蔬菜汁、椰子水等都含有钾，只要少量加点盐补点钠，也可以作为补充电解质饮品。

提醒，如果没有呕吐、腹泻，也没有出很多汗，还能正常吃饭，就不需要刻意喝电解质水。

13.不同类型的消毒剂，可以混用吗？

答：不能。两种及以上消毒剂混合使用，易产生化学反应，可能造成伤害。如84消毒液与洁厕剂混合，会产生有毒气体，刺激咽喉、呼吸道和肺部而引发中毒。洗衣液同样不宜与消毒剂混合使用。

14.免洗手消毒液，可以代替流动水吗？

答：有明显污染物的时候，需要在流动水下按照“七步洗手法”用洗手液（肥皂）洗手。没有明显污染物的时候，可以流动水洗手或用免洗手消毒剂揉搓双手。

15.减轻压力的生活方式有哪些？

答：（1）保证充足优质的睡眠：有规律的入睡和起床时间，如必要可使用闹钟叫醒；（2）周围的环境没有分心的因素，如过强的光线或噪音，尝试在睡前一小时停止使用手机和平板电脑等电子设备；（3）戒除吸烟、减少咖啡因和酒精的摄入；（4）尝试帮助入睡的放松技巧；（5）尝试冥想、正念减压疗法、意念或可视化引导、沐浴、芳香疗法、太极、瑜伽、音乐等；（6）保持社交对精神健康很重要，与他人交谈有助于减轻压力，提供支持；（7）健康饮食和尽可能逐步恢复日常活动或爱好可改善情绪。

16. 肿瘤患者“阳”了怎么办？

答：肿瘤已经治疗得很稳定的患者，感染新冠病毒后的治疗与普通人没有太大区别。在抗肿瘤治疗过程中感染了新冠病毒，靶向治疗的副作用相对小一些，对患者的影响相对比较轻，如果是新冠感染轻症，可以不用暂停。化疗、放疗、免疫治疗最好暂停一下，因为轻症治疗 1 至 2 周就能恢复，不会影响抗肿瘤治疗。

新冠感染重症的肿瘤患者应该以治疗新冠为主，等患者恢复后，再考虑抗肿瘤治疗。

抗肿瘤口服的药物大多数为靶向药和口服的化疗药物，大多数经肝肾代谢，一定要看药物说明书，要注意与治疗新冠的一些抗病毒药物是否有冲突。如果有冲突，要在医生的建议下正确服用。普通的新冠对症药物，比如解热镇痛和治疗咳嗽的药物，不会有冲突。如果患者感染新冠病毒后，突然出现咳嗽、气短、缺氧加重，有发生重症的风险，一定要尽快就医。

17. 阳性患者如何接受透析？

答：（1）确诊阳性或出现相关症状，请立即联系所在医院的透析室，告知目前身体状况，与透析室确定特殊情况透析安排；（2）透析过程中全程佩戴 N95 口罩；（3）透析过程中禁止进食、饮水；（4）避免乘坐公共交通透析，从家到医院保持两点一线。

18.有呼吸系统疾病的人群如何应对感染？

答：呼吸系统疾病主要有慢阻肺、哮喘、支气管扩张、肺纤维化等疾病。大部分人感染后，并不需要去医院，在家里好好休息也能康复。感染者要时常关注自己的血压、血氧饱和度和病情变化，如果出现大波动，就要考虑去医院就诊。以血氧为例，正常的氧饱和度应该在 95 以上，如果低于 95，就出现了血氧下降，如果低于 90 或者血氧饱和度下降超过 4，就比较紧急，需要及时送医院救治。

家人或陪护人员也要关注患者的健康状态。首先要注意患者呼吸是否比平时更快，是否出现呼吸困难，再结合血氧数据判断。其次，要注意患者的精神状态，如果出现萎靡不振，尤其是高龄老人，要及时送医。

19.阳性患者补水，多少合适？

答：可以适当喝白开水或淡盐水，但 24 小时内饮水不要超过 3 升，避免发生“水中毒”。饮水不宜过量，特别是肾功能和心脏功能不好的人，更要注意控制。

20.盐水漱口，能预防感染吗？

答：不能。新冠病毒是通过呼吸道传播的，也就是通过鼻子吸入后，病毒粘附在鼻腔、气管和/或肺部导致发病，而盐水漱口只能清洁口腔，无法清洁呼吸道。

21. 每天开窗通风，会增加感染风险吗？

答：开窗通风能让病毒很快被风带走，被空气稀释，降低感染的风险。邻里之间感染主要发生在同一层或电梯等空气流通不畅的地方。感染者说话或者咳嗽，气溶胶停留在空气中时间比较长，容易造成感染。此外，上下楼下水管路或排烟管道也曾发生过气溶胶传播情况。

22. “阳了”可以洗澡吗？

答：非急性高热时期，可以洗澡。当处于急性高热严重时期时，一般不建议洗澡。

如果体温不高，在 38.5 度以下，或发热症状消退以后，人的体力尚可，一般可以洗澡，但要注意三点：

(1) 保证室内适合温度，不要过低，以免着凉；(2) 水温不要过高，洗澡时间不要过长，以免出汗太多，消耗体力；(3) 洗澡后应及时补充水分，避免脱水。年老体弱或有基础疾病的人群，要结合自身情况量力而行。在恢复阶段，身体各项机能相对较弱，洗澡可能会导致体力不支或者病情加重，可以等到恢复较好时再洗澡。

23. “感染过一次新冠,就等于接种过一次新冠疫苗”，是真的吗？

答：肯定不能用感染来代替疫苗，但是它确实可以起到

疫苗的作用，让我们短时间内不会再感染了，但这不是说我们感染过一次之后就可以“撒欢放飞”了。

首先，病毒还在不断变异，感染之后对病毒相近的变异株，有交叉保护，但是如果病毒继续变异，或者是有其他地方的一些比较远的毒株，我们的感染风险也会增加。冬春季还有其他的呼吸道传染病，比如流感、腺病毒、呼吸道合胞病毒，所以还得继续保持以前的良好卫生习惯，戴口罩、勤洗手，多开窗通风，保持社交距离，注意咳嗽礼仪等。

24. 感染者食养建议有哪些？（附图）

答：

一图读懂

新冠病毒感染者食养建议

解表散寒（发热、恶寒）

白萝卜蜂蜜水

1

配方

净大白萝卜1个
蜂蜜30克
白胡椒5粒
生姜10克（3片）



制法

净白萝卜切片，入锅，加入白胡椒、生姜，加水煮沸，续煮15分钟，加入蜂蜜，关火。待温饮。

服用方法 温饮后保暖。

功能 发汗散寒，止咳化痰。

适用于 发热、恶寒，咳嗽。

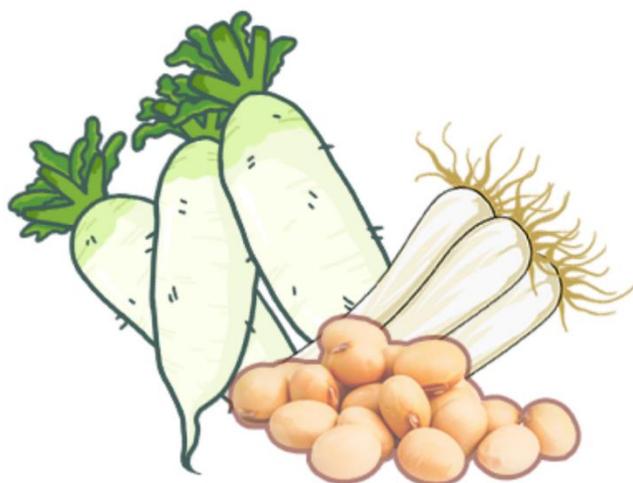
贴示 煎煮忌铁锅。

黄豆双白饮

2

配方

黄豆50克
葱白连头3根（洗净）
净白萝卜25克（3片）



制法

将黄豆洗净放入锅中，加水约1000毫升，泡至30分钟，放入葱白、白萝卜片，煮沸后改小火15-20分钟。待温饮。

服用方法 温饮（1-2次）。

功能 疏风解表。

适用于 发热、恶寒，鼻塞流涕。

葱白豆豉饮

3

配方

葱白连头3根（洗净）
豆豉15克
生姜10克（3片）



制法

将以上原料入锅加水浸没为度，水开后用中小火煮15分钟，取出汤汁。

服用方法 汤汁趁热饮服。

功能 散风寒。

适用于 发热、恶寒，鼻塞呕恶。

贴示 可加入10克黄酒，续加热，温混饮。

核桃葱白生姜汤

4

配方

核桃肉、葱白、
生姜、红茶各等分



制法

将葱白、生姜洗净，葱白切段，生姜切片，与核桃仁、红茶混入锅内，浸泡15-20分钟，水煎，取汤汁。

服用方法 代茶饮。

功能 解表散风寒。

适用于 发热、恶寒。

贴示 1.无红茶者可以用温平性类其他茶代替；
2.核桃仁不得去仁衣。

柠檬淡盐水

5

配方

柠檬1/3个
盐1克
水500毫升



制法

将柠檬带皮切片，用温水浸泡，加入盐。

服用方法 代茶饮。

功能 驱寒生津。

适用于 发热，口干。

贴示 高烧时可适量增加盐量。

小贴士

一、同时出现多个症状者，可以分别熬制，错开食用。

二、常见对症食养知识（同类食物可替换）

- 1.祛风散寒：生姜、葱、芫荽、芥菜。
- 2.清热解表：淡豆豉、菊花、桑叶、薄荷。
- 3.清热泻火：苦菜、苦瓜、蕨菜、茭白、西瓜、淡竹叶、鲜芦根。
- 4.清热生津：甘蔗、柠檬、柑、番茄、苹果、甜橙、荸荠。
- 5.清热解毒：黄豆、绿豆、赤小豆、豌豆、黑豆、苦瓜、马齿苋、蓟菜、鱼腥草、鲜蒲公英。
- 6.清热化痰：冬瓜子、白萝卜、紫菜、荸荠、海带、海藻、海蜇、鹿角菜。
- 7.温化寒痰：橘皮、生姜、杏仁、洋葱、芥子、佛手、香橼、桂花。
- 8.止咳平喘：梨、枇杷、百合、杏仁、白果（熟食，少儿不宜）、乌梅、藕。



本期专家

中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任 王宜

中国中医科学院研究员 李洪梅

策划 国家卫生健康委食品司、宣传司

制作 健康中国政务新媒体可视化工作室

一图读懂

新冠病毒感染者食养建议

止咳化痰（咳嗽）

玉米须橘皮水

1

配方

干玉米须3克
(或5根鲜玉米须)
干橘皮10克
(或鲜橘皮25克)



制法

共同加水煎煮15分钟。

服用方法 温饮。日服2次。

功能 止咳化痰。

适用于 风寒咳嗽痰多。

无花果冰糖水

2

配方

干无花果30克
冰糖10克



制法

将洗净的无花果入锅加水，加冰糖，共煮。

服用方法 温饮。连服3-5天。

功能 祛痰理气，润肺止咳，解毒热，润肠。

适用于 咳嗽，声音嘶哑，口干头痛。

贴示 冰糖可用罗汉果半个替代。

马蹄甘蔗炖瘦肉

3

配方

马蹄200克（削皮）
甘蔗500克
瘦肉250克



制法

马蹄一切二，甘蔗沿中轴切开，瘦肉切小块。先烧开水，瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅，加水适量。煮开后小火炖60分钟。3-4人用量。

功能 润肺止咳。

适用于 口咽干燥、干咳、无痰或少痰。

橙子生姜炖瘦肉

4

配方

橙子1个，不去皮
生姜30克
瘦肉250克



制法

橙子切瓣，生姜切片，瘦肉切小块。先烧开水，瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅，加水适量。煮开后小火炖60分钟。3-4人用量。

功能 润肺止咳，化痰。

适用于 口咽干燥、干咳、无痰或少痰。

小贴士

一、同时出现多个症状者，可以分别熬制，错开食用。

二、常见对症食养知识（同类食物可替换）

- 1.祛风散寒：生姜、葱、芫荽、芥菜。
- 2.清热解表：淡豆豉、菊花、桑叶、薄荷。
- 3.清热泻火：苦菜、苦瓜、蕨菜、茭白、西瓜、淡竹叶、鲜芦根。
- 4.清热生津：甘蔗、柠檬、柑、番茄、苹果、甜橙、荸荠。
- 5.清热解毒：黄豆、绿豆、赤小豆、豌豆、黑豆、苦瓜、马齿苋、蓟菜、鱼腥草、鲜蒲公英。
- 6.清热化痰：冬瓜子、白萝卜、紫菜、荸荠、海带、海藻、海蜇、鹿角菜。
- 7.温化寒痰：橘皮、生姜、杏仁、洋葱、芥子、佛手、香橼、桂花。
- 8.止咳平喘：梨、枇杷、百合、杏仁、白果（熟食，少儿不宜）、乌梅、藕。



本期专家

广东省中医院副院长 张忠德

中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任 王宜

中国中医科学院研究员 李洪梅

策划 国家卫生健康委食品司、宣传司

制作 健康中国政务新媒体可视化工作室



一图读懂

新冠病毒感染者食养建议

解痛、利咽、生津、通窍
(头痛、咽痛、口干、鼻塞)

桑叶菊花茶

1

配方

菊花10克
桑叶10克
薄荷5克



制法

将菊花、桑叶过水去尘，放入锅中凉水泡10-15分钟，水煎10分钟后，加薄荷，续煎5分钟，关火取汁。

服用方法 代茶频饮。

功能 解表发散风热。

适用于 发热头痛，口干咽痛。

贴示 1. 饮之忌受风凉；
2. 忌使铁锅、铜锅。

梨汤

2

配方

梨1个
罗汉果半个
乌梅2颗



制法

将梨洗净，切块，入锅加水，放入罗汉果、乌梅，煎煮。

服用方法 取汁，温饮。

功能 养阴利咽，生津。

适用于 口干咽燥。

贴示 乌梅可用山楂3粒替代，罗汉果可用冰糖10克替代。

雪梨马蹄炖瘦肉

3

配方

雪梨1个（不去皮）
荸荠（马蹄）200克（削皮）
瘦肉250克



制法

雪梨切大块，马蹄一切二，瘦肉切小块。先烧开水，瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅，加水适量。煮开后小火炖60分钟。3-4人用量。

功能 润肺泻火、利咽止痛。

适用于 咽喉干、痒、疼痛，干咳无痰或少痰。

青榄罗汉果炖瘦肉

4

配方

青榄5个
罗汉果半个
瘦肉250克



制法

青榄纵向切开，罗汉果掰为大片，瘦肉切小块。先烧开水，瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅，加水适量。煮开后小火炖60分钟。3-4人用量。

功能 润肺泻火、利咽止痛。

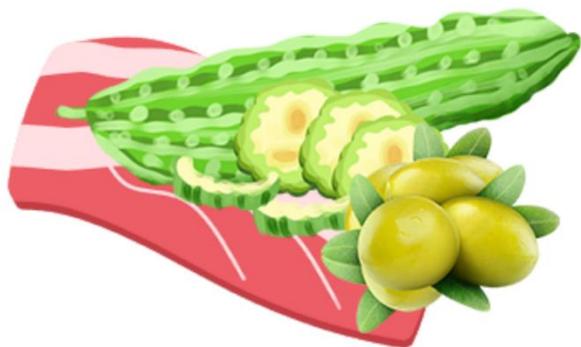
适用于 咽喉干、痒、疼痛，干咳无痰或少痰。

苦瓜青榄炖瘦肉

5

配方

苦瓜半个
青榄5个
瘦肉250克



制法

苦瓜切大片，青榄纵向剖开，瘦肉切小块。先烧开水，瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅，加水适量。煮开后小火炖60分钟。3-4人用量。

功能 润肺泻火、利咽止痛。

适用于 咽喉干、痒、疼痛，干咳无痰或少痰。

小贴士

一、同时出现多个症状者，可以分别熬制，错开食用。

二、常见对症食养知识（同类食物可替换）

- 1.祛风散寒：生姜、葱、芫荽、芥菜。
- 2.清热解表：淡豆豉、菊花、桑叶、薄荷。
- 3.清热泻火：苦菜、苦瓜、蕨菜、茭白、西瓜、淡竹叶、鲜芦根。
- 4.清热生津：甘蔗、柠檬、柑、番茄、苹果、甜橙、荸荠。
- 5.清热解毒：黄豆、绿豆、赤小豆、豌豆、黑豆、苦瓜、马齿苋、蓟菜、鱼腥草、鲜蒲公英。
- 6.清热化痰：冬瓜子、白萝卜、紫菜、荸荠、海带、海藻、海蜇、鹿角菜。
- 7.温化寒痰：橘皮、生姜、杏仁、洋葱、芥子、佛手、香橼、桂花。
- 8.止咳平喘：梨、枇杷、百合、杏仁、白果（熟食，少儿不宜）、乌梅、藕。



本期专家

广东省中医院副院长 张忠德

中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任 王宜

中国中医科学院研究员 李洪梅

策划 国家卫生健康委食品司、宣传司

制作 健康中国政务新媒体可视化工作室

疫苗篇

1. 高血压、糖尿病等慢性病人群能否接种？

答：只要高血压、糖尿病等慢性病控制得好，处于稳定期，都可以接种。

2. 长期居家的老年人需要打疫苗吗？

答：需要。奥密克戎变异株传染性强，即使亲人是无症状感染者，一旦回到家里探望老人，也很可能会把病毒传染给老人。

3. 80 岁以上老人打疫苗管用吗？

答：有用。80 岁以上老年人感染新冠病毒后，如果不打疫苗，死亡风险大概是 14.7%，接种一剂疫苗，死亡风险降到 7.16%，如果接种三剂疫苗，死亡风险就降到了 1.5%。

4. 老年人疫苗接种的安全性如何？

答：中国疾控中心监测发现，我国新冠病毒疫苗的不良反应发生率与常年接种的其他一些疫苗相当，而且老年人的不良反应发生率还略低于年轻人。

5.老年人的新冠疫苗加强针怎么接种？

答：现阶段完成全程接种满3个月的60岁及以上人群可实施加强免疫。符合条件者可根据国家有关要求选择同源加强或序贯加强免疫接种。

6.感染痊愈后，可以接种新冠疫苗吗？

答：如果最近确认感染了新冠病毒，那么近期就不建议接种新冠病毒疫苗。目前来看，单纯感染产生的免疫保护力不如感染加上接种疫苗产生的混合免疫力保护作用强，后期如果需要接种疫苗，按照目前新冠病毒疫苗接种技术指南中的规定，感染时间和接种新冠病毒疫苗时间要间隔6个月以上。

7.现在进行加强免疫接种有什么用？

答：新冠病毒疫苗接种之后产生保护作用主要包括：产生抗体、产生细胞免疫、产生免疫记忆等。

接种疫苗后，随着时间推移，抗体水平会下降。此外，随着病毒变异，免疫逃逸也在增强，使得抗体作用在削弱。不过，细胞免疫在预防重症和死亡方面起到的作用比较持久。

研究表明，接种加强针可以唤起机体的免疫记忆细胞，也会提升抗体水平，进一步巩固对重症和死亡的预防作用。只要符合接种条件，没有完成加强免疫的人应尽快

按照免疫程序的规定完成加强免疫，以起到更好保护效果。

8.第二剂次加强接种可以接种哪些疫苗？

答：目前所有批准附条件上市的或紧急使用的 13 种疫苗都可用于第二剂次加强免疫。优先推荐序贯加强免疫，或采用含奥密克戎毒株或对奥密克戎毒株具有良好交叉免疫的疫苗。

序贯加强免疫，是指采用不同技术路线的疫苗进行异源加强免疫。前期如果接种了三剂次灭活疫苗，在第二剂次加强免疫时，可以选择重组蛋白疫苗、腺病毒载体疫苗或流感病毒载体疫苗中的任一种，这也是国家列举推荐的接种组合。

9.接种疫苗后，多久可以产生抗体？

答：一般接种疫苗之后产生抗体是在一周到两周时间，如果要产生较高水平抗体，全程免疫之后大概在 4 周左右。但是有时候要开展加强免疫，加强免疫之后产生抗体的时间更快、更短，产生的抗体水平也更高。

10.吸入用和鼻喷式两种新冠疫苗，都有什么特点？

答：吸入用腺病毒载体新冠疫苗，是通过专用设备将腺病毒载体疫苗进行雾化，喷入雾化杯中，受种者通过吸

入的方式完成接种，相比较注射接种，疫苗剂量降低为原来的五分之一。鼻喷流感病毒载体新冠疫苗是通过鼻腔喷雾的方式进行接种。

吸入接种或鼻喷接种的方式，不但可以激发全身免疫应答，还可以刺激呼吸道产生局部免疫应答，这是其相对注射用疫苗的优势。



日常防疫篇

1.如何正确佩戴口罩？

答：佩戴口罩要确保口罩盖住口鼻和下巴，鼻夹要压实；口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过 8 小时；在跨地区公共交通工具上，或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用。

2.日常防护如何选择口罩类型？

答：日常防护只要选择“医用防护口罩”“医用外科口罩”“一次性使用医用口罩”“日常防护型口罩”即可；前往高风险场所，可选择 KN95 或 N95 口罩，但注意佩戴时间不要过长。另外选择 KN95 或 N95 及以上防护级别的口罩，要注意避免选择带有呼吸阀的型号。

3.日常如何做好手卫生？（附图）

答：洗手是减少手部细菌、病毒最直接有效的办法。日常手卫生以洗手为主，流动水下采用“七步洗手法”。无明显污染物时也可选用醇类季铵盐类免洗手消毒剂揉搓双手 20 秒至 30 秒，至手消毒剂干透。



（七步洗手法）

4.想咳嗽打喷嚏时如何做？

答：咳嗽打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻，无纸巾时用手肘代替，注意纸巾不要乱丢。

5.如何保持健康生活方式？

答：维持规律的生活作息。保证每日规律三餐，多喝水、多吃新鲜水果蔬菜，每天进行适度、适合自己的体育锻炼活动。保证充足的睡眠，规律作息，保持机体正常的免疫功能。充实生活，转移注意力。居家期间，可以做做家务，和朋友家人聊聊天，读读书，听听音乐，多运动，深呼吸，洗个热水澡，让自己放松身心、精神愉悦。

6.如何开窗通风更有效？

答：择时开窗通风，每日开窗通风 2 至 3 次，每次 20 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。

7.如何做好居室日常卫生？

答：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。

8.乘坐飞机、火车、空调大巴等公共交通工具时，如何防护？

(1) 途中要全程正确佩戴口罩，尽量减少因就餐而摘口罩的次数和时间，并且定期更换口罩。

(2) 排队等候时，注意保持 1 米线的安全距离，尽量不和其他候乘人员扎堆。

(3) 保持手部卫生，不要到处乱摸、乱碰。全程尽量避免双手触摸眼睛、鼻子或嘴巴。

(4) 遵循呼吸礼仪，咳嗽、打喷嚏时，要用肘部或纸巾遮挡。

- (5) 在条件允许时，尽量和其他旅客分散坐、隔出空位。
- (6) 与人交谈时，要保持一定的社交距离。

资料来源：国务院联防联控机制新闻发布会、国家卫健委《新冠病毒感染者居家指引（第一版）》、北京市疫情防控工作新闻发布会、北京市卫健委《新型冠状病毒阳性感染者居家康复专家指引（第一版）》、人民日报、新华社、央视新闻、科技日报、人民网、健康中国微信号、江西省卫健委官方微信、BRTV 科教健康北京、北京广播电视台“北京时间”官方微博、湖北省卫生健康宣传教育中心官方微信、北京市卫健委官方微信、北京日报、北京晚报、北京协和医院官方微信、北京大学第三医院官方微信、北京天坛医院官方微信等。

附：部分省市官方防治方案汇总

北京市《新冠病毒感染者用药目录(第一版)》

症状	药品
发热	对乙酰氨基酚（混悬滴剂、干混悬剂、颗粒、口服混悬液、口服溶液、缓释片、片）
	布洛芬（缓释胶囊、混悬滴剂、颗粒、混悬液）
	双氯芬酸钠肠溶（缓释胶囊、片）
	双氯芬酸钠（缓释胶囊、缓释片、栓）
	吲哚美辛栓，精氨酸布洛芬颗粒，洛索洛芬钠片，小儿布洛芬栓，阿司匹林泡腾片，安乃近片，米格来宁片，去痛片
发热、流鼻涕、鼻塞、打喷嚏等感冒症状	复方氨酚烷胺胶囊，氨酚麻美干混悬剂，酚麻美敏混悬液，复方氨酚甲麻口服液，复方对乙酰氨基酚片，小儿氨酚黄那敏颗粒，氨酚伪麻美芬片，氨咖黄敏胶囊，氨酚黄敏片
咽干咽痛	地喹氯铵含片
咳嗽咳痰	桉柠蒎肠溶胶囊，羧甲司坦口服溶液，福多司坦口服溶液，氨溴特罗口服溶液，氢溴酸右美沙芬胶囊/口服液，福尔可定口服液
针对四大类症状 41 种西药，具体使用请依据说明书或咨询医生	

症状	药品
发热、咽痛，全身痛、舌苔黄为主	连花清瘟颗粒/胶囊，金花清感颗粒，双黄连口服液/颗粒，金莲清热颗粒，清热解毒口服液，抗病毒口服液，柴银颗粒/口服液，银翘解毒丸/软胶囊，小柴胡颗粒/片，抗感颗粒，小儿热毒清颗粒，瓜霜退热灵，桑菊感冒片/颗粒，板蓝根颗粒，复方银花解毒颗粒，银丹解毒颗粒，清肺排毒颗粒，疏风解毒颗粒/胶囊，化湿败毒颗粒，宣肺败毒颗粒，清开灵颗粒/片/胶囊/软胶囊，小儿豉翘清热颗粒，维 C 银翘片（中西复方制剂）
怕冷、发热、全身痛、流清涕为主，可伴有咽痛	感冒清热颗粒/口服液，正柴胡饮颗粒，荆防颗粒，九味羌活丸，感冒疏风颗粒，四季感冒片，感冒软胶囊，芎菊上清丸，祖卡木颗粒，儿感清口服液，小儿柴桂退热口服液
咽痛、发热，舌苔黄	六神丸/胶囊，蓝芩口服液，蒲地蓝消炎口服液，西瓜霜润喉片，金嗓子喉片，金喉健喷雾剂，穿心莲内酯滴丸，牛黄上清丸，牛黄解毒片，牛黄清火丸，栀子金花丸，新癬片，清咽滴丸
咳嗽，黄痰，舌苔黄为主	复方鲜竹沥液，急支糖浆，肺力咳合剂，强力枇杷露，射麻口服液，牛黄蛇胆川贝液，通宣理肺丸/口服液，羚羊清肺丸/颗粒，清肺抑火丸，川贝枇杷膏，儿童清肺口服液，小儿肺热咳喘口服液，金振口服液，小儿清肺化痰颗粒，止咳橘红颗粒/丸/口服液，百蕊颗粒，养阴清肺丸/口服液（干咳为主）
恶心、呕吐、腹泻	藿香正气软胶囊/口服液
高热	羚羊角口服液，紫雪胶囊
针对六类症状 67 种中药，具体使用请依据说明书或咨询医生	

安徽省新冠病毒感染中医药防治推荐方案 (2022年第二版)

成人治疗方案

轻型

参考中成药

可选用金花清感颗粒、连花清瘟胶囊（颗粒）、疏风解毒胶囊（颗粒）、清肺排毒颗粒等。

头痛身痛，
恶寒无汗，
鼻塞清涕
明显者



荆防颗粒

发热明显者



复方银花解毒颗粒、双黄连口服液、痰热清胶囊、羚羊清肺胶囊、柴黄软胶囊

咳嗽明显者



麻芩消咳颗粒、杏贝止咳颗粒、连花清咳片、枇杷止咳胶囊（颗粒）、强力枇杷露、咳嗽枇杷糖浆

咽痛明显者

六神丸（胶囊）、百蕊颗粒、穿心莲胶囊、板蓝根颗粒

恶心、呕吐、
腹泻等明显者

藿香正气胶囊（丸、水、口服液）

便秘便干者

防风通圣丸（颗粒）

普通型

可选用宣肺败毒颗粒、化湿败毒颗粒，也可以参考轻型方案选用中成药；

症状重者需要住院治疗，可在医生指导下选用痰热清注射液、热毒宁注射液、喜炎平注射液、血必净注射液。

重型、危重型

重型、危重型一般需住院观察治疗，具体治疗方案参考《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》。

广东省新冠肺炎中医药防治方案

恶心、呕吐、
腹泻等胃肠道
症状

藿香正气丸（液、水），每次6g或10ml，每日三次。

儿童剂量：5岁以下儿童，每次5毫升，每天3次。

5岁以上参照成人。

发热：体温
超过38℃者

羚羊角粉或紫雪散，高热超过3日不退者，可使用安宫牛黄丸。

羚羊角粉每次0.3g，每日2—3次；

紫雪散每次1.5~3g，每日2次；

安宫牛黄丸每次0.5丸，每日2—4次。

咳嗽

急支糖浆，每次10-20ml，每日3—4次。

发热、头痛、
口苦咽干



小柴胡颗粒，每次1袋，每日3次。

失眠、焦虑



乌灵胶囊，每次3—4粒，每日
2—3次。

儿童兼有腹胀、
腹痛、腹泻、
哭闹不安、
消化道症状明显者

四磨汤口服液，新生儿一次
3~5ml，一日3次；

幼儿一次10ml，一日3次，
5岁以上一次15ml，一日3次；

疗程3—5天。

黑龙江省新冠肺炎中医药防治方案 (2022年版)

成人中药治疗方案

症见发热、恶风
寒、肌肉酸痛、
咽干咽痛、乏
力、或鼻塞流
涕、或咳嗽者

疏风解毒胶囊（颗粒）、荆防败毒颗粒、
清肺排毒颗粒、散寒化湿颗粒、
感冒清热胶囊（颗粒）、荆防颗粒、
正柴胡饮颗粒、九味羌活丸（颗粒）、
四季感冒片、
感冒疏风胶囊（片、颗粒）、
感冒解毒颗粒等

症见咽痛明显，
发热、肌肉酸
痛、乏力、或咳
嗽者

连花清瘟胶囊（颗粒）、金花清感颗粒、
化湿败毒颗粒、宣肺败毒颗粒、
热炎宁合剂、银黄清肺胶囊、
连花清咳片、六神丸（胶囊）、
银翘解毒颗粒（丸）、金叶败毒颗粒、
炎宁糖浆、蓝芩口服液、
复方芩兰口服液、复方鱼腥草糖浆、
清咽滴丸、胡氏六神丸、
喉咽清颗粒、桑菊感冒片、
桑夏菊颗粒、痰热清胶囊、
双黄连口服液（胶囊、颗粒）、
柴芩清宁胶囊、清热解毒口服液、
抗病毒口服液、感冒退热颗粒、
消炎退热颗粒、清开灵颗粒（胶囊）、
小柴胡颗粒、九味双解口服液、
清热八味胶囊、柴银颗粒（口服液）、
牛黄利咽丸、清咽甘露丸、清热定宫丸等

症见咳嗽明显者

急支糖浆、咳速停糖浆、
强力枇杷露、川贝枇杷糖浆、
宣肺止嗽合剂、
通宣理肺丸（颗粒、口服液）、
杏苏止咳颗粒、连花清咳片、
杏贝止咳颗粒、橘红痰咳液、
感冒止咳颗粒、射麻口服液、
痰热清胶囊、百部止咳糖浆、
麻芩止咳糖浆、苏黄止咳胶囊等

症见乏力、伴
胃肠不适、如
呕吐、腹泻者

藿香正气胶囊（丸、水、口服液）等
伴便秘便干者，可服用防风通圣丸(颗粒)

症见鼻塞流涕
明显者

鼻窦炎口服液、散风通窍滴丸、
鼻乐颗粒等

儿童中药治疗方案

症见恶寒发热、
肌肉酸痛者

小儿柴桂退热颗粒、小儿风热清口服液、
疏解散、小儿热速清糖浆（颗粒）、
芩香清解口服液等

症见发热、咽干
咽痛、咳嗽者

金振口服液、儿童清肺口服液、
小儿消积止咳口服液、减味小儿化痰散、
双黄连口服液（颗粒）、
儿童清咽解热口服液等

症见发热、食少
腹胀、口臭、大
便酸臭或秘结者

健儿清解液、小儿豉翘清热颗粒、
小儿热速清糖浆、保和丸、
消胀保和散等

症见咽痛明显者

小儿清咽颗粒、
开喉剑喷雾剂（儿童型）等

症见咳嗽明显者

清宣止咳颗粒、小儿止咳糖浆、
小儿清肺止咳片、
小儿肺热咳喘口服液（颗粒）、
小儿热速清糖浆（颗粒）、
小儿清热止咳颗粒（口服液）、
小儿咳喘灵口服液（颗粒）、
小儿百部止咳糖浆、化痰清肺散、
小儿宣肺止咳颗粒等

症见乏力、
纳食不香者

醒脾养儿颗粒、醒脾养肺散等

考虑儿童体质特殊，病情变化迅速，宜在医生
指导下服用，出现病情变化的，需及时就医。

山东省新冠肺炎中医药防治方案 (2022优化版)

成人治疗方案

临床表现

推荐中成药

无症状感染者

偏风热者选用复方西羚解毒胶囊（片）、连花清瘟胶囊（颗粒）、疏风解毒胶囊（颗粒）；偏风寒者选用葛根汤颗粒、荆防颗粒；偏湿邪者选用藿香正气水等

轻型，寒湿郁肺证（恶寒发热或无热、干咳、咽干、倦怠乏力等）

葛根汤颗粒、荆防颗粒、散寒化湿颗粒

轻型，湿热蕴肺证（低热或不发热、微恶寒、乏力、头身困重、肌肉酸痛等）

连花清瘟胶囊（颗粒）、复方西羚解毒胶囊（片）、苦甘颗粒、金花清感颗粒、银翘解毒颗粒

普通型，疫毒闭肺证（身热不退或往来寒热、咳嗽痰少、或有黄痰、腹胀便秘等）

痰热清胶囊、清肺排毒颗粒、宣肺败毒颗粒

普通型，气营两燔证（大热烦渴、喘憋气促、谵语神昏、视物错瞀、或发斑疹等）

安宫牛黄丸、喜炎平注射液、血必净注射液、热毒宁注射液、痰热清注射液、醒脑静注射液等

恢复期，肺气亏虚证（气短、倦怠乏力等）

玉屏风颗粒

恢复期，气阴两虚证（倦怠乏力、口干、多汗、不欲饮食等）

养阴清肺丸

陕西省成人新冠病毒感染者治疗 常用中成药参考

症状

常用药物

发热咽痛、
伴有恶寒、流涕

清肺排毒颗粒、散寒化湿颗粒、感冒清热胶囊(颗粒)、荆防颗粒、正柴胡饮颗粒、九味羌活丸(颗粒)、四季感冒片、感冒疏风胶囊(片、颗粒)、柴葛解肌颗粒、荆防败毒颗粒、避瘟解毒颗粒、芪防颗粒、虎白祛风化痰膏、热毒平颗粒、复方银花解毒颗粒等

发热、
伴有明显咽痛

连花清瘟颗粒（胶囊）、金花清感颗粒、化湿败毒颗粒、宣肺败毒颗粒、热炎宁合剂、四季抗病毒合剂、清瘟护肺颗粒、益肺解毒颗粒、疏风解毒胶囊(颗粒)、银翘解毒颗粒、金叶败毒颗粒、蓝芩口服液、复方芩兰口服液、桑菊感冒片、桑夏菊颗粒、痰热清胶囊、双黄连口服液、柴芩清宁胶囊、抗病毒口服液（颗粒）、感冒退热颗粒、消炎退热颗粒、清开灵颗粒、小柴胡颗粒、芙蓉抗流感胶囊、大卫颗粒、麻杏清瘟颗粒、石草抗感颗粒、蓝花抗病毒颗粒、蓝翘退热合剂、羚羊角粉、紫雪散、柴胡滴丸等

咽干咽痛
不伴发热

六神丸、清咽滴丸、喉咽清颗粒、金
嗓利咽丸、穿心莲内酯滴丸等

咳嗽咳痰

连花清咳片、急支糖浆、杏贝止咳
颗粒、橘红痰咳液、肺力咳合剂、
痰咳净滴丸等

干咳无痰

咳速停糖浆、宣肺止嗽合剂、通宣
理肺丸(颗粒、口服液)、苏黄止咳
胶囊、强力枇杷露、黄参清热解毒
膏、虎黄排毒膏等

鼻塞流涕

鼻窦炎口服液、散风通窍滴丸、风
寒感冒颗粒等

恶心/呕吐

藿香正气胶囊（丸、滴丸、水、口
服液）等

焦虑抑郁、
失眠

宣肺达郁颗粒、加味道遥丸、百乐
眠、疏肝解郁胶囊、乌灵胶囊等

便干便秘

双黄益肺通便膏、麻仁软胶囊等

甘肃省新冠居家中医药治疗指南

轻症，无发热或低热，微恶寒，乏力，咳嗽，少痰等

不方便接受汤药的人群，推荐院内制剂：宣肺化浊颗粒、催汤颗粒（藏药）。

症状见湿重于热者，推荐中成药：藿香正气丸（液）；

见咳嗽明显者，推荐中成药：宣肺止嗽合剂。

轻症，低热或身热不扬，微恶寒，干咳痰少，口干，咽痛等

不方便接受汤药的人群，推荐院内制剂：金菊板蓝根颗粒。

推荐中成药：连花清瘟胶囊、流感丸（藏药）。

患者疾病恢复期，症见气短，乏力，轻咳，心虚胆怯，夜寐欠安等

推荐院内制剂：培土益肺颗粒、益肺健脾颗粒。

推荐中成药：贞芪扶正颗粒、仁青芒觉胶囊（藏药）

多地发布新冠病毒感染者居家治疗指南 (扫描二维码查看)



医生

