

居家隔离应注意什么？囤药有无必要？

近日，防控政策正密集调整。12月7日，优化落实疫情防控“新十条”发布，明确取消全员核酸检测、无症状感染者和轻型病例可居家隔离。新形势下，市民应该如何科学有效地进行个人防护？多位专家就市民关心的问题进行答疑。

个人是否还有核酸检测的必要？

常态化查验核酸的要求正在逐步取消，以后个人是否还有核酸检测的必要？最近一些市民在储备抗原试剂，什么时候应该做抗原检测？和核酸有什么区别？

北京佑安医院感染综合科主任、小汤山方舱医院医疗专家李侗曾在与新京报记者连线中表示，核酸的要求调整之后，大部分人日常就不需要测核酸了。可能一些特殊场所还会有检测的要求，譬如养老院、医院等，因为这些地方脆弱人群比较集中，如果需要前往，应该提前按要求做好核酸检测。

李侗曾认为，抗原检测的优点是方便快捷，市民在家里、学校、单位都可以做，15分钟就出结果。缺点是准确率低。因此当有症状的时候去检测，抗原检测的敏感性相对会高一些。

李侗曾提到，抗原检测也是一种监测自我健康的方式。家中如果有脆弱人群，平时也可以补充做一些检测，避免自己无意间感染了而不知道，传染给家里的老人，给他们带来风险。如能及时测出阳性，可以相应采取一些隔离措施，保护好他们。

出现发热是否应该去医院？

冬季呼吸道传染病高发，出现发热等症状的人也会更多，但近期也有市民反映，很多医院的发热门诊由于接诊阳性、开展消杀，去了也看不上。那么这个时期，出现发热是否应该去医院？

李侗曾表示，原则上说，如果高烧超过三天没有缓解的趋势，还是应该去医院。“如果是老年人、有基础疾病的人，我们也建议还是去医院观察，当

然他们感觉身体状态特别好，在家观察也可以，但一旦出现了高烧超过三天不退、呼吸急促、活动后喘憋、意识模糊、胸痛等症状，或者原来基础病不稳定了，譬如血压等，大部分三到五天痊愈，个别可能一周或者十天左右。

此外，北京大学第一医院感染科主任王贵强在接受央视采访时表示，几类重症高风险人群一定要保护好，避免短时间内大量的感染。老年人，尤其是80岁以上老年人；有基础病，尤其各种严重基础病的人群；没有接种疫苗的人群，尤其是老年人。

对重症高风险人群，还要强调去接种新冠疫苗，可以有效降低重症风险。

居家隔离需要注意什么？

一些感染者现已在居家隔离了，这种情况有哪些需要注意的？

感染者自己要多休息、多喝水，出现症状可以对症处理，有问题要及时去医院；出于对家人的保护，可以按照居家隔离的专业指引，单间隔离，单独使用卫生间，对空间做好消毒，如果有物品传递的需要，尽量选择无接触的方式等。

北京大学第一医院感染科主任王贵强建议，对新冠患者要实行分层救治，一般患者可在家观察治疗，把有限的医疗资源留给重症高风险人群。当出现发热、咳嗽这一表现，首先可以对症处理，同时建议进行抗原自测。如果阳性上传报备，同时密切监测自己的症状。出现发热，可以服用一些解热镇痛药、感冒药等，同时要密切监测自己的各种表现，包括测体温，看有没有呼吸困难、气短这些表现。特别是有基础病患者，若高血压、糖尿病、冠心病等基础病加重，一定要及时与

居家隔离是新型冠状病毒肺炎疫情有效控制的一项极为重要措施。由于各地情况不同，居家隔离人群可能包括新型冠状病毒肺炎无呼吸困难患者、轻症患者、无症状感染者等。戴轩

冬季呼吸道传染病高发，出现发热等症状的人也会更多，但近期也有市民反映，很多医院的发热门诊由于接诊阳性、开展消杀，去了也看不上。那么这个时期，出现发热是否应该去医院？

李侗曾表示，原则上说，如果高烧超过三天没有缓解的趋势，还是应该去医院。“如果是老年人、有基础疾病的人，我们也建议还是去医院观察，当

感染新冠肺炎之后

中国工程院院士、天津中医药大学名誉校长张伯礼在接受媒体采访时称，新冠病毒特点变了，病毒潜伏期缩短，重症也在减少。与之对应的，是各种抗疫策略，以更加科学以及精确为目的的不断调整。

曾经感染并痊愈，以及仍在治疗中的新冠肺炎病人，曾经经历过什么样的故事？我们找到几名受访者，以下是他们的讲述：

感染

我外公外婆87岁，他们都有高血压，常年吃药控制。然后外婆本身还患有肺部支气管炎，外公有心脏病。因为身体原因，外公外婆都没有打疫苗。

我们一家是今年4月初出现症状的，最开始是外婆，她当时发烧到38.5℃。

我们当时没有意识到是新冠，一开始没有做防护。后来4月4日她核酸检测结果异常，随后确诊，紧接着是外公也发烧，但没有她温度高，不到38℃。

我家发烧温度最高的是我丈夫，他烧到了39℃以上。

——Rachel, 25岁，上海人，财务咨询

我们一家五口，年龄最小的是我11个月大的孙女，我们一家人都出现了症状。

最先是我儿子发病，他今年24岁。11月11日晚上，他的感觉和感冒差不多，发烧头疼，第二天头疼、四肢无力、喉咙痛等等症状，对着网上别人发的帖子一看，几乎都吻合。

我们上报给社区，紧跟着，我、我老婆、我儿媳妇，依次出现症状。

我小孙女是最后出现症状的。她老是咿咿呀呀叫，比平时闹腾，特别黏大人。我们测了一下温度，有一点发烧，我就跑去社区要了点退烧的药，弄了一点点给小孩吃。

——荣先生，50多岁，籍贯湖北仙桃，现居广州海珠区，务工

老年人防诈骗(二)

老年人防诈骗，重点防什么呢？叔叔阿姨，本月青岛联通分

两期跟您一起了解老年人最容易上当的诈骗方式，守好自己的养老钱，上一期已介绍了三类诈骗类型，本期继续介绍。

第四类，冒充电商物流客服骗局。骗子会冒充电商物流客服，以你购买的商品有质量问题或者快递无法送达为由对你进行退款理赔，诱导你提供银行卡手机验证码等信息，进而实施诈骗。

第五类，刷单返利类骗局。这类骗局不再是简单的给网点刷流水，做任务，而是将视频的点赞分享，加关注做任务，变成了刷单返利的新形式，甚至会打着免费赠送的名义引导你加入

到刷单任务群里，要求你垫付本金做任务，进而实施诈骗。

第六类，中奖邮件骗局。骗子会发送大量中奖邮件，内容都是要求收件人详细填写领奖联系方式，以此来达到非法获取个人信息或骗取领奖手续费的目的。

以上六种情况，无论您遇到哪种都是诈骗，一定不可轻信，要多方核实，骗子的行骗方式还有很多种。记住：不汇款、不轻信、不泄密、不链接。无论骗术怎么变，我不转账应万变！

预约热线：
1321009276
6晓楠



康复

头疼发烧，这些症状都和感冒差不多，但是也有点不一样的地方。比如我没觉得四肢无力，但是感觉髋关节无力。我儿媳妇则是关节发痛。

因为怀孕生小孩，她没有打疫苗，我媳妇应该是家里症状相对严重一点的，但好起来的速度和我们差不多。

我从自己这一次的感受，感觉发病初期和感冒一样，头疼两天，四肢无力，喉咙干裂，四天五天的时候基本喉痛的情况开始好一点，一天比一天好。我按照网上说的，多喝水多休息，症状慢慢缓解，一周基本恢复正常。

——荣先生，50多岁，籍贯湖北仙桃，现居广州海珠区，务工

测出“两条杠”两天后，我爸被送去隔离，当晚9点多，他在家庭微信群里说，自己好像发烧了，全身骨头疼。他的症状大约持续了3到4天的样子，第二天开始一直在咳嗽，然后他被拉去隔离酒店，之后就慢慢缓解。

我和老婆都是感觉浑身酸痛、骨头疼、低烧，另外不想走路，能坐着绝不站着，能躺着绝不坐着。然后就是疯狂想喝水。比如我，前一天大概喝两瓶600ml的矿泉水，那两天我一天要干六七瓶。我老婆也是这个饮水量。

我们两口子大概两天后症状就没了，我妈多持续了两天，除此之外，我们没有出现其他症状。小孩检测出来过一次阳性，后来就都是阴性了，也没有出现过症状。

——王佳骅，39岁，父母66岁，上海本地人

新冠肺炎痊愈到现在，已经过去半年。10月份我丈夫拍了CT，想看看肺部有没有问题，结果完全没有。

我外公外婆现在和得病前没有两样，身体很硬朗，每天早上7点半起床吃早饭、聊聊天，经常牵着手下楼遛弯。现在上海20℃左右，他们前两天还自己出去走了走。九月份我结婚，在外地办婚礼，100多公里的距离，他们去现场观礼，外婆还作为证婚人上台发言。

上海刚解封时，我们和亲友聊起过(得病)这件事，现在已经都不怎么提了。在我们家里，这事已经过去了。我们也完全不担心后遗症，现在已经过了半年没有出现，我相信，以后就更不会了。

——Rachel, 25岁，上海人，财务咨询 杨雪

我觉得这个病对我爸妈是有影响的。一个是我爸体力明显不如以前了。他以前带着我儿子坐在地上玩，起身那一下是很快的，一点都不停顿。新冠肺炎好了之后他动作变慢，起身那一下会打个趔趄，然后才能站稳，这是以前没出现过的。他自己也会说现在很容易觉得累，陪小朋友玩一两个小时，就觉得精神扛不住了。以前要骑车带着孩子去公园，现在最多就在楼下玩一玩。

我妈患有腔梗，这个是老毛病，以前每半年需要去医院输液，一次一两个小时输完。新冠肺炎病愈后，她的输液频率上升到了一个季度一次。

中间有次因为拖得久了，她出现了脸麻、手抬不起来的情况，我们赶紧又送去输液。前两天她去医院，医生还在加剂量，现在每次输液要连续三天，每天输两个小时。

我爸妈打完了三针疫苗，事后他们觉得疫苗管用，至少症状来得快走得也快，而且不严重，难受都是当天的事，第二天开始好转，第三天基本就没啥事了。

——王佳骅，39岁，父母66岁，上海本地人

新冠肺炎痊愈到现在，已经过去半年。10月份我丈夫拍了CT，想看看肺部有没有问题，结果完全没有。

我外公外婆现在和得病前没有两样，身体很硬朗，每天早上7点半起床吃早饭、聊聊天，经常牵着手下楼遛弯。现在上海20℃左右，他们前两天还自己出去走了走。九月份我结婚，在外地办婚礼，100多公里的距离，他们去现场观礼，外婆还作为证婚人上台发言。

上海刚解封时，我们和亲友聊起过(得病)这件事，现在已经都不怎么提了。在我们家里，这事已经过去了。我们也完全不担心后遗症，现在已经过了半年没有出现，我相信，以后就更不会了。

——Rachel, 25岁，上海人，财务咨询 杨雪

66岁北京知名医生感染后……

“我想告诉大家，确诊后不需要恐慌，一定要用中医药，尤其是在确诊的前三天，建议足量足次服用，之后再根据咳嗽、咽痛等症状进行辨症治疗。”在确诊为新冠肺炎无症状感染者一周后，12月7日，中国中医科学院望京医院骨关节科主任医师温建民教授在接受采访时表示，“今天自测抗原已转阴，基本没事了，偶有干咳，继续服用中药方。”

“主动要求居家隔离”

12月6日，温建民在网络平台上分享了自己确诊新冠后的患病经历，引发广泛关注。

据温建民自述，“12月1日晚上，我就开始发烧，起初有37度，最高烧到39度，慢慢出现头疼、咽干、喉咙疼、肌肉酸疼、流鼻涕这些症状。到12月2号上午，体温开始一路往下降，12月3号下午，体温基本就正常了。第四天，感冒这些症状也都好多了，现在基本上没有什么不适感了。”

温建民表示，通过讲述自己的患病经历，最想传达的是，面对疫情不用过分恐慌，“我觉得这个病并没有那么严重，现在疫情进展到第三年，奥密克戎病毒致病力明显在减弱，感染后的症状确实较之前轻了。”

确诊后如何评估自己能否居家隔离？

温建民表示，“是否可以居家隔离，跟年龄没有太大关系，最关键的还是要密切关注自身症状。”温建民进一步强调，对于老龄群体来讲，建议可以先居家隔离观察2-3天，并且要提前和街道社区沟通，打通急救通道，如出现呼吸困难、胸闷、腹泻、高烧不退等症状，要及时转运，尽快到医院就诊。

一定要用中医药。“从武汉新冠肺炎疫情开始，当时我还在到处出差讲课，兜里就带着我的中药颗粒剂，这就是我的抗疫方。这个药一直搁置着没用。上周确诊后，马上就拿出来服用了。实际上我发烧时间不到两天，而且一周就转阴了，所以中药的作用还是很大的。”温建民表示，在确诊头三天吃中药有讲究，一定要足量足次，之后如果有咳嗽、咳痰等症状，可以再进行辨症治疗。因为中医讲究一人一方，所以具体的中药方还是要因人而异，不能一个方子用到底。

谷雨微

12月7日“大雪”节气始，一品康海参冬季滋补节特惠活动，连日来购买海参的人们络绎不绝。青岛海参行业中的一品康，相信青岛常年吃海参的诸多中老年人对其并不陌生。是的！一品康海参品牌以其诚信经营，自觉维护消费者权益，营销的海参品类规格“多而好”，质价相称，售后服务有保障，受到广大消费者青睐。特别值得一提的是，前几年一品康曾在青岛国际会展中心，先后举办过十一届青岛国际海参博览会，其营销规模之大、参会客商之多、现场购销之旺，受到方方面面好评。

中老年朋友，借此一品康海参冬季滋补节特惠活动，可选购点海参补一补。要知道，身体好比什么都好！

一品康海参冬季滋补节

放心好海参 特惠老年人 让您吃得住 让您吃得好

即食刺参	特价刺参	长岛刺参	大连刺参	野生长岛刺参	野生大连刺参
500元/2斤 1000元/5斤	市场价:1280元/斤 活动价:2700元/3斤	市场价:1780元/斤 活动价:3600元/3斤	市场价:1980元/斤 活动价:4500元/3斤	市场价:2580元/斤 活动价:5800元/3斤	市场价:2980元/斤 活动价:4880元/2斤

购买海参满3000元送有机羊奶粉1盒（320克）、满5000元送同品2盒、满10000元送同品5盒

全省全国包邮 货到满意付款 免费水发海参 买海参送优质虾皮多买多送

青岛一品康海参：青岛市市北区台东六路28号（威海路工行后） 电话：151-66666-441赵经理

济南任氏海参：济南市历下区乐源大街6号新闻大厦大厅任氏海参 电话：133-35020-177任经理