吕梁市卫生健康委员会温馨提示

这样管理社区居家发热患者

近一时期,各医院发热门诊和病房人流聚集较多,部分发热患者担心可能带来交叉感染的风险而选择居家隔离。依据《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第四版)》《新型冠状病毒感染的肺炎防控方案(第三版)》《流行性感冒诊疗方案(2019)》等,特制定本建议以指导居家隔离的发热患者。

发热患者居家隔离的筛查建议

冬春季节,呼吸道传染病高发,普通感冒、流感和新型冠状病毒感染的肺炎均可导致发热,但症状各有不同。如普通感冒通常表现为打喷嚏、流鼻涕、咽喉不适等明显的上呼吸道症状,而全身症状较轻,不发热或仅有短暂发热。流感多为高热,全身症状较重,伴畏寒、头痛、全身酸痛、鼻塞、流涕、干咳、胸痛、恶心、食欲不振等表现。新型冠状病毒感染的肺炎,以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。

如果出现发热、咳嗽等症状,以下情况建议采取居家隔离的方式进行观察:

1、症状轻微,体温低于38℃,无明显气短、气促、胸闷、呼吸困难,呼吸、血压、心率等生命体征平稳。

2、无严重呼吸系统、心血管系统等基础疾病及严重肥胖者。

居家发热患者的医学管理建议

1、注意休息,营养均衡,饮食宜清淡,忌肥甘厚腻。

2、多饮温水,少饮冰凉饮料,保证脾胃功能正常。

3、避免盲目或不恰当使用抗菌药物。

4、必须严格正确佩戴口罩,与家人分餐,与家人保持距离1.5米以上。

5、怕冷明显者,可以选用具有解热散寒类的中成药。

6、怕冷、发热、肌肉酸痛、咳嗽者,可选用具有清热解毒,宣肺止咳类中成药。

7、乏力倦怠,恶心、食欲下降、腹泻者,可选用具有化湿解表类中成药。

8、发热伴有咽痛明显者,可选用具有清热解毒利咽功能类中成药。

9、发热伴有大便不畅者,可加用具有通腑泄热类制剂。

10、体温升高,38.5℃以上,可采取温湿毛巾或冰贴等物理降温措施,建议口服解热镇痛药,也可服用清热解毒药。

以上具体药物可参考《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第四版)》中的推荐用药。

发热患者家庭防控措施

1、建议居家隔离时间为7天。

2、保持居室环境的清洁和通风,可早、中、晚各通风半小时,通风时注意保暖。

3、学会正确戴口罩、掌握咳嗽礼仪(咳嗽、打喷嚏时用肘部遮挡,不要用手去捂)、勤洗手(不洗手不接触口、鼻、眼等部位)和如厕后先盖马桶盖再冲水。

4、避免聚会、聚餐,尽可能减少人群密集场所的停留时间。

5、出现发热、咳嗽等症状,要知晓自我隔离的方法,如单人、单房间隔离;如无条件,家庭成员和患者保持至少1.5米以上距离;随手关门,避免各个房间之间的空气对流;不要使用中央空调。

6、前往医院就诊途中,所有人员均要佩戴口罩。

7、发热病人使用过的口罩要用密封袋/保鲜袋,将口罩密封后,放入垃圾桶。

居家发热患者的主要症状监测

1、密切观察体温,建议每天至少测量2次。

2、是否有胸闷、气短,呼吸急促、心率增快等。

3、腹泻、呕吐等消化系统症状是否加重。

居家隔离中异常症状的处理建议

1、如果出现以下情况,建议到定点医院、发热门诊就诊:

(1)体温持续2小时以上不退。

(2)如果出现胸闷、气短。

2、若出现呼吸频率≥30次/分,伴呼吸困难及口唇发绀等表现,须拨打120,由急救医护人员转运到定点医院、发热门诊救治。

病毒在空气中最多存活几天 宠物和人是否传染

链接

2月3日晚,湖北举行第十三场疫情防控例行发布会,三位国家卫健委专家组成员介绍了相关情况。他们分别是中国工程院院士、天津中医药大学校长张伯礼,东南大学附属中大医院副院长邱海波,北京地坛医院感染二科主任医师蒋荣猛。

有关新型冠状病毒感染的肺炎疫情,专家的最新判断来了。

目前未发现病毒变异的证据

北京地坛医院感染二科主任医师蒋荣猛:全国各地都发现了一些无症状的感染者,但是目前看没有发现有变异的情况。单链病毒是RNA病毒,从现在来看没有发现病毒变异的证据。但相关部门也在做密切监测,看它是否会变异。如果发生了变异,在疾病控制上也有相应的应对措施。

温度湿度合适病毒可能存活数天

北京地坛医院感染二科主任医师蒋荣猛:这个病毒,它是通过飞沫和接触来传播的。飞沫的传播距离是非常有限,从人体出来以后很快就沉降了,所以不会在空气当中飘浮。

飞沫可以沉降在物体表面,或者通过粘有病毒的手污染我们接触到的物体表面,比如门把手、电梯按钮。现在研究发现,病毒在这些光滑的物体表面,可以存活数小时。如果温度、湿度合适有可能存活数天,比如在温度20℃的环境,湿度40%到50%,有研究发现病毒有可能存活达到5天。所以,洗手非常重要。

目前未发现通过粪——口方式传播的病例

北京地坛医院感染二科主任医师蒋荣猛:虽然从一些患者粪便当中发现了病毒核酸,但是目前还没有分离到病毒,进一步的情况还需要观察。我们所谓的粪——口就是粪便污染了水,或者污染了食物,人把这个水喝进去或者把食物吃进去,造成传播,这叫粪——口传播。目前我们还没有发现通过这种方式传播的病例。

重症的标志是出现呼吸衰竭

东南大学附属中大医院副院长邱海波:这次新型冠状病毒感染的肺炎从普通型或者轻型向重症发展的时候,往往时间偏长。在积极临床观察之外,要特别强调血氧饱和度的监测。病人发展成重症的标志就是出现呼吸衰竭。这个过程中,我们已经形成了常规氧疗、无创通气、机械通气以及ECMO等蓄灌治疗手段。

目前还没有特效药

但不代表不能治北京地坛医院感染二科主任医师蒋荣猛:新型冠状病毒感染的肺炎目前没有特效药,但不代表不能治。这种疾病是一个自限性疾病,感染后,人体可以依靠自身的免疫力把病毒清除。通常免疫反应的过程是两周,但有的人会比较重,我们在临床上给这些病人一些对症治疗,如能量支持、纠正电解质紊乱、呼吸支持、脏器功能支持。

不主张没有病的人吃药

天津中医药大学校长张伯礼:在目前家里储点什么药品跟吃什么药这是两个概念,我们不主张没有病的人吃药,或者说用点什么药来预防,因为现在没有合适的药来预防。

还未发现宠物和人之间传染

北京地坛医院感染二科主任医师蒋荣猛:到目前为止,我们还没有发现有宠物感染了冠状病毒再传给人的,也没发现病人感染了冠状病毒以后,让家中的猫和狗发病的。病毒有种属屏障的,不是随便可以跨越。

据新华社电

应对疫情困扰 心理专家支招

山西省精神卫生中心(太原市精神病医院)心理咨询师高峰

(一)

问:我是一位老年人,前段时间查出慢性胃炎,不太要紧,医生给开了药,可吃饭情况还是不好。这两天身体到处觉得不舒服,心烦、头晕、睡不着觉,不知道是不是疫情让我的身体其他方面也出了问题?

答:我理解您现在的感受。首先,当下的疫情会让您觉得恐慌,多半是因为关于疫情很多东西是未知的,但很多未知也能成为已知,建议您多关注官方新闻,根据3+1诊断标准,您并不符合新型冠状病毒感染的肺炎。其次,由于您的身体最近因胃炎多有不适,加上对疫情的焦虑,造成其他身体反应,建议您在遵医嘱服药的基础上加强锻炼,调节饮食,达到身心健康。

(二)

问:因为疫情,在家都待半个月了,还需要多久呢?心烦无聊,觉得心情特别差。

答:这次的疫情,波及范围广,传染速度快,各级政府在听取医疗专家建议的基础上,出于对公众安全考虑,部分地区采取封闭的政策,并且提倡全国人民不聚集,少出门。建议您转移注意力,在家一起做做养生餐,清理自家卫生,让自己舒心愉悦,在条件允许的情况下做些自己喜欢的事。多和家人沟通,从心底里认识到疫情的严重性,当下我们每个人能够做得最大的贡献就是不出门,这就是为自己、为亲人、为社会和国家的最大负责。

(三)

问:我爱人目前的工作需要接触大量的陌生人群,我家里还有孩子,我很气愤,这样严重的疫情下,领导仍给他安排工作,我很担心他万一感染了会传染给家里人,尤其是孩子。

答:我首先向坚守岗位的您爱人表示由衷的感激;其次我作为一位妻子、一位母亲,很能理解您对家人的关爱。当下的疫情让每个人心里都有些不安,您可以把这种情绪和爱人讲讲,我相信通过沟通,他在工作的同时会更加注意防护,来保护您和您的孩子。当他回家后,您也可以做一些家庭防护,比如进门先洗手洗脸,用酒精消毒一下双手和他的外出用品。我们一定要做到三相信:相信政府,相信单位保护员工的能力,相信亲人保护家人的能力。

(四)

问:我家小区隔壁的酒店被定为“隔离”指定酒店啦,我挺害怕的。昨天晚上就没睡好,到凌晨三四点的时候,听到救护车的声音,紧张到手心出汗。前两天,我没这情况,就是怕传染呢。

答:能听得出来您昨晚没睡好。您很关注自己的睡眠状况,以前也关注,现在更加关注了。这证明您对自己的睡眠特别在意呢!我们所有人在焦虑紧张的状况下都会影响到睡眠。这段时间,我们大家为了健康,都在家,减少出门,生物钟有些需要重新调整,所以建议您:第一,适度进行一些运动,关注一下家里的绿色植物,注意个人与环境卫生;第二,减少刷手机的时间,避免看到各种关于“疫情”的信息,因为网上信息复杂,真假难辨,会扩大人的不确定感,增加焦虑情绪;第三,每天只关注权威官方消息,学习一些新型冠状病毒感染的肺炎的相关知识,减轻疑虑,也会帮助您缓解一些紧张情绪。

(五)

问:我总担心有病毒,就用84消毒液把家里所有东西都擦好几遍。擦完了还是觉得不干净。家里人说我用“84”把他们都搞得咳嗽了,是我用的不对吗?

答:首先呢,84消毒液是一种以次氯酸钠为主要成分的含氯消毒剂,主要用于各种物体表面和环境等的消毒。但不能拿来就用,一般家庭使用浓度300毫克/升-500毫克/升适合。如果用矿泉水的瓶盖来测量的话,每瓶盖约为7毫升,将两瓶盖5%浓度的84消毒液,倒入装有3瓶矿泉水(每瓶约590毫升)的容器中,就可以得到浓度为300毫克/升-500毫克/升的消毒液,您看一下您是这样配的吗?如果浓度过大,是会对呼吸道有刺激性的。而且,配制好的消毒液,要当天配当天用。普通的家庭消毒一天进行一次即可。听起来,您是有些过度担心,这也是我们正常人群在面对突发事件时的正常反应。担心不是个坏事,它会提醒我们注意环境卫生,但过度的担心则会给生活带来不必要的麻烦。建议您在清洁过的家具物品上贴个标签,记录下清洁的时间和次数,这样可以帮助您缓解您的过度担心,并且看到自己的劳动成果。可视化,是缓解担心的一个法宝。

(六)

问:因为疫情,孩子也不上学,现在又开始网络上课,我家孩子本来就爱玩手机,这下可管不住人家啦!又担心他的视力,我这着急得不行,怎么办?

答:特别能理解您作为家长对于孩子使用手机的复杂心情。近期,为了有效解决学生因疫情无法正常到校上课问题,好多城市全面启动“在家上课”行动计划,开展在线教学,利用互联网实现原班级、教师、学生不变,教师和学生“在家上课”,并且要保证音体美课程的开设。同时,为了最大程度地保护学生视力和身体健康,授课期间尽量减少观看屏幕的时间,减少“观课”采取“听课”,尽量压缩眼睛直视屏幕时间,每节课后要做眼保健操,全程都有老师同步在线。孩子只是把学习的场所变了,把教室从学校搬到了家里。按课表上课,有教师全程陪伴,相信您的孩子不仅视力不会受到多大影响,连使用手机的时间也会有人帮您监督,同时还能收获丰富的学科知识。 摘自《山西日报》

防疫也要防“抑”

图话防疫