

邻居“阳了”，我该怎么办？

首先不要恐慌。等待有关部门如CDC或居委会的通知。在此期间注意好环境通风，规范佩戴口罩，保持安全的社交距离。此外有条件可以进行核酸或抗原检测。



邻居“阳了”咋办

密接要隔离多久

奥密克戎有200种后遗症会致死？

.....

答案都在这！

奥密克戎，用什么药物治疗？

无症状和轻型为主，基本不用药。有喉咙痛、肌肉酸痛、发热症状的，可以用感冒退热药。很少数人可能合并细菌感染，口服抗菌药物即可。有高危因素的，比如高龄患者，对这些人群我们要重点保护。如有感染，通过专家评估，起病5天内，使用奈玛特韦/利托那韦片(PAXLOVID)可有效抑制发展为重症、避免患者死亡。同时，中医中药也能发挥重要的作用，在高危人群中早期使用，可以有效遏制病情加重。

我是密接，通常要隔离多久？

虽然奥密克戎的潜伏期相对较短：短则1天，平均3天，最长要6-7天左右。但目前按照国家的要求，依然需要

14 + 7

(集中隔离 + 居家医学观察)

我怎么知道，是否已经得了新冠？

奥密克戎较2年以前的新冠原始病毒有很大不同，真正肺炎的比例很低，绝大部分的CT检测都是显示正常，大部分感染者也都为无症状，少部分感染者有发烧症状。现在确诊新冠的“金标准”就是核酸检测。但是普通市民无法实现每天都核酸检测，所以还有个办法是抗原检测。



抗原检测的优点是可自己检测，但不足之处在于灵敏度相对低，尤其在发病的第一天潜伏期以及发病一周以后，它的检测结果往往会显示阴性。但在起病以后1~2天起的连续5天之内，是病毒传染性很高的一段时间，抗原检测可以测出阳性，及时发现病例。所以建议大家家中常备抗原试剂盒，当自己有怀疑或周围有发烧人群时候可以测试一下，必要的时候可以多次检测。

我在公司上班，如何预防新冠？

在当下，规范佩戴口罩、通风、手卫生以及物表消毒是非常重要的。现在每天新增的无症状感染者非常多，可能随时会有感染的风险，这时候要当心是否会被一起办公的同事感染，尤其是办公空间比较狭小的情况下。上班中被感染的高风险因素是用餐，因为要不可避免地摘掉口罩，特别建议大家一定要错峰就餐。



错峰就餐

我确诊新冠了，要隔离多久？

核酸转阴，间隔24小时以上，连续2次就可以出院，从起病到核酸转阴通常2周左右，后阶段基本无传染性。



在密接隔离点，如何避免交叉感染？

隔离期间应听从安排，不要擅自离开房间，如在走廊中散步等行为是绝对禁止的。同时提高免疫功能，尤其在隔离期间，保持良好的心情和充足的睡眠，适当在屋里进行一些活动，这些都可以增强你的抵抗力，有利于抵抗病毒。



出了隔离治疗点，衣物要如何处理？

有扔掉或烧毁的说法，这是不必要的。常温下病毒在很多物体表面存活时间1-2天，衣物放在行李箱或塑料袋，放几天就没有传染性了。



奥密克戎有200种后遗症？会致死？

这种说法是大大夸大了它的后遗症。作为一种病毒感染，奥密克戎和两年前经常侵犯下呼吸道的病毒类型相比，主要局限于上呼吸道。只要患者免疫功能正常，后遗症很少会出现，基本上可以完全康复。目前奥密克戎感染者95%以上是无症状和轻型，普通型也只有3-5%，重型和危重型罕见。

