

# 正确认识新冠肺炎无症状感染者

## 家庭存药四点注意

随着新冠肺炎疫情在全球持续发展,越来越多的“无症状感染者”进入大众视线和生活,成为大家关注的重点和警惕的对象。这次发生在河北的新冠肺炎疫情中,也发现了大量无症状感染者。为此,本期我们就针对无症状感染者几大问题分别进行解析。

无症状感染者,在发病前的1-2天和发病初期传染性相对较强。部分无症状感染者仅采样检测为新型冠状病毒核酸阳性,或新型冠状病毒特异性IgM抗体或IgG抗体阳性,始终无相关临床症状,也不发病,与重症病人相比,其排出的病毒传播能力弱很多。



被无症状感染者传染,对于普通公众来说,最基本的做法仍然是:

- (1)认真做好个人防护。坚持戴口罩、勤洗手、常通风,公用物品以及个人经常使用的一些私人物品(如门把手、电话机、手机等)定期清洁消毒。
- (2)少外出,不聚集。不去中高风险地区,不与来自中高风险地区、从事高危职业工作等健康状况不明的人员密切接触;不聚会不聚餐、不走亲不访友、不扎堆不聚集,与他人保持1米以上社交距离。
- (3)讲究文明礼仪。咳嗽喷嚏捂口鼻。提倡分餐制,使用公筷公勺。
- (4)加强健康监测。密切关注

自身及家人健康状况,一旦出现可疑症状,尽快前去附近正规医院就诊检查,争取早发现、早诊断、早隔离、早治疗。

(5)养成良好生活方式。合理膳食、规律作息、科学运动,充足饮水,不断提高身体免疫力。有条件者,积极接种流感和新冠疫苗。

丽水市疾病预防控制中心 张森荣



总第24期第17期

活,越有利于打通供需之间的“堵点”,实现互惠互利。

**吃出“人情味”。**为了防控疫情,“非必要不返乡”成了“新流行”。各地纷纷鼓励企事业单位灵活安排休假,引导职工群众尽量留在工作地过年。当许多人选择“留下来过年”时,他们今年这顿特殊的年夜饭该怎么吃,值得好好思量。其实,这正是培养和展现企事业单位良好内部文化的难得良机,工会组织应当精心谋划,以更有人情味的方式为外地职工准备年货、开展有意义的节日文化娱乐活动。从这个意义上说,这顿“年夜饭”将有助于收到彰显企业文化、活跃职工生活、和谐人际关系、凝聚发展合力的效果。

据《江西日报》

冬季,感冒发烧也越来越多,不少家庭会常备发烧、咳嗽等对症药物以解燃眉之急。但我想提醒的是,药品合理储存至关重要,储存不当会影响药品质量,甚至导致药品提前变质。一旦误服变质药,不仅达不到治疗效果,还可能致疾病。管理好家庭小药箱,以下4点需要尤其注意。

**1. 分类存放药品。**将成人与儿童用药、内服药和外用药、急救药与常规用分开放,并做好标记,以免紧要时刻拿错、误服。一些急救用药,如哮喘常用的沙丁胺醇气雾剂、心梗常用的硝酸甘油片,应当存放在容易拿到的位置,以备紧急之需;家有幼儿的,应将药品放置得“高而远”,确保儿童无法轻易触碰到。

**2. 及时清理过期药品。**定期检查药品的有效期,一旦发现过期药品应立即清理,以免误服。药品有效期是指药品在一定的储存条件下能保持其质量的期限,有的精确到月份,如注有“有效期至2020年11月”,表示可使用到2020年11月30日;有的精确到日,如“有效期至2020/11/10”,表示可使用至2020年11月10日。

**3. 了解药品储藏条件。**药品储存一般有“三怕”:一怕热,是指药品储存温度,“常温”指“10~30℃”;“冷处”指“2~10℃”,冰箱冷藏室处于这个温度段,大部分生物制品如胰岛素、人

血白蛋白、干扰素类、疫苗、活菌制剂等均需要冷藏,注意不是冷冻,如果冰冻后再溶解,药品在冻融过程中,会造成药品效价降低,影响疗效;“阴凉处”指“不超过20℃”,如没有特殊要求,一般是指常温。二怕潮。绝大多数药片含有淀粉等辅料,在潮湿的环境中容易吸潮,导致药片破裂发霉。虽然现在大多数药品有铝箔独立包装,吸潮情况大大减少,但仍不能把药品放置在厨房、卫生间等很潮湿的区域。把什么药品都放冰箱也是常见的误区,因为冰箱格外潮湿,药品都怕潮,平时要拧紧瓶盖,但有些药品即使拧紧瓶盖放冰箱也是不行的。三怕光。很多药物需避光,紫外线可以加快药物的降解和变质,导致疗效降低或杂质增多,服用后引起毒性反应。例如硝酸甘油在光照下极易发生氧化反应而失效。

**4. 药品说明书要存好。**妥善保留药品原包装和说明书,以供随时查阅;不要轻易撕去药品内包装上标记药名和规格等的文字标签,以免无法辨认药品;若间隔一段时间用药,要养成用药前先看说明书的习惯。零散药品如果需要用小瓶密封,应标明药名、规格、有效期等,如眼药水应标注开封日期,一般夏季开封后2周过期,其他季节不超过4周,放置太久易滋生细菌,反而增加眼部感染风险。

据《生命时报》

**问:什么是无症状感染者?**

**答:**国家卫健委发布的《新型冠状病毒肺炎防控方案》(第七版)明确指出:无症状感染者是指呼吸道等标本新型冠状病毒病原学检测呈阳性,无相关临床表现,如发热、干咳、咽痛等可自我感知或可临床识别的症状与体征,且CT影像学无新冠肺炎影像学特征者。

**问:无症状感染者如何被发现的?**

**答:**无症状感染者主要通过以下四个途径被发现:

- (1)新冠肺炎病例的密切接触者,在医学观察期发现一些这样的人;
- (2)在聚集性疫情调查中,在开展的主动检测过程中,发现部分无症状感染者;
- (3)在新冠肺炎病例的传染源追踪过程中,对暴露人群进行主动检测时可能发现无症状感染者;
- (4)在对有新冠肺炎病例、持续传播地区的旅行史和居住史的人员主动检测时,可能会发现无症状感染者。

**问:如何防范被无症状感染者传染?**

**答:**由于无症状感染者无任何明显的症状与体征,很少主动去医疗机构就诊,在人群中具有隐匿性,难以被发现,存在着传播风险。

新冠肺炎疫情流行期间,亲戚、邻居、熟人、朋友、同事中都有可能存在无症状感染者。因此,要防范

**问:无症状感染者具有传染性吗?**

**答:**基于目前的流行病学调查和研究结果,新冠病毒在人体内的潜伏期为1-14天,多为3-7天;发病前1-2天和发病初期的传染性相对较强。可见,无症状感染者是具有传染性的,尤其是处于“潜伏期”的无

## 年夜饭要吃出新滋味

年夜饭服务越有特色,经营越灵活,越有利于打通供需之间的“堵点”,实现互惠互利。

春节是中华民族最重要的传统节日。家人围坐在一起吃顿年夜饭,更是新年里最重要的事情。这一桌年夜饭,吃出的是亲情,是团圆,是对来年幸福生活的美好祝愿。不过,今年的年夜饭,还应该吃出更多新滋味。

**吃出“健康味”。**新冠肺炎疫情的发生发展,让越来越多的人认识到公共卫生的重要性。年夜饭越是阖家齐聚尽享美味,越需要保持健

康的餐饮习惯。家庭内部实行分餐制,或者备齐用好公筷公勺,不失为科学合理的选择。

**吃出“节俭味”。**从以往情况来看,不少家庭在年夜饭上一味讲求丰盛。通常要摆上满满一大桌子菜,很多时候根本就吃不了,造成很大浪费。如今,全国上下都在倡导节约粮食,杜绝餐饮浪费,此种形势下,年夜饭的浪费现象绝不能忽视。无论是基于自身经济条件考虑,还是着眼于社会大局,都应量力而行,把讲排场、重面子、好攀比等非理性消费习惯“请”下年夜饭餐桌。

**吃出“灵活味”。**年夜饭对于家庭而言,吃的是开心、放松;对于餐饮行业而言,考验的则是其经营管理能力。疫情当前,不少饭店的年夜饭预订情况不如往年,这就需要经营者顺势而为作出改变。据悉,有些饭店积极进行业务调整,启动相应的备用方案来保证年夜饭的销量。比如,特设配送专车,带碟带碗全套送到家;尝试推出不同种类的半成品年夜饭,方便消费者选用加工;开发点餐小程序,提供春节套餐服务;等等。可见,在自觉服从疫情防控大局需要的同时,年夜饭服务越有特色,经营越灵

## 女性为什么更怕冷

冬天,不少女性的手脚像冰棍一样,一碰透心凉。一项调查显示,女性手脚和耳朵的平均温度比男性低了1.5℃。难道女生真是“冷血动物”?不,女性的体核温度实际上略高于男性。身体要维持更高的体核温度,就得对冷更敏感,肌肉组织才会开启战栗产热模式。而大多数女性身体的肌肉比例低于男性,因此需要更多依赖外界手段保温。

另一方面,为了避免热量从体表散失过多,肢端的毛细血管

会发生收缩,减少那里的血流量,好让热量集中在内部,优先供应给重要脏器。而女性为了维持更高内温,只好委屈下手脚。

激素差异也是女性更怕冷的关键原因:男性体内的雄激素,如睾酮能够促进肌肉生长,让他们的基础代谢率更高。一项研究表明男性的基础代谢率比女性高23%,这意味着产热更高效。

据《中国妇女报》

### 公益广告

# 无“碍”更有爱

## “i丽水”邀您共建美好家园



市委改革办 宣  
市大数据局