

当前疫情十大热点问答

康复后二次感染的概率有多大?是不是“早阳早好”?能否及时监测到病毒最新的变异情况?……针对当前公众关注的诸多疫情热点问题,记者采访了国务院联防联控机制专家进行解答。

热点一 病毒是否存在多个“版本”且北强南弱?

近期,网络上出现一种说法,认为南北方流行的奥密克戎变异株不同,导致北方的感染症状比南方的更明显。中国疾控中心病毒病预防控制所所长许文波介绍,我国现阶段流行的新冠病毒以奥密克戎变异株 BA.5 的亚分支 BA.5.2 和 BF.7 为主,其中,北京流行的变异株以 BF.7 为主,广州流行的变异株以 BA.5.2 为主。

首都医科大学附属北京朝阳医院副院长童朝晖表示,只要这个病毒还是奥密克戎分支,毒性、致病力和传染性不会有本质改变。至于有人会发烧明显一点,有人会咳嗽明显一点,主要还是因人而异。

热点二 康复后二次感染的概率高吗?

部分群众非常关心,自己感染奥密克戎并康复后,是否会二次感染?

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强介绍,二次感染是指感染康复后,经过一段时间再次感染新冠病毒,常常由于新冠病毒变异导致。从二次感染出现的时间来看,一般有一段间隔期,不会说感染以后很快二次感染,同一毒株的二次感染概率极低。

王贵强表示,二次感染主要还是指变异株的突破性感染,突破性感染的时间间隔和临床表现是密切相关的;间隔时间越短,症状越轻,间隔时间长了以后症状就偏重,这和人体内的免疫抗体有直接关系。

热点三 康复者为什么有的“复阳”?

不同于二次感染,“复阳”指的是感染者在同一感染周期中两次出现阳性结果。

王贵强介绍,从传染性来看,以往大量研究中没有从“复阳”感染者体内分离到病毒,也没有看到其导致进一步的传播,因此,“复阳”以后的传染性是极低的。从危害性来看,只有个别出现咳嗽、不适等残留症状,“复阳”的人群基本没有症状。

热点四 是不是“早阳早好”?

王贵强表示,奥密克戎的致病力明显下降,但感染后仍有部分人出现临床症状,包括发热、肌肉关节酸痛、咽喉肿

痛等表现,会严重影响生活质量和正常工作。为避免短时间内出现大量病人,对医疗机构造成巨大压力,专家不主张、不建议主动感染病毒。老年人尤其是没有打疫苗的老年人,一定要做好防护,尽量不要在第一轮流行高峰感染。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示,感染奥密克戎之后,仍存在重症和死亡的风险。这种风险在各个年龄段都会有所体现,老年人、有基础性疾病的人群风险比例会更高一些。接种疫苗可以降低这种风险,建议尽快接种疫苗或完成加强接种。

热点五 居家患者如何判断症状加重需尽快就医?

奥密克戎病毒致病力下降,从目前数据看,感染后大部分表现为轻型或无症状,重症病例非常少,大部分感染者都可以居家监测和治疗。如何判断症状加重需尽快就医?

王贵强介绍:一是出现呼吸困难和短气;二是经过药物治疗后仍发烧超过 38.5℃,持续 3 天以上;三是原有基础病加重,用药也控制不住,或出现胸前区疼痛;四是儿童出现嗜睡、呕吐、腹泻、拒食等情况;五是孕产妇出现头痛头晕、心慌气短或者胎动异常等情况。

中日友好医院呼吸中心副主任杨汀提醒,有呼吸疾病的患者感染后容易给原发基础疾病带来进一步变化,患者可以通过及时监测血氧饱和度,了解病情是否有变化。

热点六 部分地方买药难何时能缓解?

近期部分地方感冒药、退烧药紧缺。工业和信息化部消费品工业司副司长周健表示,正在千方百计推动企业迅速稳产达产,扩能扩产,加大重点药物市场供给。我国医药工业基础坚实,相关药品的产能会很快得到释放,能够有效保障群众的用药需求。

精准投放药品,是解决资源错配、避免药物浪费的关键。周健表示,已经指导各地有关方面制定工作方案,按照患者优先、精准投放的原则,优先保障医疗机构、养老院等重点场所药品供应。同时,组织大型网上药店开发患者线上购药平台。

热点七 能否自行服用抗新冠病毒药物?

王贵强表示,第九版诊疗方案中推荐了三种抗新冠病毒药物,包括单克隆抗体、奈玛特韦片/利托那韦片组合包装和阿兹夫定,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。但这三种抗新冠病毒药物都应在医疗机构和医生的指导下合理使用。

其中,单克隆抗体需要静脉给药,需要在住院期间使用,在门诊或者家里不适合使用;奈玛特韦属于小分子抗病毒药,适应症人群是轻型和普通型,使用时要特别注意

药物之间的相互作用;阿兹夫定可以用于治疗新冠肺炎,但有一些注意事项,需要在医生的指导下使用。

热点八 发热门诊排队问题如何解决?

近一段时期来,部分城市发热门诊的诊疗需求增加比较快,供需矛盾比较突出。

国家卫生健康委医政司司长焦雅辉表示,有关部门已采取了一系列措施,包括要求所有二级以上医院和基层医疗卫生机构都要开设发热门诊或发热诊室,进一步简化发热门诊就诊流程,很多地方也开设了发热门诊的简易门诊。

同时,推动分级诊疗,大力推动互联网医疗服务。焦雅辉介绍,基层主要是实施健康监测,特别是重点人群的健康监测和健康管理;二级医院提供技术、人力各方面的支持保障,满足一般诊疗的需求;三级医院重点满足急危重症患者的诊疗需求。通过这些方式,削减医疗机构瞬时的就诊高峰,降低交叉感染的风险。

热点九 如何保障老人、孕产妇、慢病患者基本医疗服务?

国家卫生健康委医疗应急司副司长高光明表示,已要求基层医疗机构对空巢独居的老年人、孕产妇、有基础疾病的患者、血液透析患者等特殊人群,建立台账,做好必要的医疗服务保障。

同时,也要做好相应的转诊衔接工作。高光明表示,轻症、无症状和基础性疾病比较稳定的患者,还是建议在家进行隔离,进行居家治疗。对于重症和有重症高风险因素的患者,可以到定点医院进行救治。要把宝贵的 120 急救资源留给行动不便或者急危重症的患者使用,保障 120 生命通道始终高效畅通。

热点十 能否及时监测到病毒最新的变异情况?

许文波介绍,疫情防控策略优化之后,中国疾控中心病毒所根据多个新冠病毒亚型在我国共循环的现实情况,制定了我国人群新冠病毒变异株监测工作方案。方案要求每个省选三个城市,每个城市选一个哨点医院,每个哨点医院每周采门诊急症病例 15 例、重症 10 例和所有死亡病例的标本进行基因组测序和分析,并且在一周内上传测序数据。

许文波表示,通过该方案的实施,可以实时动态监测奥密克戎变异株在我国流行的动态和各个亚型的构成比例,以及具有潜在生物学特性改变的新变异株的临床表现、传播力、致病力等,为疫苗研制、核酸和抗原等诊断试剂评价提供科学依据。

(记者 陈芳 董瑞丰 顾天成 李恒) (据新华社电)

出现“幻阳症”怎么办?

如何摆脱幻阳症的困扰



因为害怕感染而带来的过度紧张、焦虑等负面情绪,会降低人的抵抗力,给病毒可乘之机。生活中做好以下几件事,帮你从容应对:
(一)接纳自己的情绪
北京回龙观医院临床三科主任、主任医师李献云表示,要接纳自己的情绪,理解自己因为当下环境影响而产生正常的焦虑反应。如果情绪上有一些小波动是

相信科学,不需要反复测核酸或抗原,减少不必要的囤积、哄抢。
(三)重建生活秩序
无力感、低落、颓废,可能是源于无法改变目前状况而产生的。我们可以先把自己的生活规划好,来增加可控感。
比如,保持规律作息,做些力所能及的家务,给自己准备营养均衡的三餐,通过运动健身来管理身体等等。

(四)和亲友多沟通
积极的沟通,能帮助自己获得支持感的心理能量。
对于独居者来说,可能需要独自面对感染之后的各种症状,难免会产生孤独感。可以和家人或朋友打个电话,诉说自己的感受,来缓解负面情绪。
照顾好身体的同时尝试自我安慰,告诉自己“扛过这几天就会好”,或者想想康复之后去做一直想做的事等等,都有利于缓解特殊时期的情绪。
需要提醒的是,千万不要因为“幻阳”而盲目滥用药物。如果通过以上方法都无法缓解目前的焦虑、紧张、不安等情绪,或发现“幻阳”无法通过自行调节缓解,建议及时向专业的心理咨询师、心理医生求助。
(据人民网)

很多人看到身边亲友“阳了”后,开始担心自己是否也已经中招:总觉得咽痛、头痛、肌肉酸痛;参照感染症状反复对比自身状况;忍不住测体温和抗原;家里明明有药还继续囤更多……很多人把这种症状称为“幻阳症”。

其实,这是人们自我防御的现象,属于正常反应,是由于人对自身所处环境产生了未知、不可控的感觉,从而产生了焦虑。

记者采访了北京回龙观医院临床三科主任、主任医师李献云和上海市第十人民医院精神心理科心理治疗师徐轶虹,请他们分析什么是“幻阳症”,并教你如何科学应对。

出现焦虑是正常现象

据上海市第十人民医院精神心理科心理治疗师徐轶虹介绍,从心理学专业来说当然不存在“幻阳症”,“幻阳”的出现,反映的其实是大家在面对短期内疫情发展迅速变化,心理上出现的不适应状态。调侃“幻阳”的背后,是大家对于阳了之后未知情况的焦虑;青少年担心影响学业、中年人担心工作进度受影响的同时还十分担心家中老人孩子感染了怎么办、老年人担忧对身体状况的危害等等。

“经历了三年抗疫过程,大家先后经历过大大小小各种不确定性。面对未知的、不确定的情况,担忧、焦虑的情绪都是正常的反应,就算经历过再多,也仍然可能会出现。我们要做的,不是一味地害怕、担忧不可控的事情,恐慌的、极力的去避免负性情况的发生,而是尽量保持适度的情绪反应,并采用积极的、合理有效的方式应对。”徐轶虹说。

据介绍,一项针对全球超过200万人进行分析的研究显示,在新冠病毒流行期间,焦虑的发生率为35.1%。其中约有十分之一的人属于重度焦虑,四分之一的参与者出现轻度至中度焦虑。

其实,从心理学专业来说,并不存在“幻阳症”这一说法。“幻阳”的出现,反映的是人在面对短期内疫情发展迅速变化,心理上出现的不适应状态。

六大优势成就大众冰雪季“天选之地”

一座造型时尚、色彩各异的气膜馆近年来拔地而起,让冰雪体育项目在哈尔滨不再是冬季的专属,而成为了四季的日常,走进了普通市民的日常生活。冬季 10 分钟健身圈、18 处室外智能健身房、20 余家滑雪场、530 块中小校园冰场——哈尔滨打造完成的“上冰雪”半径 2 公里“辐射圈”,让场

地短缺不再是影响市民冬季健身的问题。魅力的同时,也有效推动了文化、旅游和冰雪体育产业的融合发展。
今年,哈尔滨成功举办了速度滑冰马拉松邀请赛、全国冬季铁人三项赛、越野滑雪马拉松等 10 余项冰雪品牌赛事活动,吸引了来自全国各地的选手参赛。众多外地人士的参与,不仅拉动了赛事活动周边餐饮、住宿等消费,更推动了“体育+”产业融

合发展,使其成为促进哈尔滨经济发展的全新增长极。
冬天的公园、校园、街道、气膜馆内,哈尔滨人玩冰乐雪的热情持续不减。正是凭借着早已融入哈尔滨人血脉的冰雪文化,身为“北国冰城”的哈尔滨每年冬季都会成为全国人民乃至全世界关注的焦点。相信随着今年第九届全国大众冰雪季启动仪式在哈尔滨的举办,将有更多的人领略到哈尔滨大气、洋气又充满烟火气的城市魅力,见识到这座城市的开放、时尚与包容,更会让哈尔滨的冰雪文化成为这座城市古老而又崭新的“金牌名片”。

一图看懂防护攻略

日常篇

出门前

- 评估自己的身体状况,如有发烧、咳嗽等不适暂缓上学上班
- 准备好一天要用的口罩、消毒纸巾等
- 开窗通风30分钟

乘电梯/走楼梯

- 全程佩戴口罩
- 按电梯按钮可用纸巾隔开,按完丢弃纸巾
- 尽量不扎堆乘坐电梯
- 尽量保持距离,并避免交谈
- 低楼层的人建议走楼梯,尽量不要触摸扶手

通勤路上

- 全程佩戴口罩
- 尽量选择步行、骑行、开私家车等
- 乘坐公共交通要全程佩戴口罩
- 乘坐出租车或网约车前开门通风,戴好口罩并提醒司机佩戴
- 使用共享单车前,擦拭消毒把手、椅座等部位

上班时

- 到达办公地点配合体温检测,室内也要佩戴口罩
- 每日通风3次,每次20-30分钟,通风时注意保暖
- 勤洗手、勤消毒、多喝水,及时清理垃圾
- 减少面对面交流,尽量线上沟通
- 减少集中开会,控制会议时长
- 咳嗽、打喷嚏时,最好用纸巾遮挡

就餐

- 尽量从家里带饭
- 外卖尽量无接触取
- 错峰就餐,如果去食堂或餐厅,避免扎堆
- 饭前洗手,坐下吃饭的最后一刻才戴口罩

购物

- 全程佩戴口罩
- 提前准备购物清单,尽量一次买齐
- 避免直接用手拿,可使用手套或购物小袋抓取
- 排队付款结账时保持安全距离
- 尽量采用自助购物、非接触扫码付费,减少排队时间