

如何做好养老机构疫情防控?

——国务院联防联控机制新闻发布会回应热点问题

新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”后,重点人群、重点机构、重点场所仍然是做好疫情防控工作的关键。如何做好养老机构疫情防控?如何保障商超快递等重点行业平稳运行?怎样进一步健全城乡社区疫情防控体系?1月11日,国务院联防联控机制召开新闻发布会,就公众关心的热点问题进行了回应。

养老机构疫情防控应总体上严于社会面

全国有4万多个养老机构,入住老年人220多万人,其中多数高龄、失能、有基础病。老年人感染新冠病毒后,重症风险比较高。

如何实现养老机构“保健康、防重症”目标?民政部养老服务司副司长李邦华在发布会上介绍,国务院联防联控机制综合组日前印发《养老机构新型冠状病毒感染疫情防控操作指南》。根据指南要求,养老机构的疫情防控总体上严于社会面。一个地区的养老机构是封闭管理还是有序开放管理,需要由当地党委政府或联防联控机制结合当地实际情况动态调整。

此外,李邦华还介绍,养老机构需每天做好至少两次健康监测和每周两次核酸或抗原检测,如果养老机构自行联系核酸检测机构有困难,地方联防联控机制要给予协调;要落实养老机构老年人分类分级健康服务,做到对重点老年人给予重点关注和老年人重症前期的“早识别”。

做好养老机构医药保障工作同样至关重要。李邦华表示,要发挥定点医院医疗机构等作用,储备相应的药物,通过远程或者上门巡诊诊疗服务,做到感染老年人诊疗的“早干预”;要健全养老机构感染者的转运机制和就医绿色通道,提高转诊效率。

确保邮政快递、商贸流通等行业平稳运行

近期,药品寄递是群众刚需。国家邮政局市场监管司副司长边作栋在发布会上介绍,为做好重要医疗物资邮件快件的寄递服务保障,国家邮政局督促指导邮政快递企业对医疗物资邮件快件进行特殊标记、重点保障以及优先投递。同时,指导各地邮政管理部门对医疗物资邮件快件申诉优先办理、快速处置。

“我们督促邮政快递企业对于配送的医疗物资邮件快件要进行动态跟踪和专门监测。”边作栋说,如果在传递过程中丢失、损毁医疗物资邮件快件,鼓励企业采取在目的地购买同类药品等方式解决用户急需。

边作栋还介绍,根据新阶段行业防控形势变化,取消进口国际邮件快件“首站消毒”及生产作业闭环管理、从业人员定期核酸检测等要求,同时优化操作环节,提升行业运行效率。

春节是消费旺季,商场超市等地客流量较大。商务部消费促进司一级巡视员耿洪洲表示,商务部制定了商场、超市、农贸(集贸)市场等新冠病毒感染疫情防控操作指南,指导行业做好防控工作,具体包括做好员工自我健康监测、员工工作期间全程佩戴口罩等。

在加强环境卫生消毒方面,耿洪洲表示,商超、农贸(集贸)市场要每日开窗通风2-3次,商超要对公共用品和设施每日清洁消毒不少于2次,农贸(集贸)市场要对批发市场进行集中统一清洁消毒,摊位经营者每日营业后要及时消毒。

耿洪洲还表示,鼓励顾客优先采用扫码付款方式结账,尽量减少人员接触和排队时间。鼓励线下与线上购物相结合,因地制宜开展即时零售、网订店送等服务。



进一步健全城乡社区疫情防控体系

随着疫情防控进入新阶段,推动构建社区防疫工作共同体,把居民群众有效组织动员起来至关重要。

在发布会上,民政部基层政权建设和社区治理司一级巡视员李健表示,应充分发挥党组织领导作用和村民委员会、居民委员会以及村(社区)卫生服务机构的基础作用,细化村民小组长、居民小组长、楼门栋长以及网格员的责任;创新社区与社会组织、社会工作者、社区志愿者以及社会慈善资源的联动机制,完善社区志愿服务制度,动员居民群众就近就便开展邻里互助等活动。

李健介绍,目前我国已有90%以上的村委会和居委会建立了公共卫生委员会,接下来要加快推进公共卫生委员会与其他机构一起有效协同发挥作用。

城乡社区工作者如何协助做好“一老一小”等重点人群服务保障工作?

李健表示,城乡社区工作者要依托微信等渠道,与重点人群及其家人保持联络,对没有建立网上联系的老年人等重点人群,采用“敲门行动”等方式,与基层医疗卫生人员共同上门,了解掌握这部分人群的身体情况和需求,为提供有针对性的健康服务打好基础。

“重点人群健康服务主要集中在就医、用药以及疫苗接种这三个方面。”李健说,城乡社区工作者要加强与家庭医生、基层医疗卫生人员、辖区药店、疫苗接种单位的对接,配合做好在线问诊、就医送药、联系转诊、引导疫苗接种等工作。同时还要注意组织邻里互助,设立“共享药箱”,尽可能保障居民的用药需求。

人人都是自己健康第一责任人。中国疾控中心传防处研究员常昭瑞在发布会上就当前是否还应规范佩戴口罩予以回应。

常昭瑞介绍,当前国内新冠疫情仍处于不同流行阶段,仍需继续强调做好个人防护,科学规范佩戴口罩,尤其是在进入医院、商场、超市、室内会场、机场车站等环境密闭、人员密集的公共场所,乘坐飞机、火车、地铁等公共交通工具、厢式电梯时应全程规范佩戴口罩及以上级别口罩。

常昭瑞还表示,进入养老机构、社会福利机构等脆弱人群集中场所时,出现发热、干咳、乏力、咽痛等新冠感染相关症状时,近距离接触或者护理新冠感染者以及有新冠感染相关症状人员时均应科学规范佩戴口罩。另外,医务人员、交通运输、商场、超市、餐饮旅游、快递、保洁等从事公共服务以及密闭场所的工作人员也需规范佩戴口罩。

“在公共场所还需要继续保持社交距离、咳嗽礼仪以及环境通风消毒、清洁等防护措施。”常昭瑞说。

“阳过”是否要做肺部CT

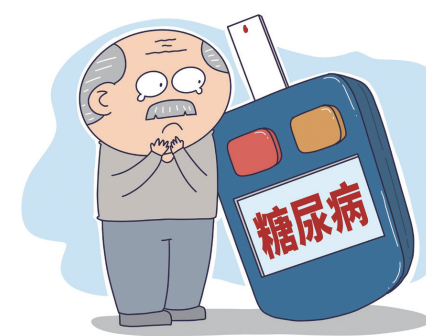
近期,不少新冠病毒感染者逐渐康复。有人认为,“阳康”后要去医院做肺部CT,以免有后遗症。真的需要这样做吗?就此,记者采访了应急总医院呼吸内科副主任医师秦芳。

“不是所有‘阳过’的人都需要做肺部CT。”秦芳介绍,如果感染新冠病毒或者“阳康”之后只有咳嗽症状,无明显的呼吸困难,不一定要做胸部CT。如果出现呼吸困难,或者血氧饱和度低于正常值,或发热时间比较长,尤其是老年人和有重症风险的人群,此时做胸部CT还是有必要的。

那么,哪些人属于有重症风险的人群?秦芳表示,有重症风险的人群主要包括:年龄大于65岁的老年人,尤其是高龄人群;患有慢性疾病的人群,包括恶性肿瘤、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、高血压、高血脂,以及患有慢性肾病的人群等;长期吸烟的人群、妊娠后半期的人群以及免疫抑制的人群。

“另外,艾滋病患者中CD4小于200每微升的人群、正在使用激素的人群,以及部分先天性免疫系统疾病患者,都属于高危人群,容易发展为重症,甚至危及生命,需要更加密切地观察病情变化。”秦芳说。

“糖友”感染新冠3种情况需就医



在这一轮新冠病毒疫情中,很多“糖友”成了感染者。研究表明,在新冠患者中,糖尿病是导致他们发生重症和死亡的高危因素,因而糖尿病患者被判定为高危人群。那么,糖尿病患者如何应对高危带来的危险?

糖尿病患者为何易感又高危

面对新冠病毒的侵袭,糖尿病患者易感又高危的原因主要有3个。

一是高血糖会导致人体抵抗力下降。临床上经常见到这样的场景:一些人首诊是因为皮肤疖疔、结核病、妇科感染或者外伤后伤口不易愈合,检查后却发现是因为血糖高,进而确诊为糖尿病。上述表现,其实都是高血糖导致人体抵抗力下降的典型表现。

二是糖尿病可导致感染病毒的风险增高,而感染等应激情况反过来又会导致血糖进一步升高,形成恶性循环。临床上常见的另一种情况是,一些人平时血糖不太高,但经历外伤、心脑血管意外、手术、各种感染,或者是受到一些精神刺激后,血糖会突然升高。这是因为应激情况导致应激激素分泌增高,而这些激素会引发血糖一过性升高,或者直接激发糖尿病。

三是糖尿病患者常有合并症,增加了感染新冠病毒后的高危系数。大家不要只把糖尿病当作简单的血糖升高,实际上只有10%的糖尿病患者仅表现为单纯的血糖升高,更多患者同时伴有肥胖、高血压、心脑血管疾病、睡眠呼吸暂停等多种问题,一些患者还会出现糖尿病肾病、肾功能不全等并发症。这些问题一方面会削弱人体的抵抗力,使人易感新冠病毒。另一方面,感染后也容易加重原有合并疾病的病情。

感染后怎样判断病情轻重

糖尿病患者感染新冠病毒后,先得评估病情的轻重。

如果仅是短期发热,通常比较轻;如果发热持续不退,出现血氧、血压下降,血糖显著升高,要考虑重症的可能,需及时就医。如果病程短,使用简单的口服药物后血糖控制良好,一般病情较轻;如果病程长,使用多种药物或胰岛素治疗后血糖波动仍然大或血糖难以控制,又有多种并发症,通常病情比较严重。接下来就要根据具体情况,采取针对性措施。

如果是普通上呼吸道感染症状,如发热、头疼、咳嗽等,可先对症处理,服用解热止痛、止咳化痰等药物,症状加重或持续时间较长,则需要到医院就诊。在感染期间,糖尿病患者要增加监测血糖的频率,及时观察血糖变化。患者进食减少时,要警惕低血糖,特别是一些使用胰岛素的患者。在进食减少、饮水减少、出汗增多同时存在时,还要注意有无低血压的情况。

另外,糖尿病患者服用抗病毒药物前,需要由主管医生评估这些药物是否与降糖药物有冲突,以及是否需要调整药物。

遇3种情况需及时就医

感染新冠病毒的糖尿病患者,遇到3种情况需及时就医。

最严重的情况就是肺炎。由于糖尿病患者并发症较多,容易出现不可控制的后果,因此一旦出现咳嗽后气促、脓痰、血痰、胸闷、呼吸困难等情况不能缓解时,要及时到医院就诊,由医生判断是否为肺炎。

其次,在感染新冠病毒等应激情况下,糖尿病患者还有较高发生酮症酸中毒和陷入非酮症高渗状态的风险,严重时危及生命。患者会表现为口渴、多饮、多尿等症状加重,以及皮肤干燥、四肢发凉、血压下降、脱水等,也可表现为呼吸异常、呼出气体有烂苹果味、神志异常等。此时监测血糖指标往往很高,多在14毫摩尔每升,甚至高达20-30毫摩尔每升。

最后,如果糖尿病患者出现呼吸症状重(特别是缺氧症状)、糖尿病症状加重(血糖很高)和意识障碍,一定要尽快到医院接受救治。

(本版文图均据新华网)

“阳康”后出现这8个症状,不必太过紧张

很多人“阳康”后,身体还会有一些症状持续存在,但这些大多是新冠病毒感染发展的过程和规律,会有一个恢复期,不必太过紧张。

咳嗽 多在2周内减轻

北京协和医院呼吸与危重症医学科副主任徐凯峰教授表示,新冠病毒感染后的咳嗽平均持续2周左右,有些患者可长达4周。

建议:

- 1.一般的轻度咳嗽可以不用治疗。
- 2.若痰多或痰不易咳出,可服用乙酰半胱氨酸、盐酸氨溴索、桉柠蒎胶囊、羧甲司坦等祛痰药。如咳嗽以干咳为主,可以服用右美沙芬、复方甲氧那明胶囊、抗组胺药等。
- 3.中医药方面,若伴有咽部疼痛或者咳嗽(尤其干咳为主),没有其他症状表现,可以服用荆防败毒散、银翘散、桑菊饮。以化热生津,润肺止咳,也可以采用刮痧等中医外治法。
- 4.若咳嗽严重,影响日常工作或睡眠,或持续3周以上,建议到医院就诊。

虚弱乏力 多在2周内缓解

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾表示,很多人在感染后会有持续的身体乏力虚弱,甚至胸闷的一些症状,通常在两周内可以缓解。

建议:

- 1.保持日常生活节奏规律,确定活动优先顺序,合理制定工作计划。
- 2.症状较轻或无呼吸困难的,常规进行基础疾病治疗的同时可适当予以补气药物的治疗,如百合、桔梗等药物补益肺气,宣畅气机。若出现呼吸困难不能缓解,需及时前往医院就医。
- 3.可以采用泡洗等中医外治法。取生姜3片(约一元硬币大小)加艾绒5克、盐5克,共煮10分钟,加水至踝关节以上,控制温度在

40℃-43℃,保持此温度泡洗约30分钟,每日一次。以微微出汗为宜,不可大汗淋漓。如果有心脏病,泡洗时间需要减半,切不可时间过长。

反应迟钝 10-15天后逐渐消失

部分新冠感染者在康复后表示,自己出现反应迟钝、注意力下降等问题。

江苏省南京鼓楼医院神经内科主任医师李敬伟表示,新冠以后短时间内出现头昏、头晕、注意力不集中等,是比较正常的现象,多数在10-15天逐渐消失。

建议:

- 1.保证充分休息,尤其是夜间的高质量睡眠,对于消除脑部不适非常有帮助。
- 2.生活工作要规律,不要过度劳累。
- 3.饮食要规律,吃一些比较清淡、有营养的食物。保证水果的摄入,因为水果里有大量的水分和维生素,对于新冠康复也有帮助。

嗅觉味觉减弱 多在1个月内恢复

有些人“阳康”了,但是闻不着食物的香气,品尝不到食物的酸苦甜咸。大多数嗅觉味觉下降,会在新冠病毒感染后一个月内恢复。

建议:

- 1.每天刷牙两次,确保口腔卫生。
- 2.进行嗅觉训练,包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香或桉树,一天两次,每次20秒。
- 3.试着在食物中添加香草和香料,比如柠檬汁和新鲜的香草。

脱发 两三个月症状会消失

很多人阳了后觉得脱发严重,浙江省杭州市第三人民医院脱发专科主任医师戴叶芹表示,感染新冠后,病毒可能引起毛囊周围的炎症反应。加上高烧、休息不好、精神压力,种种原因都会促使脱发的加速和加剧。在

“阳康”后45-60天左右会出现脱发高峰期,再经过两三个月的修复之后,脱发的症状就会消失。

建议:

- 1.要保证营养均衡。多补充蛋白质和碳水,多吃优质的肉类。
- 2.注意休息,睡眠充足,心态平和。

月经不调 症状好转后恢复

很多女性表示,自己在“阳过”后,月经不正常了。

浙江省杭州市第一人民医院妇科朱红丽表示,当疫情来势汹汹,有一部分女性会出现焦虑、紧张的心情。这种精神情绪上的变化,会影响内分泌系统,从而导致月经紊乱。新冠症状好转后,月经可恢复正常。

建议:

- 1.女性朋友在“阳康”后,一定要保持作息规律,保证充足的睡眠时间。
- 2.要补充足够的优质蛋白,多喝水,多吃新鲜的蔬菜和水果。

头痛 2周内缓解

中日友好医院呼吸内科副主任医师何洁表示,感染新冠出现头痛后,可能会持续1-14天,具体时间因人而异。

建议:

- 1.如果头疼较轻,积极配合医生使用金花清感颗粒、连花清瘟颗粒等药物进行治疗,一般1-7天疾病就能得到控制。
- 2.如果病情比较严重,需要遵医嘱服用宣肺败毒颗粒、化湿解毒颗粒等药物进行治疗,可能需要7-14天,头疼、发热等不适症状才能逐渐消失。
- 3.要注意休息,避免过度劳累,保证充足的休息时间,促进身体尽快恢复。

