



# 哈尔滨市将开展第四针新冠疫苗接种

## 目标人群、时间间隔看这里

本报讯(记者 刘菊)12月14日,国家卫健委官网发布《新冠病毒疫苗第二剂次加强免疫接种实施方案》,正式开放第四针新冠疫苗接种。记者从市疾病预防控制中心了解到,哈尔滨市将陆续开展此项工作。

### 目标人群

现阶段,在第一剂次加强免疫基础上,在感染高风险人群、≥60岁人群、具有较严重基础疾病人群和免疫力低下人群中,开展第二剂次加强免疫。

### 疫苗选择

在疫苗选择方面,所有批准附条件上市或紧急使用的疫苗均可用于第二剂次加强免疫。优先考虑序贯加强免疫接种,或采用含奥密克戎毒株或对奥密克戎毒株具有良好交叉免疫的疫苗进行第二剂次加强免疫接种。

### 费用

居民免费接种。

### 时间间隔

第一剂次加强免疫满六个月以上的人群即可进行第二剂次加强免疫。同时,60岁以上老年人,特别是高龄老人、有基础疾病的老人,在没有接种禁忌症的情况下,尽快到就近的接种门诊接种新冠疫苗,60岁以上老年人完成第一剂接种满21天,尽快进行第二剂全程接种,完成两剂次接种满3个月后尽快接种加强针。

## 专家指导

## 感染新冠病毒如何居家治疗? 呼吸与危重症医学专家来支招

本报讯(记者 刘菊)感染了新冠病毒该怎么办,是很多市民都关注的问题,14日,记者采访了哈医大二院呼吸与危重症医学科主任陈宏教授,指导市民该如何正确面对疾病、如何治疗和用药。

陈宏表示,未合并严重基础疾病的轻症感染者和基础疾病处于稳定期、无严重心肺肝肾等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者,适合居家治疗。在条件允许的情况下,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。

居家治疗人员非必要不外出、

不接受探访。对因就医等确实需要外出人员,要全程做好个人防护,点对点到达医疗机构,就诊时尽量避免触碰医疗机构内环境,就医后再点对点返回家中,尽可能不乘坐公共交通工具。

要做好防护,尽量不与其他家庭成员接触。需要陪护时,尽可能确定相对固定的一名家庭成员进行照顾,首选身体健康且完成全程疫苗接种及加强剂的人员。如居家治疗人员为哺乳期母亲,在做好个人防护的基础上可继续母乳喂养婴儿。

家庭内需要准备好专门由感染者使用的体温计、纸巾、口罩、

一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品以及带盖的垃圾桶。

每天至少早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测,如出现发热、咳嗽、乏力等症状,可进行对症处置或口服药治疗。有需要时也可联系基层医疗卫生机构医务人员,或通过互联网医疗形式咨询相关医疗机构。无症状者无需药物治疗。

服药时,须按药品说明书服用,避免盲目使用抗菌药物。如患有基础疾病,在病情稳定时,无需改变正在使用的基础疾病治疗药物剂量。

## 中医专家提醒 这些非药物疗法也很重要

本报讯(记者 刘菊)为避免病毒感染,有效提高防疫质量,进一步发挥中医药防治病毒感染作用,提高公众主动防疫能力和维护健康水平,记者采访了长江学者、国家新冠肺炎疫情防控督查专家、黑龙江省中医药治疗新冠肺炎专家组组长梁群。

### 主动有效预防十分必要 轻症可自行隔离

梁群介绍,黑龙江地区奥密克戎变异毒株符合中医“风热毒邪夹湿夹燥”致病特点。其风性强而毒性弱,感染后可无明显临床症状,或发热、咽干、咽痛、鼻塞、流涕等上呼吸道感染症状,少见典型肺炎表现,预后良好。目前主动有效预防十分必要。

轻症的患者目前自行在家隔离治疗即可,自己可以用一些中药方包括银翘散加减、益气解毒方加减、清肺排毒汤加减等。银翘散加减适用于风热束表、浑身酸痛的患者,益气解毒方适用于气虚湿蕴、乏力症状明显的患者。患

者需根据自身实际情况选择药物,一定要避免重复吃多种药物的情况。

### 中医药非药物疗法 也很重要

梁群表示,中医非药物疗法干预也很重要,可进行功法锻炼,如太极拳、八段锦、易筋经等,也可进行穴位按摩。

按揉合谷穴:在两侧合谷穴上按揉持续时间各约3至5分钟,每天早晚各做1次。

揉擦迎香穴:中指指腹上下摩擦。上下一次为一拍,可做4个八拍或以发热为度。每天早晚各做1次。

按揉风池穴:双手拇指分别按在两侧的风池穴上揉动,以自己感到酸胀为度,带动皮下组织运动,手指和皮肤之间不能有摩擦。

要保证饮食有节,每日三餐规律进食,饮食宜清淡易消化,食物多样,保证谷类、优质蛋白质类食物、新鲜蔬菜和水果摄入量,多饮水。如有食欲不振、腹胀、便秘等症状可在医师指导下进行药食两用

食品辅助治疗,如萝卜、山药、薏米、藿香、菊花、荷叶、丝瓜、冬瓜等。

可自行制作药膳,如银耳雪梨百合羹。准备银耳、雪梨、百合、冰糖。银耳用温水泡20分钟,将泡好的银耳去根,撕成小块。雪梨去皮核,切成小块。百合掰成小块。将所有原料放入锅内,加入适量的水,烧开后调成小火炖煮20分钟,待锅内汤汁炖制稍微黏稠,开大火加入适量冰糖,待冰糖融化后出锅,温食、凉食均可。每周三次。

做到起居有常,要作息规律,夜卧早起,保障充足睡眠。顺应气候变化,及时调整衣物和室内温度,注意防寒保暖和节气保健。应避免到人群聚集场所。

要劳逸有度,运动和休息适度,可适当运用中医功法锻炼,或根据个人条件选择适合自己的锻炼方法。

保证情志畅达,应保持愉快心情,切勿发怒,顺应自然规律,不厌长日,精神外向,对外界事物保持浓厚的兴趣,使气机宣畅,通泄自如。

## 黑龙江省新冠病毒感染者 用药推荐目录

为进一步加强新形势下新冠病毒救治用药指导、满足群众用药需求,根据国务院联防联控机制《新冠病毒感染者居家治疗指南》、省中医药管理局《黑龙江省新型冠状病毒肺炎中医药防治方案(2022年版)》和省医药行业协会《黑龙江省新冠病毒干预用药省内药品推荐目录》,省卫生健康委组织临床医学、药学、中医等专家结合疾病症状与用药实际,精简优化形成黑龙江省新冠病毒感染者用药推荐目录,共涵盖60种药物,包括47种中药、13种西药,现推荐给社会公众供用药参考。

### 中药47种

#### 发热、咽痛、全身痛

金花清感颗粒、连花清瘟胶囊/颗粒  
疏风解毒胶囊、清肺排毒颗粒  
化湿败毒颗粒、宣肺败毒颗粒  
散寒化湿颗粒、金莲花口服液  
小柴胡颗粒、双黄连口服液(颗粒)  
银翘解毒丸、桑菊感冒片  
清开灵片(颗粒、泡腾片、分散片、胶囊)  
板蓝根颗粒、复方金银花颗粒  
复方芩兰口服液、小儿热速清颗粒  
银翘伤风胶囊、防风通圣丸  
消炎退热颗粒

畏寒发热、全身痛、流鼻涕为主,可伴咽痛  
四季感冒胶囊、四季感冒片  
祖卡木颗粒、感特灵胶囊

#### 咽痛、发热、舌苔黄

蒲地蓝消炎片、喉康散  
银黄颗粒、北豆根胶囊

#### 咳嗽、黄痰、舌苔黄为主

牛黄清肺散、强力枇杷露、金荞麦片(胶囊)  
小儿清热止咳口服液、麻杏止咳片

#### 咳嗽、哮喘

通宣理肺颗粒、化痰平喘片  
强力止咳宁胶囊、芬暴红止咳糖浆  
止咳橘红口服液、小儿肺热咳喘口服液

#### 恶心、呕吐、腹泻等胃肠道反应

葛兰香口服液、藿香正气胶囊(水、丸、口服液)

#### 高热

小儿清解冲剂、安脑丸(片)  
复方牛黄消炎胶囊、安宫牛黄丸  
羚羊清肺散、复方小儿退热栓

### 西药13种

#### 发热

布洛芬颗粒(片、缓释胶囊)  
对乙酰氨基酚片(咀嚼片)  
小儿对乙酰氨基酚糖浆

发热、流鼻涕、鼻塞、打喷嚏等感冒症状  
氨金黄敏颗粒(抗感冒药)、氨咖黄敏胶囊(片)  
布洛伪麻缓释片、复方氨酚烷胺胶囊(片)  
小儿氨酚黄那敏颗粒(片)

#### 发热、头痛

复方乙酰水杨酸片

#### 咳嗽干咳

氢溴酸右美沙芬咀嚼片

#### 咳嗽咳痰

右美沙芬愈创甘油醚糖浆  
盐酸氨溴索口服溶液、羧甲司坦片

黑龙江省卫生健康委员会  
黑龙江省卫生健康管理服务评价中心