



节假日及返岗后如何做好防护？

市疾控中心专家：规范佩戴口罩，保持作息规律

本报讯（本报记者）元旦、春节即将到来，如何在节假日期间做好防护，返岗工作后又需要注意什么？26日，记者采访了哈尔滨市疾病预防控制中心党办主任、主任医师刘金茹。

一、节日期间家人团聚防护知识

元旦、春节即将到来，在与家人团聚时，要注意做好以下健康防护措施：

一是返乡初期要规范佩戴口罩，做好健康监测，减少与家中老年人尤其是合并基础疾病的老年人的接触。

二是家庭成员增多，更要保持居家环境清洁，勤通风，门把手、电源开关、卫生间等接触频繁的部位要勤消毒。

三是家庭聚餐时，要使用清洁的水和食材烹饪，处理生的禽、肉、水产品后要清洗双手；刀具和菜板做到生熟分开；夹菜用公筷；就餐场所注意通风换气。餐具消毒时首选煮沸消毒。

四是尽量减少到人群密集、通风不良的场所，外出购物时，全程佩戴口罩，提前列好清单，尽量一次买齐；排队、付款时保持安全社交距离。

五是保持作息规律、营养均衡、睡眠充足、不熬夜。

六是如果返乡团聚的家人中有出现发热、干咳、咽痛等新冠相关症状时，要按照《新冠病毒感染者居家治疗指南》要求，选择合适的家居环境进行居家治疗，不外出，尽量减少与家人的接触，可以联系社区卫生服务中心、乡镇卫生院或村卫生室提供健康咨询、抗原检测和用药指导。

二、返岗工作注意事项

（一）返岗条件

1. 普通健康人群（包括在结束弹性办公、休假等）需要返岗时，首先要做到出门前先测量体温，评估自己的身体状况，如有发热、咳嗽等不适，暂缓上班、上学。

2. 阳性感染者康复后返岗条件是，按照《新冠病毒感染者居家治疗指南》规定的，症状明显好转或无明显症状，自测抗原阴性，并且连续两次，间隔大于24小时，进行新冠核酸检测Ct值 ≥ 35 ，可结束居家治疗，恢复正常生活和外出。

（二）注意事项

1. 通勤路上，全程佩戴口罩，尽量选择步行、骑行、开私家车。若乘坐公交工具，要全程佩戴口罩，乘坐出租车或网约车时，还要注意适当开窗通风；使用共享单车前，要对车把手和椅座进行擦拭消毒。

2. 到达办公场所后，要配合测量体温，仍要保持佩戴口罩。注意办公室通风每天2-3次，每次不少于30分钟。要多喝水、保持手卫生、注意咳嗽礼仪。采取分餐制或错峰就餐，避免聚集扎堆，不要面对面就餐，如果订外卖要采取无接触方式拿取。

3. 工作期间减少面对面交流，尽量线上沟通。减少集中开会，注意控制会议时长，全程佩戴口罩，保持会场通风和座位间距。

4. 办公场所在恢复办公前和每天下班后，都要做好通风、清洁和预防性消毒。

“阳了”之后出现皮肤问题怎么办？

哈医大二院皮肤科专家支招

本报讯（田为 曹玥 记者 刘菊）近日，一些市民咨询“阳了”之后出现皮肤问题怎么办？为帮助大家解惑，记者采访了哈医大二院皮肤科副主任医师柏冰雪教授。

柏冰雪介绍，“阳了”之后出现皮肤问题，主要有几个原因引起。第一个是新冠病毒感染引起的皮疹，最常见的是出现冻疮样肢端病变，也称“新冠脚趾”，是累及手足的冻疮样改变，常见于儿童。其次是以麻疹样皮疹为主的病毒疹，其他常见的包括寻麻疹、水疱样皮疹、多形红斑、紫癜等。大部分皮疹是机体对病毒感染的免疫反应，一般是自限性的。随着新冠病毒感染症状的缓解，皮疹也会逐渐消退。对累及全身的、皮疹严重的患者还是要到医院及时就诊。

第二个不可忽视的原因是一些新冠阳性患者为退热口服了多种解热镇痛药物导致的药物性皮炎，这类皮疹大多伴有剧烈瘙痒，需要及时停用可疑药物，轻者口服抗组胺药，严重的要及时到医院就诊以免出现重症药疹。同时也建议大家发热时尽量避免同时口服多种解热镇痛药物，以减少交叉过敏反应。

第三，需要注意的是，一些既往有皮肤疾病的患者可能在新冠病毒感染期间出现病情复发，或由于免疫功能下降导致的其他病毒感染如带状疱疹，要区别对待，不能都归因于新冠病毒感染。

心血管病患者“阳了”怎么办？

听听哈医大一院互联网新冠门诊专家怎么说

本报讯（徐旭 记者 刘菊）“大夫，我是心衰患者，很害怕自己变阳性。”“大夫，我今年做过支架，现在‘阳了’，用不用注意什么？”“大夫，我‘阳了’，平时一直吃降压药和阿司匹林，退烧药能吃吗？平时的药用停吗？”

这几天，在哈医大一院互联网医院新冠门诊，有很多心血管病患者向心内科专家涂应锋教授询问如何有效做好防护？一旦感染新冠病毒，居家应该注意什么？如何避免基础病加重？何时需要就医？针对大家的询问，涂应锋教授详细进行了解答，并提醒广大患者不要恐慌，可以通过互联网医院新冠门诊随时咨询治疗方法。

心血管病患者应如何有效预防新冠病毒感染？

涂应锋教授建议，患有冠心病、心衰、高血压等基础疾病的患者应该加强个人防护，非必要、不出门，尽量避免出入人群密集的场所，正确佩戴医用防护口罩，并注意手部的清洁消毒，防止因感染诱发或加重原有心血管疾病。

注意做好基础疾病的治疗，坚持规范使用心血管疾病长期预防或治疗药物。保持健康的生活方式，遵守合理膳食、戒烟限酒、适量运动、保持心态平衡的居家生活原则，增强免疫力，有助于预防新冠感染。

如何避免基础病加重？

涂应锋教授建议，在管理基础疾病方面，有冠心病、心律失常、心衰、高血压等疾病患者长期服用的抗血栓、抗凝、抗心律失常、降压等药物不要停，这时候贸然停药可能会因感染诱发心绞痛、心梗、心肌炎，甚至心衰、脑出血等严重后果。患有心衰的患者，需要注意发热期间的适度饮水，大量出汗时可进行少量、多次地补充水分，尽量避免饮水过多而增加心脏负担。

心血管病患者被新冠感染可以居家治疗吗？

涂应锋教授建议，有基础疾病的患者一旦感染了新冠病毒，首先不必过于担心、焦虑。目前看来，无症状或症状轻微，在控制好自身基础病不被诱发或加重，无肝肾等重要脏器功能不全的情况下，是可以进行居家治疗的。

哪些药物不能与心脏病常用药一起使用？

涂应锋教授建议，目前还没有发现新冠的对症治疗药物与心血管病治疗药物之间有明显的相互作用。值得注意的是，平时长期口服阿司匹林的患者需少用或慎用布洛芬进行退热，这两类药同服可能会导致消化道出血的风险增加。如果是低热，体温不超过38.5℃，应首选物理降温，当然如遇到高烧不退，身边又没有其他药物，可以偶尔使用布洛芬，不必过于担心。

居家治疗应该注意什么？

涂应锋教授建议，居家时需注意做好对症治疗和健康监测。对于新冠病毒的对症治疗，与其他感染者没有太大的区别，注意休息、多喝水，可以适当服用一些退热药物及中成药以缓解不适。健康监测除了体温测量、抗原自测以外，应进行家庭自测血压，有条件者可预备血糖仪、指尖血氧仪，家属应积极配合、严密监测患者健康状况，同时可以与熟悉的心内科医生保持线上联系，以便正确识别并应对病情变化。

冠心病患者想择期做手术咋办？什么情况下需要紧急送医？

涂应锋教授建议，冠心病患者可根据病情选择线下或线上门诊就医。症状较轻的患者，通过与医生的线上交流可快速获得初步的治疗方案。症状较重，如出现突发的持续性胸痛、胸闷，休息或舌下含服硝酸甘油以后，仍不能缓解，甚至发现血压明显降低的情况，应立即前往医院进行明确诊断和治疗。