

新型冠状病毒阳性感染者居家康复专家指引（第一版）

本指引用于帮助和指导新型冠状病毒阳性感染者（含核酸阳性或抗原阳性，以下简称阳性感染者）居家康复期间自我健康管理。当您被通知新冠病毒核酸检测阳性或者自测核酸抗原阳性时，请不要惊慌也不要害怕，认真阅读本指引并参照执行，做自己健康的第一责任人。



1 生活起居须知

- **阳性感染者居家康复期间严格做到不外出，谢绝一切探访。**同住人应做好个人防护，一并遵守居家隔离康复管理要求。
- **阳性感染者单独居住在通风良好的房间。**衣物、床单、毛巾等用品与他人分开存放、分开洗涤。单独使用餐具。房间内配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品以及消毒产品、带盖的垃圾桶等防疫物资。
- **阳性感染者进入家中公共区域应规范佩戴 N95 口罩。**同住人与阳性感染者接触时，或处理其污染物及污染物体表面时，应当做好自我防护，佩戴 N95 口罩、一次性手套，与其保持 1 米以上距离，做好手卫生。
- **各居室应关闭房门独立开窗通风，**房间每日至少上、下午各进行 1 次开窗通风，每次 30 分钟以上。中央空调应关闭回风，按照全新风模式运行。卫生间内应加强开窗通风，或开启排气设备进行通风换气。每日至少进行 1 次房间湿式清扫。
- **卫生间需做好日常清洁和消毒。**坐便器冲水时，先盖马桶盖再冲水。卫生间、厨房的干湿地漏均需要每天定时注水，注水后盖上盖子，再用注水的塑料袋压住地漏，或采用硅胶垫等封堵。
- **生活垃圾要妥善处理，**每次清理垃圾时用双层塑料袋装好并扎紧袋口，避免出现遗洒，并对其外表面和封口处消毒后，由同住人佩戴 N95 口罩及戴乳胶手套将垃圾放至社区指定位置。
- **除生活必需品和药品外，尽量不要订购其他快递。**收取快递、外卖时采取无接触方式，开门时需规范佩戴 N95 口罩和一次性手套，并在开门前后做好手卫生。

2 自我健康管理

- 奥密克戎变异毒株患者**以无症状感染者和轻型病例为主**，大多不需要过多治疗，一般患者可**在家观察治疗**，注意卧床休息，加强支持治疗，保证充分能量和营养摄入。注意水、电解质平衡，维持内环境稳定。如遇健康问题可向属地社区卫生服务机构寻求帮助。
- 阳性感染者和同住人员**每日监测体温和病情变化**，出现呼吸道感染症状或原有基础疾病等明显加重时，要根据病情对症治疗或及时就医。
- 阳性感染者居家康复期间**加强健康监测**，隔离第 6、7 天连续 2 次核酸检测 CT 值 ≥ 35 解除隔离。
- **保持心理健康，减少焦虑、恐惧、紧张、烦躁情绪。**保持规律的日常工作及娱乐，提高机体免疫力。如果出现情绪低落或受某些不良情绪影响，可主动与信任的人倾诉获得心理支持，消除负面情绪。必要时可寻求心理专业人员支持，拨打心理援助热线。

3 自我医疗服务

- 阳性感染者常见的症状包括发热、干咳、乏力、嗅味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等。根据专家临床经验，一般普通中青年患者感染新冠病毒后，病程为 7 天左右，接种过新冠疫苗并完成加强免疫的人群病程更短、病情更轻。部分老年人，尤其 70 岁以上有基础疾病的老年人病程更为复杂。
- 结合临床专家意见，针对病毒感染大多采用对症治疗，药物所能发挥的作用主要是缓解症状，建议在出现症状的初期对症用药。**如果出现发热、头痛、咽痛且明显影响休息和睡眠，可以服用解热镇痛药物，如布洛芬、对乙酰氨基酚，儿童可选用相应的混悬液；如果出现咳嗽症状，建议使用复方鲜竹沥液、宣肺败毒颗粒、急支糖浆等；如果出现痰多、咳痰费力症状，建议使用复方甘草片、乙酰半胱氨酸颗粒等；如果咽痛、咽干症状明显，建议使用华素片、西瓜霜含片等；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。**
- 新冠病毒感染可能导致慢性病、基础疾病病情加重，**患有基础疾病的人一定要规律用药，控制好病情。**

● 阳性感染者出现以下任一症状时，需要急诊就医。可直接拨打 120 急救电话，或者选择合适方式前往医疗机构救治。

- 服用退烧药后仍发烧超过 38.5℃，并持续超过 2 天；
- 体温 35℃ 及以下；
- 抽搐；
- 呼吸困难或气促；
- 失语或不能行动；
- 不能苏醒或不能保持清醒；
- 胸部或腹部疼痛；
- 头晕或意识混乱或精神状态明显转变；
- 虚弱或脚步不稳；
- 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）；
- 持续不能饮食，或腹泻 / 呕吐超过 2 天。

