

“九阴”真经

——“阳过”“阳康”“王重阳”们都在找



某一天醒来
我阳了

按照感染者居家防控要求

做好室内通风消毒

咳嗽或打喷嚏时

用纸巾遮盖口鼻

用过的纸巾丢到垃圾桶



非必要不外出
不接受探访

每天早、晚量一次体温

如出现发热、咳嗽

可进行对症处置

或口服药治疗



做好自我健康管理

平衡营养膳食

加强体育锻炼



医学观察和安全用药提醒

每日2次健康监测,包括:

●新冠病毒感染相关症状

有无发热、咽干、咽痛、流涕、鼻塞、咳嗽、喘憋、气短或呼吸困难、腹泻、嗅觉和味觉改变、食欲明显下降、大小便异常等。

●原有基础疾病相关症状

慢性肺部疾病、糖尿病、高血压、心血管疾病等。

出现发热、咳嗽等上述11类症状时,可进行对症处置或口服药治疗。

症状加重者,可通过自驾车、120救护车等转至相关医院治疗。



新冠感染者 居家用药安全提示

●没有症状不要吃药

退热药、感冒药、止咳药、化痰药都不能预防疾病,只能缓解症状。在没有症状时,切不可盲目服药。虽然很多药品都是非处方药(OTC),但不当使用也会出现副作用,容易造成肝肾功能损伤。

●退烧药与复方感冒药不要一起吃

退烧药不可与常见的感冒药同时使用,也不可与部分中成药同时使用。很多复方感冒药、中成药中也含有对乙酰氨基酚,随意混用会增加药物过量的风险。

●多种退烧药不要重复吃

对乙酰氨基酚和布洛芬同属于一类解热镇痛药,同时使用可能会导致急性肝衰竭。

●不要超剂量用药

过量的药物不仅不能缓解症状、加速康复,还会导致更多的毒副作用。例如过量的对乙酰氨基酚可导致急性肝衰竭。

●不要超次数用药

药物有不同的起效时间和半衰期,应严格根据药物特征按时间间隔服用药物。尤其退烧药,切忌因为高烧不退反复多次使用。



●不要盲目使用消炎药

新冠是病毒性感染,消炎药(阿莫西林、头孢等)通常是针对细菌感染情况使用,不要盲目使用消炎药治疗。

●退烧药、感冒药吃后别喝酒

酒精可增加右美沙芬的中枢抑制作用,服用对乙酰氨基酚期间饮酒,会损害肝脏,服用此类药物期间应避免饮酒或含酒精的饮料。服用布洛芬期间饮酒或吸烟,还可能增加发生胃肠道出血的风险,应避免饮酒或抽烟。

●部分感冒药吃后别开车

如出现流鼻涕等症状,服用了氯苯那敏、氯雷他定等药物,请不要驾驶汽车或高空作业。

●这些特殊人群吃退烧药要注意

● 婴儿/孕妇

为了降低风险,6个月以下的婴儿、孕妇需避免服用布洛芬,退烧药只选择对乙酰氨基酚。3个月以内的婴幼儿发热不推荐用药,症状严重需及时前往医院儿科就诊。

● 老年人

老年人如果有胃肠、肾脏问题,或有溃疡、炎症性肠病史的,退烧药最好选择对乙酰氨基酚。



居家观察时,开窗通风。(示范拍摄)



日常加强体育锻炼,增强抵抗力。(示范拍摄)

紧急就医提醒

出现以下任一症状时需要急诊就医:

- 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24周及以上的孕妇);
- 11、持续不能饮食,或腹泻、呕吐超过2天。



感染者家庭消毒攻略

家庭消毒很有必要,消毒是阻断传染病传播途径的有效措施和手段

- 物件表面消毒
- 餐具消毒
- 衣被毛巾消毒
- 厕所消毒
- 垃圾消毒
- 被唾液、痰液等污染物品消毒

√居家自测抗原,减少交叉感染风险。



“阳康”后也要做好防护

目前正处于冬季呼吸道感染病高发期。除了新冠还有其他传染病。新冠康复后仍然做好呼吸道防护,不要降低防控标准。在人多密闭的公共场所要坚持戴口罩,注意手卫生,咳嗽、喷嚏等礼仪。



<收到快递,戴好手套先消毒。(示范拍摄)>



扫码查看台州市《新冠病毒感染阳性康复手册》



更多新鲜资讯 下载“台州新闻APP”

台传媒记者 雒溢凡/摄 陈静/绘图