

奥密克戎致病力如何？家中要不要备药？权威回应防疫热点

随着奥密克戎病毒致病性的减弱、疫苗接种的普及、防控经验的积累，我国疫情防控面临新形势新任务。从近期一线救治情况看，奥密克戎导致的重症率高吗？感染了奥密克戎的高龄老人、基础病患者等，当前如何救治？国务院联防联控机制组织呼吸危重症专家、首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖作出专业解答。

1.问：从近期一线救治情况看，奥密克戎导致的重症率高吗？

答：随着病毒变异，以及疫苗接种的普及、防控经验的积累，奥密克戎导致的住院率、重症率、病死率都在大幅降低。从当前全国病例来看，感染奥密克戎以后以上呼吸道症状为主，主要表现为嗓子不舒服、咳嗽等。无症状和轻型大约占了90%以上，普通型（出现肺炎症状）已经不多，重症（需要高流量氧疗或接受无创、有创通气）的比例更小。

这与武汉保卫战期间新冠病毒原始株导致的症状有很大不同。当时，重症患者较多，一些青壮年患者的双肺也会呈白色，出现急性呼吸衰竭。但本轮疫情期间，从北京的定点医院救治情况看，真正因新冠肺炎导致要插管上呼吸机的患者只有少数几例。

2.问：感染了奥密克戎的高龄老人、基础病患者等，当前如何救治？

答：高龄老人，有心脑血管疾病、慢性呼吸道疾病等基础病的患者，正在进行化疗的肿瘤患者，妊娠晚期孕妇等，免疫力较低，可归纳为脆弱群体。从目前救治情况看，他们感染新冠病毒后住进定点医院，大多数是因为原发疾病，但又因核酸阳性无法住进普通医院。这类患者的新冠肺炎症状不明显，治疗通常没有太大区别。

对于CT影像等临床表现为典型新冠肺炎的少数患者，医务人员严格按照标准规范，进行救治。

在北京的定点医院，对于部分有基础病的高龄患者，还会组织多学科专家进行会诊。经过治疗，如果患者的核酸检测已经转阴，也将逐步从定点医院分流到其他医院。

3.问：哪些人属于重症高风险人群？他们该怎么办？

答：重症高风险人群主要有三类：60岁以上特别是80岁以上的老年人，有基础疾病的患者，没有接种疫苗的人群。对他们来说，最有效的保护就是接种疫苗。

没打疫苗的人对新冠病毒感染的风险可能意识不足，还有人因为自己有基础性疾病，不敢接种；部分老年人担心接种不方便。如果感染新冠病毒，有基础疾病的老年人容易发展为重症甚至导致死亡。国务院联防联控机制最新出台办法，要求进一步提高大家对疫

苗接种的认识，加快推进老年人新冠病毒疫苗接种工作。

医务人员应科学判定接种禁忌，比如既往接种疫苗时发生过严重过敏反应，如过敏性休克、喉头水肿。急性感染性发热处于发热阶段暂缓接种。正在进行化疗的肿瘤患者、出现高血压危象的患者、冠心病患者心梗发作、自身免疫性神经系统疾病处于进展期等暂缓接种。积极接种疫苗，也是为自己的健康护航。

4.问：当前，个人做好健康防护还要注意什么？

答：对于普通人群，要做到勤洗手、外出时戴好口罩、常通风、不聚集。均衡营养，适当休息，合理运动，保持良好的心态。

慢性基础疾病患者要按照医嘱坚持用药。气温骤降等恶劣天气时，慢性基础病患者尽量减少外出。

如果出现发热、咽痛、咳嗽等不适，做好健康监测。如果重症高风险人群出现持续高烧不退、呼吸困难等情况，要及时到医院就诊，避免疾病加重。

5.问：冬季是呼吸道病毒高发季节，要不要储备相应药品？

答：我国治疗呼吸道感染的药物有充足储备。家里可以适当储备一些

解热镇痛的日常药物，但没有必要去抢购、囤积。

经过近三年的抗疫，我国医疗卫生和疾控体系经受住了考验。当前，奥密克戎病毒致病力在减弱。万一感染了奥密克戎变异株，一部分人会出现发热、咳嗽、咽喉痛等症状，使用一些对症支持的药物包括中药就可以。针对重症高风险人群，如果使用已获批的治疗新冠肺炎的小分子药物，要遵照医生指导。

（来源：人民健康网）



多机构联合发布《“科学三减 智选用糖”联合提示》 正确控糖的观念 您对了几个？

如今减糖、控糖的话题受到社会各界广泛关注，但公众对如何合理用糖、科学减糖存在疑惑。为此，科信食品与健康信息交流中心联合中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会健康传播分会和中华预防医学会慢性病预防与控制分会四家机构发布《“科学三减 智选用糖”联合提示》，帮助消费者，尤

其是儿童、青少年及超重、肥胖人群培养合理膳食习惯。

不应“谈糖色变”重点是控制“添加糖”

糖在食物中除了提供甜味，也影响着质地、口感、香味和色泽，还常用作腌渍和防腐的原料，因此在家庭烹饪和食品饮料工业中被广泛使用。控糖、减糖是大势所趋，但专家提示不应将糖“妖魔化”，中国工程院院士陈君石指出：儿童、青少年及超重肥胖人群应加强重视，而普通人群可以在合理膳食的前提下享受美食，不必过度谈“糖”色变。

事实上，糖是维持生命活动的重要营养物质之一：除提供能量，它也是构成机体组织和细胞的重要物质，此外还参与脂肪和

蛋白质代谢。中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强也强调，控糖的重点是控制添加糖，而不是果蔬、牛奶中天然含有的果糖、乳糖等，中国居民的果蔬、牛奶摄入量普遍不足。

专家还强调，食物多样、吃动平衡是饮食健康的核心，控制能量摄入才是防治超重、肥胖及相关慢性病的重要途径。控糖只是一个方面，糖与健康的关系关键在于量，过量摄入才会对健康产生危害。

相关数据显示 居民糖摄入主要来源是烹调

《中国城市居民糖摄入水平及其风险评估》显示，中国居民每日摄入糖的首要来源是烹调用糖，因此控制家庭厨房、食堂、餐厅中糖的使用量对于控糖、减糖至关重要。科信食品与健康信息交流中心主任钟凯为大家提供了几条控糖建议：

1. 烹调用糖的主要来源是直接使用的白糖、红糖，其次是番茄酱、沙拉酱、甜面酱、果酱等含糖酱料。糖醋、红烧、拔丝、炒糖色等传统烹饪方式制作的菜肴不宜频繁、大量食用。

2. 在外就餐或订外卖可要求商家少放糖或不放糖，以水或茶水佐餐，用新鲜水果代替餐后甜品。如选择饮料，可选择无糖、低糖或

小包装饮料。

3. 如有控糖需求，可在烹饪时酌情使用甜味剂。

选购含糖食品要会看标签 小心比较隐蔽的添加糖

加工食品不是中国居民摄入糖的主要来源，但随着预包装食品的日益增加，通过加工食品摄入的添加糖应引起重视。建议公众选择预包装食品时查看食品配料表和营养标签，智慧选择适合的产品。

食品配料排序靠前意味着含量较高，其中糖除了白砂糖、蔗糖、糖浆，比较隐蔽的形式还有蜂蜜、浓缩果汁等，同时添加多种含糖配料可能会使其排名靠后。

营养标签中的“NRV%”代表食品中营养素含量占每日建议量的比值，是选购食品的重要参考。但在估算时，要注意看营养标签是以“每100克”（或每100毫升）还是以“每份”计，有时一个食品包装不止一份。

有控糖需求的人群在同类产品中优先选择含糖量低的，或标注“低糖”“无糖”的产品。通过选择小包装、小分量产品，也有助于控制能量摄入。

（来源：生命时报）



5个问题带您读懂居家健康监测指南

非必要不外出、不限制共同居住人员的活动、做好必要的生活保障和关爱服务……这份《指南》有何重要意义，对居家健康监测人员的日常生活有哪些影响，对基层工作人员提出哪些要求？5个问题带您读懂这份官方指南。

科学精准防控，《指南》让哪些操作更有依据？

奥密克戎变异株传播一年多来，演变出了多个亚分支，隐匿性更强，传播速度也更快。对此，我国一直根据病毒变异的特点和临床治疗的实践认识，边防控、边研究、边总结、边调整。

“针对一些可能的风险环节，联防联控机制综合组专门制定了4个技术性文件，提出了防范应对措施，只要各地严格落实到位，就可以有效降低疫情风险。”国家疾控局监督一司司长程有全在11月29日召开的国务院联防联控机制发布会上介绍。

在适用对象方面，《指南》明确，包括结束闭环作业的高风险岗位从业人员、新冠肺炎感染者出院（舱）人员及其他经专业人员评估需进行居家健康监测的人员。

中国疾控中心传防处研究员王丽萍表示，高风险岗位从业人员主要指从业过程中暴露及感染的风险比较高的人员，包括与入境人员、物品包括进口冷链货物、环境直接接触的人员；集中隔离场所的工作人员；定点医院机构和普通医疗机构发热门诊的医务人员

等。这些人员要闭环作业，严格落实个人防护和核酸检测。

在社区服务方面，《指南》要求街道（镇）、社区（村）工作人员要加强摸排和信息登记，及时掌握返归属地居家健康监测的人员信息。

对于居家健康监测人员的管理，《指南》则强调居家健康监测期间，本人要严格落实非必要不外出，如就医等特殊需求需外出时做好个人防护。

不限制同住人活动，会导致传播风险吗？

居家隔离医学观察和居家健康监测，虽都是“居家”，但由于这两类人员感染风险大小不同，场所和管理等要求也有所区别。

对于密接人员、高风险区溢出人员，以及结束闭环作业的高风险岗位从业人员等，“二十条”优化措施缩短了集中隔离期限，或由之前的集中隔离调整为居家隔离或健康监测。

“两者很大的一个不同，就是居家健康监测不限制其共同居住人员的活动。”王丽萍介绍，而居家隔离人员则在隔离期间赋码，本人和共同居住人员均需严格做到不外出。

居家健康监测期间不限制共同居住人员的活动，是否会造成新的传播风险？刘均认为，这种情形下家庭共同居住人员感染风险较低，如果做好自身的安全保障是可以正常生活的。“优化后的措施更人性化，更能保证大家的正常生活和工作。”

居家健康监测期间，“必要外出”包括哪些情况？

根据《指南》，居家健康监测期间，本人要严格落实非必要不外出，如遇就医等特殊需求必须外出时应做好个人防护，规范佩戴N95/KN95颗粒物防护口罩，避免乘坐公共交通工具。

对此，佛山市疾病预防控制中心专家顾春晖解释，居家健康监测者如有就医等外出需求，在做好个人防护、避免乘坐公共交通工具的情况下，可以自行前往，不用专人专车接送。

除就医之外，居家健康监测期间，“必要外出”还包括哪些情况？外出买菜行不行？“居家健康监测在一定程度上相当于居家隔离，但有就医、做核酸等特殊需要，可以在采取安全防护措施的情况下有限度外出。”国务院联防联控机制有关专家表示，居家健康监测期间外出买菜的情况不属于必要情况，但各地各社区应该加强物资供应保障。

居家健康监测期间 做好自身防护有哪些“招”？

疫情面前，“每个人都是自己健康第一责任人”。居家健康监测期间，居家健康监测人员及共同居住人员应如何做好防护，减少病毒传播风险？

多地疾病预防控制中心专家提示，居家健康监测人员应选择通风较好的房间居住，

尽量保持相对独立，条件允许的情况下，尽量使用单独卫生间，避免与其他家庭成员共用卫生间；尽量不与家庭成员共用生活用品，避免与家人密切接触，用餐时提倡分餐制。另外，居家环境应保持通风，环境卫生清洁。

刘均建议，居家健康监测期间要规律生活，提高自身免疫力，同时调整心态，不惧怕病毒。“早睡早起、不熬夜、多喝水，多吃蔬菜、水果，补充适量维生素C。既能预防感冒，也能预防病毒传播。”刘均说。

回应群众急难愁盼，社区需要做到什么？

当前，各地正在抓实抓细做好疫情防控。针对居家健康监测人员，街道（镇）、社区（村）作为疫情防控的“第一道防线”，需要开展好哪些工作？

刘均建议，社区要发挥属地作用，做好健康宣教，组织好人员做好居家健康监测的督促和管理，同时应及时回应群众关切，帮助解决基本生活保障、就医用药等急难愁盼问题。

《指南》明确，街道（镇）、社区（村）工作人员要掌握空巢独居老年人、有基础性疾病患者、孕产妇、血液透析患者等居家健康监测特殊人员情况，建立台账，做好必要的生活保障和关爱服务。

（来源：北京青年报）

24小时防疫攻略

特殊时期的一天，如何安全度过？

01 出门前

- 开窗通风30分钟
- 不要和家人共用洗漱用品
- 量体温评估身体状况，不携带病毒上班
- 准备好一天要用的口罩、消毒湿巾等
- 清洁手、戴好口罩、注意正反，将折面完全展开，压紧鼻夹

02 乘电梯

- 务必戴好口罩，接触按钮时可用纸巾等隔开
- 尽量不在电梯内交流，不扎堆坐电梯
- 低楼层建议走楼梯，尽量不要触摸扶手

03 上班路

- 全程佩戴口罩
- 尽量选择步行、骑行、开私家车
- 骑共享单车时，注意擦拭消毒
- 乘坐公共交通，要与他人保持距离
- 尽量避免用手触摸车上设施
- 乘坐出租车或网约车前，开门通风，并提醒司机佩戴口罩

04 办公中

- 进楼前接受体温检测
- 室内也需要全程佩戴口罩
- 勤洗手，到达办公室需要先洗手，接触公用物品或传阅纸质文件前后需洗手
- 勤消毒，保持环境卫生清洁，及时清理垃圾，重视手机、鼠标、键盘、文具等物品的消毒
- 多喝水，每天喝水不少于1500ml
- 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
- 每天通风3次，每次30分钟，通风时注意保暖

05 就餐时

- 饭前先洗手
- 可带饭到公司吃
- 外卖尽量无接触领取
- 选择单人单餐、单桌或隔离就餐
- 不要和他人互相分享食物，拒绝聚餐

06 卫生间

- 排队时保持1米以上距离
- 盖上马桶再冲洗
- 用七步洗手法认真洗手



07 下班后

- 先洗手，戴口罩
- 不逗留，不约饭，不聚会

08 采购时

- 提前按类别列好购物清单，以便精准选购，减少逗留时间
- 选购时尽量避免直接用手拿，可戴手套，或将超市的购物小袋套在手上抓取
- 快速挑选，尽量一次性购买齐全，减少出门购物频次
- 不要采买来源不明的高菜，更不要吃野味
- 结账时不要拥堵，排队过程中和他人保持一定距离
- 自备购物袋，尽量减少与公共设施的接触
- 买完所需物品立刻回家，不逗留

09 回家后

- 直接把袋拎进厨房，不要乱放
- 摘掉口罩，手不要碰口罩外侧，将口罩外折扎紧，装袋密封丢弃
- 对外套、鞋子，购物袋表面消毒
- 使用流动清水认真洗手，并注意水龙头清洁
- 将带回家的物品，消毒或清洗
- 开窗通风30分钟
- 将外套消毒放在窗口处或及时清洗
- 对门把手表面、电灯开关、手机、钥匙等消毒

10 做饭时

- 食材先用流水清洗
- 处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开
- 尽量吃新鲜食材，不要放置太久
- 不要生食
- 肉类蛋类彻底煮熟后使用
- 多吃蔬菜水果，增加营养，水果尽量削皮

11 睡觉前

- 做一些简单的家庭健身运动
- 勤打扫整理，保持室内清洁
- 清洗衣物勤洗澡，保持个人卫生
- 不要熬夜，保持充足睡眠
- 不要过度紧张，保持良好心态



儿童预防新冠感染 三个食疗方请收好



分析前期儿童患者发病情况，儿童感染者多呈风邪挟湿、外袭肺卫的特征。那么，有没有什么简单的食疗方法帮助孩子预防病毒感染呢？对此，山东中医药大学附属医院儿科主任医师张葆青开出了三个食疗方：

桑叶茶：霜桑叶100g，小火焙（烘）至淡褐色凉凉，置茶叶罐中每次3-5g，开水泡开加蜂蜜或冰糖适量代茶饮。

银花藜香饮：金银花（炒黄）3g，广藜香3g，水煎开1-2分钟，加冰糖适量代茶饮。

薏仁山药大枣粥：薏苡仁（炒）30g，鲜山药100g，大枣10枚，粳米50g，加水适量熬煮成粥，有健脾和胃祛湿功效。

（来源：大众日报）