

“阳”了怎么办? 居家治疗如何用药?

——权威专家解答防疫热点问题

■新华社记者

奥密克戎病毒致病力下降,但传播速度快、传染性强。若通过核酸检测、抗原检测发现自己感染了新冠病毒,“阳”了怎么办?居家治疗期间如何科学合理用药?结合国务院联防联控机制综合组最新公布的《新冠病毒感染者居家治疗指南》(以医联体为载体做好新冠肺炎分级诊疗工作方案)等指导性文件,记者采访了北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强、北京协和医院感染内科主任李太生,就公众关心的问题做出专业解答。

1.问:通过核酸检测、抗原检

测发现自己感染了新冠病毒,“阳”了怎么办?

答:目前奥密克戎病毒致病力下降,感染后大部分表现为无症状或轻型,重症病例非常少,大部分新冠病毒感染者都可以居家监测治疗。居家监测和治疗是为了更精准有效地分层救治,一方面尽量避免新冠病毒进一步传播,一方面保障有限的医疗资源用于危重症患者的治疗。

《以医联体为载体做好新冠肺炎分级诊疗工作方案》显示,抗原检测阳性的新冠病毒感染者,及时按照四项分级原则进行管理和转诊:

一是无症状感染者、轻型病

例,采取居家隔离或居家自我照

护;二是普通型病例、高龄合并严重基础疾病(心脏病、肿瘤等)但病情稳定的无症状感染者和轻型病例,转诊至医联体对应的定点医院治疗;三是以新冠肺炎为主要表现的重型、危重型病例和需要进行血液透析的病例,转诊至医联体对应的定点医院集中治疗;四是以基础疾病为主的重型、危重型病例,以及基础疾病超出基层医疗卫生机构、定点医院救治能力范围的,转诊至医联体牵头医院治疗,牵头医院一般为三级医院。

方案还明确,医疗机构要严格落实首诊负责制和急危重症抢救制度,不得以任何理由推诿或拒

绝新冠病毒感染者就诊。

2.问:感染者居家治疗期间该怎么做?如何科学合理用药?

答:如果感染新冠病毒后出现发热、咳嗽等症状,可以对症用药,但是无须囤药或大量购买药物。

尤其需要注意的是,很多镇痛药虽然药名不同,但成分相同,不能混合服用。如果用多了、吃多了,可能造成不良反应。有基础病的人群,要保障基础病用药不断药,病情稳定时,无须改变正在使用的基础病治疗药物剂量。同时,不能滥用抗菌药物,要在医生指导下使用。

假如用药后症状没有好转,并出现呼吸困难和气短、原有基础

病加重、持续3天以上发烧超过38.5℃等情况,应及时联系社区医生。若病情加重,可直接联系120及时到医院进行诊治。

《新冠病毒感染者居家治疗指南》显示,在科学合理用药进行对症治疗之余,居家治疗期间还要做好健康监测,控制外出,做好个人防护,按相关防疫要求进行抗原自测和结果上报。在条件允许情况下,居家治疗人员尽可能在家庭相对独立的房间居住,使用单独卫生间,家庭应当配备感染者专用体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品及带盖的垃圾桶,做好感染防控。

(新华社北京12月9日电)

国务院联防联控机制公布《新冠重点人群健康服务工作方案》

新华社北京12月9日电 为做好新冠重点人群健康服务工作,保障人民群众生命安全和身体健康,国务院联防联控机制综合组9日公布《新冠重点人群健康服务工作方案》。

方案坚持分类分级、突出重点的原则,根据基础疾病情况、新冠病毒疫苗接种情况、感染后风险程度等分为三个类别:重点人群(高风险)、次重点人群(中风险)、一般人群(低风险),分别用红、黄、绿色进行标记,颜色不同,服务内容不同。

根据方案,针对一般人群开展一级服务。社区(村)负责动员、宣传,对未完成加强免疫的,经医生评估后符合接种条件的,引导其尽快接种。发挥街道(乡镇)、社区居民(村民)委员会及其公共卫生委员会、基层医疗卫生机构、家庭医生的作用,加强健康教育,倡导健康生活方式,做好个人健康防护。提供新冠肺炎相关咨询服务。社区(村)通过小喇叭、一封信、微信、短信、App等形式,对现行新冠肺炎防控政策进行宣传,将基层医疗卫生机构值班电

话或家庭医生的电话通知到每一户重点人群家庭,协助开展健康教育。

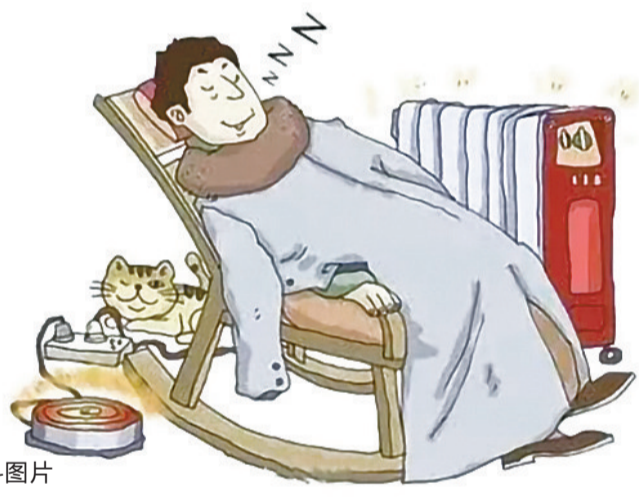
针对次重点人群,在一级服务的基础上开展二级服务。居家治疗的无症状或症状轻微的感染者,主动向社区(村)报备,并与辖区的基层医疗卫生机构联系,基层医疗卫生机构结合实际通过网络、视频、电话、远程或线下方式指导开展抗原检测、健康监测,提供健康咨询、用药指导等。经评估后为有需要的感染者提供可穿戴健康监测设备、指夹式脉搏血

氧仪等开展健康监测,如出现持续高热、呼吸困难、指氧饱和度<93%等情况尽快转诊。基层医疗卫生机构每3天随访一次,可根据需要加密随访频次,至居家治疗观察结束。社区(村)协助落实对居家治疗感染者的管理,对有定期就医需求的指导协助就医,协助提供购药送药等服务。

针对重点人群(高风险,红色标记)、有紧急医疗需求的重点人群,以及其他有紧急医疗需求的婴幼儿、孕产妇等人群,在二级服务的基础上开展三级服务。失能

老人或高龄行动不便感染者,经县(市、区)卫生健康部门确定的专家团队或上级医院评估后决定收治方式。对经评估后可居家治疗的,在上级医院指导下,基层医疗卫生机构提供健康咨询、健康指导、健康监测、抗原检测等必要服务。经评估后不适宜居家的,基层医疗卫生机构指导协助转诊。重点人群(高风险,红色标记)感染者和有紧急医疗需求的人群,社区(村)和基层医疗卫生机构协助转诊,有紧急医疗需求的也可通过急诊就诊。

冬季取暖要小心,这些“过冬神器”你用对了吗?



资料图片

冬季寒冷,人们开始注重防寒保暖,不少人备上各种取暖设备,电暖气、电热毯、暖手宝……带来暖意的同时,隐藏的安全隐患也需注意,以下这些“过冬神器”用错有危险,一起来看看。

寻找弃婴生父母公告

2014年7月16日上午8时30分左右在大佛街道青衣坝村6组(原9组)的机耕道十字路口捡到弃婴一名,出生日期2014年2月18日,身体健康,随身携带物品有包裹的毛巾、捆绑的领带,身着白色衣服,头戴白色帽子。

请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与杨强联系,联系电话15283333863,联系地址:大佛街道青衣坝村6组(原9组)608号。即日起60日内无人认领,孩子将被依法安置。

青衣坝村民委员会

2022年12月9日

广告

债权债务公告

四川博睿特外国语学校因民办学校分类选择登记工作需要,现将学校分立为幼儿园、九年一贯制学校(小学和初中)、高中三个部分,拟委托具有相关资质的第三方机构对学校资产进行清算,请相关债权人自本公告之日起15日内向清算组申报债权,特此公告。

联系人:董成国

联系地址:峨眉山市符溪镇乐峨路符溪段227号

电话:0833-5380498 18990613378

四川博睿特外国语学校

2022年12月10日

广告

电暖气 当心引发火灾

- 1.不要接触明火。在使用电暖气取暖时,一定要注意远离明火。另外也不要不要在附近使用空气清新剂、花露水等物品,避免发生爆炸危险。
- 2.远离易燃物品。使用时,机体温度普遍偏高,要远离易燃物品1米以上,尤其是家里的衣物、被褥和纸质物品不要放在旁边。
- 3.不能覆盖遮挡。电暖气在使用过程中机体表面不能覆盖衣服,否则易引发火灾。
- 4.出现漏油、异响及时修理。使用过程中,如果出现漏油、异响等情况,停止使用,不要自行拆卸,找专业人员修理。

暖手宝 当心烫伤和爆炸

- 1.尽量选择电热丝加热款式。市面上的暖手宝一般分为电极加热和电热丝加热,购买时尽量选择后者。电极式充电内部液体带电,如密封不佳易漏电,电热丝相对较安全。如能看到有明显的圆弧形加热器的,多为电热丝式暖手宝。
- 2.不要长时间使用。不管是电极加热还是电热丝加热的款式,都不要长时间使用,避免出现烫伤皮肤的危险。
- 3.不要边充电边用。暖手宝使用过程中,杜绝边充电边用,防止爆炸危险。
- 4.不要将暖手宝放在被褥中。尽量不要在晚上休息的时候使用暖手宝,更不要将暖手宝放在被褥中,避免引起烫伤和意外事故。
- 5.注意使用年限。要经常检查电源线路是否有破损,充电过程是否有发热现象,超过使用年限的暖手宝应淘汰处理,杜绝安全隐患。

电热毯 当心触电和引发火灾

- 1.不要长时间使用。使用电热毯的时候,一定要先预热,然后拔掉插头使用。通电时间不要过长,上床入睡应关掉电源。温度过高不仅有安全隐患,还会降低睡眠质量。
- 2.避免弄湿。如弄湿,易引发触电危险。
- 3.不要折叠。长时间折叠易造成内部电线损坏,使用时就容易出现漏电问题。
- 4.定期检查和更换。就算电热毯质量很好,也不能长时间使用。用了几年的电热毯也会出现破损,易发生危险。家用电热毯一般的使用年限是6年。

暖贴 当心低温烫伤

- 1.避免长时间使用。当人体局部长时间接触高于45℃的温度时,皮肤的感觉神经末梢逐渐适应后,就不会引起痛觉反应,长时间使用非常容易发生深层烫伤。
- 2.睡觉时不使用。低温烫伤痛感虽不明显,但伤害深度大,皮肤可出现红肿、水泡、脱皮、发白。尤其是老人、糖尿病患者等对温度不敏感的群体。所以睡觉时不要使用,以免发生烫伤。
- 3.不要直接在皮肤上使用。不要直接接触皮肤,应隔一层布料贴在衣裤上使用,并避开手、腿内侧皮肤薄的地方。

冬季电器火灾特别提醒

遭遇电器火情,第一时间断电,千万不能用水去浇灭,而应选择干粉灭火器。

多个取暖设备同时使用,小心超负荷用电。

遇到火灾,不可贪恋财物,应捂住口鼻逃生,还要第一时间拨打119报警。

成交公示

乐市土矿交示[2022]41号

我中心于2022年12月9日举行的国有建设用地使用权出让活动,成交结果如下:

序号	地块位置	土地面积(m ²)	宗地用途及出让年限	起叫价(万元)	成交价(万元)	楼面地价(元/m ²)	竞得人
2022-拍-55号	沐川县沐溪镇交通街[MCX-2022-012号]	11430.81(合17.15亩)	城镇住宅用地70年,商服用地(零售商业用地、餐饮用地、旅馆用地、商务金融用地、其他商服用地)40年	1893	3040	1330	四川久祥置业有限公司

以上成交结果请社会各界监督,如有违规、违纪现象,请于2022年12月16日前向有关部门举报。

举报电话:(0833)2442219 2278385

举报电话:中共乐山市纪委监委驻市自然资源和规划局纪检监察组

乐山市公共资源交易服务中心 乐山市土地矿权交易中心

2022年12月9日

广告

关节一动就咋咋响?

身体发出的4种声音,可能是疾病预警!

我们的身体其实也会“说话”,打哈欠时下巴响、上下蹲起骨关节咋咋声、肚子里的咕噜声……

有些时候,这些声音作为生理现象,无关紧要。但是有些声音,却预示着自己的身体即将出问题。也就是说,当我们的身体快要“扛不住”的时候,可能会以“发出声音”的形式来传达讯息。你都正确接收到了吗?

打哈欠时,下巴“咔哒”一声

不知道大家大口吃饭、哈哈大笑或者打哈欠的时候,会不会突然听到自己的下巴“咔哒”一声。

这时候,往往要摸摸自己的下巴,确定它还在才放下心来。这种症状考虑是有颞颌关节紊乱。据流行病学调查显示,其发生率在28-88%之间,女性患病率是男性的2-5倍。

1.颞颌关节紊乱是怎么回事?

颞颌关节由三个部分组成:上面的髁突、下面的关节窝和中间的关节盘。当我们张口时有声音,就是那块关节盘在张口过程中没有正常运动,弹来弹去,这就是颞颌关节紊乱。

伴随症状:除了张口时会有声响,颞颌关节紊乱还会有疼痛,可能是耳朵附近疼,也可能是下巴周围或头颈部疼痛;且大张口后合不拢下巴,或者出现障碍停顿,过一会又自己能顺利张口;情况继续加重时,可能会掉下巴,合不拢嘴。

如果真的出现“掉下巴”的情况,大家一定要赶紧找医生,通过正确的手法进行复位。且要注意限制开口,不要大口吃东西,不要随意打哈欠,甚至笑的时候也要注意托着下巴。

2.怎么避免“掉下巴”呢?

①改变侧偏咀嚼的习惯,注意双侧后牙平衡咬合,要均衡用力。

②避免过硬、韧性过大、体积过大的食物,例如:奶糖、牛肉干、甘蔗、过大的苹果等等。

③保持愉快的心情,避免精神长期紧张,经常咬紧牙关。

一动关节就“咔咔”响

早晨起床时扭扭脖子,结果“咔嚓”一声清脆的声音;也有些人一站起来膝关节会出现“咔咔”的响声;甚至坐着工作时间长了,站起来活动一下身体,扭扭腰就会发出响声。这是怎么回事呢?在医学上其实叫做“关节弹响”,是关节软骨摩擦、碰撞产生的,但并不一定就是有关节病。

关节弹响分生理性的和病理性的。

1.生理性的。生理性的关节弹响,一般认为是关节囊被牵拉扩张,导致压力降低,关节滑液中溶解的气体突然猛烈析出造成的。其特点是不会产生疼痛感和关节障碍,只是单纯地发出声音,声音清脆且不连续,不需要特别处理。而且适当的生理性弹响是有益身体的。因为发生弹响时,关节周围的毛细血管和末梢神经受到了良性的刺激,有助于缓解痉挛、消炎、减压、活络。这也是为什么推拿师在按摩时总会让关节叭叭作响的原因之一。

2.病理性的。病理性弹响是关节解剖结构异常或损伤造成的弹响,如软骨损伤、关节炎等,往往会有伴随疼痛、麻木、无力等症状,这时候一定要及时干预,以防加重。

肚子不饿,也会“咕咕叫”

每个人都经历过肚子“咕咕”叫的情况,肚子饿了,亦或是肚子受凉了都容易出现,这在医学上被称为肠鸣音。当肠道蠕动时,里面的气体和液体就会随之运动起来,从而发出断断续续的气过水声,也就是咕咕声。正常情况下,肠鸣音每分钟4-5次,声音比较低弱、和缓,通常需要借助听诊器才能听到。而在肚子饥饿时,或腹部短时间受到冷、热刺激时,胃部剧烈收缩会把更多空气挤入肠道,咕咕声较响,也就容易被听到了。但若是在肚子不饿的情况下,肠鸣音的频率、音调、声响发生较大的变化,很可能预示胃肠道出现了问题,要引起重视!

1.肠鸣音活跃,可能是急性胃肠炎或消化道出血

如果肠鸣音次数增多,约每分钟10次,声音变大但不高,感觉肚子在不停地运动,可能预示着急性胃肠炎或消化道出血。

其中,急性胃肠炎还可能在上腹部出现烧灼感疼痛,感觉恶心反胃、腹泻腹胀,严重的甚至会出现高烧、昏迷等症状;消化道出血则可能会伴随呕血、黑便现象,若出血量过多,则可出现心慌、出冷汗和面色苍白等症状。

2.肠鸣音亢进,可能是肠梗阻

如果肠鸣次数明显增多,且声音响亮高亢,甚至出现叮当声或金属音,可能在肠梗阻的情况。急性肠梗阻容易产生腹痛、腹胀、恶心、呕吐、无法排便等症状,还可能导致肠道组织痉挛、麻痹、缺血甚至坏死。

心脏“砰砰”乱跳

“砰、砰、砰……”日常生活中,我们总免不了经历心脏砰砰乱跳的情况,运动后,吸烟、饮咖啡或饮茶太多后,又或是遇到紧张、激动的事情……但若是静静待着也会乱跳,又或者反反复复、伴随不适,则需提高警惕,可能是心律失常找上门!

心律失常是心内科的一大类疾病,包括房颤、房扑、室上速、室早、室速等,这其中最常见也是最危险的要属房颤!

房颤,是卒中的独立危险因素。房颤时每分钟心跳频率可达100-200次,严重时更会超过200次。此时心脏的跳动完全没有节律,多数患者会描述为“心跳得厉害”“心脏乱跳”“心脏跳到嗓子眼了”等。这个时候,心脏电流传输紊乱,心脏收缩不完全,血液无法充分泵出,血液淤滞就容易形成血栓。一旦随着血流脱落,就可进入全身血液循环中。当它进入下肢静脉,可形成下肢血管堵塞,严重时阻塞血流通过,肢体坏死,或可导致截肢;当它进入脑部可引起脑栓塞(脑卒中),死亡率可达63%,而且有数据显示:房颤患者脑卒中发生率是无房颤者的5-7倍!

因此,一旦发生莫名的心跳紊乱,特别是伴随眩晕、呼吸困难、胸痛等症状,一定要及时就医。

(据科普中国)