



# 市卫健委：重点人群重症这样识别

本报讯(刘蕾)市卫生健康委提示广大市民朋友,在新冠病毒感染后应密切关注自身监测健康状况,如出现以下症状的任何一项,应及时与家庭签约医生或网格员联系,研判后确定治疗意见,可拨打区县转运专班调度电话,就近就便转运至医院就诊。

- 1.出现呼吸困难或气促,呼吸频率 $\geq 30$ 次/分;
- 2.服用退烧药后仍发烧超过 $38.5^{\circ}\text{C}$ ,持续超过2天;
- 3.体温 $35^{\circ}\text{C}$ 及以下;
- 4.静息状态下,吸空气时指氧饱和度 $\leq 93\%$ ;

- 5.胸部感到持续疼痛或持续压迫感;
- 6.头晕、无法醒来或保持清醒;
- 7.皮肤、嘴唇或指甲床苍白、灰色或发青;
- 8.虚弱或脚步不稳;
- 9.抽搐;
- 10.持续不能饮食,或腹泻、呕吐超过2天;
- 11.儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况;
- 12.孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状,或出现腹痛、阴道出血或流液、胎动异常等情况;
- 13.原有基础疾病明显加重。

市疾控中心:

## 不必过于焦虑重复感染

本报讯(本报记者)哈尔滨市疾控中心提醒,关于奥密克戎重复感染,公众不必过于焦虑:如果是近期刚刚感染过奥密克戎毒株,体内产生的高水平抗体会交叉保护作用,三个月内再次感染的风险极低,短期内即使接触奥密克戎其他变异株,也不容易被感染。但刚

感染后的人,还要注意康复期的个人防护,特别在早期可能还会有有一定的传播能力,应该继续保持佩戴口罩。

同时,冬季除了新冠病毒,也是流感等其他呼吸道传染病的高发季节,大家更应做好防护,避免交叉感染。

## 孕妇感染新冠病毒怎么办?

市第一医院专家提示:保持良好心态,合理用药

孕妇感染新冠病毒会有什么表现?

孕产妇感染后病情程度与普通人群类似,主要表现为发热、咽部疼痛、咳嗽、全身肌肉酸痛等不适,通常持续1周。奥密克戎变异株并不显著增加孕产妇重症发生,孕产妇必要时可服退烧药。

应该怎么办?

**1.基本处理:**症状轻微,没有呼吸不畅、呼吸频率增加、胸闷等不适感,可以居家隔离,只需要对症处理,多饮水,注意休息,以物理降温,如温水擦拭、退热贴为主。如果降温效果不明显,尤其体温升高达到 $38.5^{\circ}\text{C}$ 及以上可以服用药物退热。

2.如孕妈妈有妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、自身免疫系统疾病、心脏病、呼吸系统疾病等基础病,病毒所致的上呼吸道感染可能会加重原有病情,除关注上呼吸道感染症状外,还需关注原有基础疾病的器官功能状态,如血糖、血压、心率、呼吸等的变化。

孕妇感染后,什么情况需要到医院?

孕妇出现这些情况要上医院:

1.孕妇要注意胎动、腹部发紧、阴道流水、出血等情况,如有异常就诊产科。

2.孕妇出现呼吸急促( $> 30$ 次/分)、呼吸困难、口唇发紫、高热不退(体温超过 $38.5^{\circ}\text{C}$ ,超过5天)、胸闷胸痛、心悸等症状时,监测血氧饱和度低于 $93\%$ 时,需尽快到医院发热门诊就诊,并联合呼吸科协同处理,产科会诊。

孕妇用药注意事项

1

发热、咽部疼痛  
肌肉酸痛等症状

**首选药物:**对乙酰氨基酚。

**用法用量:**间隔4-6小时重复用药一次,一次 $0.3\text{g}-0.6\text{g}$ ,24小时内不得超过4次。

**注意事项:**退热过程,需要及时补充水分,因大量出汗可能引起脱水。

**遵照医嘱选择:**柴芩清宁胶囊、金银花口服液、蓝芩口服液、强力感冒片等。

目前常用的复方感冒药都含有多种成分,例如麻黄碱、氯苯那敏等成分是妊娠期禁用的,因此,不推荐孕产妇自行服用各种复方感冒药。

2

咳嗽

咳嗽是一种机体保护性活动,它能把呼吸道内的痰液、异物排出,从而保持呼吸道的清洁和通畅,利于身体健康。因此,偶发的轻微咳嗽,会随着痰液的排出而缓解,不必盲目使用止咳药。应注意怀孕前三个月及需母乳喂养的孕产妇应尽量避免使用止咳祛痰药。孕中晚期,右美沙芬、溴己新、氨溴索、愈创甘油醚、百蕊颗粒、苏黄止咳颗粒等需遵医嘱使用,不可自行使用。

3

鼻塞、流鼻涕

**推荐药物:**生理盐水、海盐水喷鼻剂。

**用法用量:**用生理盐水清洗鼻腔,可用洗鼻器将冲洗液(生理盐水或海盐水)从一侧鼻腔送进去冲洗,再从另一侧鼻腔流出,然后交替冲洗。

**禁用药物:**伪麻黄碱及伪麻黄碱类复方制剂、赛洛唑啉、羟甲唑林等。

4

孕妇呕吐  
吃不下饭、腹泻

少量多餐,注意饮水,适当增加富含蛋白质的食物及新鲜蔬菜水果,保证热能和电解质平衡。

**严重腹泻:**推荐蒙脱石散、口服补液盐III。如精神不济,脱水明显,应及时就医。

5

中成药

中成药因成分复杂,缺乏孕产妇使用相关数据,并且很多药品中含有孕产妇不可使用的成分,一般不推荐孕产妇使用,例如目前紧缺的连花清瘟含有麻黄成分,可能引起血管收缩,心率加快,孕产妇不建议使用;还有清热类中成药六神丸在怀孕早期服用可能引发胎儿畸形,孕后期服用易致儿童智力低下;含有牛黄等成分的中成药,如牛黄解毒丸、片仔癀、犀黄丸、败毒膏、消炎解毒丸等,因其攻下、泻下之力较强,易致孕妇产,应禁用。

6

抗菌药物

孕产妇常用的抗菌药物如青霉素、头孢类药物只针对细菌,对新冠病毒不起作用,盲目用药反而易引起细菌耐药。

哈尔滨市第一医院产科一病房主任郭昕提示:孕妈妈们不要过度紧张,正确防护,保持良好的心态去面对。如果一旦感染,一定要在医生的指导下合理选择药物。

爱心传递 守望相助

邻里互助

从求助到“捐药”

本报讯(王兴国 记者 梁可心)“大爷,您拿好这包药,注意看说明服用,里面有与布洛芬同成分的,不要一起吃啊。”12月22日起,南岗区七政街道国泰社区为辖区残障、独居、高龄、特扶等特殊困难老年人发放“爱心药包”,在疫情防控特殊时期筑牢老年人群体的免疫屏障。

社区志愿者们将“爱心药包”送到老年人手中的同时,详细了解他们的身体状况,解答他们关于防护的问题,提醒独居、空巢老年人注意居家用电用气安全,出门佩戴好口罩,做好个人防护。社区同时在办公区设置“取药窗口”,行动方便的特殊人群或家人可以到社区领药。

“我们在给辖区重点群体送药时,有的居民表示现在很好,家里还有存药,可以把自己的那一份分给其他有需要的人。”社区志愿者说,还有一些爱心居民积极响应社区号召的“邻里守望互助 共建爱心药箱”倡议活动,发扬“邻里互助”精神,把自己家里多余的感冒、退烧、消炎、止咳类的药品捐献给社区爱心共享药箱,让更多有需要的人能及时得到需求药品。

“连日来,居民群里讨论的话题已经不仅是我急需什么药品,还有我家还剩什么药品,不仅有求助买药的,还有很多‘我要捐药’的。居民互助、爱心接力,小小的网格群织起了邻里互助网,筑起了防疫坚实墙。”国泰社区工作人员感动地说。

