

居家隔离如何预防气溶胶传播?

国务院联防联控机制和本市近期分别发布新冠肺炎疫情防控十条优化措施,明确具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例一般采取居家隔离。居家隔离人员如何做好自身防护?出现什么情况需要及时就医?进行抗原检测需要注意什么?针对市民关心的热点问题,相关专家作出了解答。



防护及消杀

问:哪些人员可以进行居家隔离?

答:两类人员可以进行居家隔离,一类是密切接触者中的特殊人群、解除集中隔离后的密切接触者和入境人员、高风险区外溢人员及其他经专业人员评估无法进行集中隔离人员。另一类是虽然感染新冠病毒但没有任何症状,或者是65岁以下,没有糖尿病、肿瘤等基础性疾病,且只有发热等轻症人员。

问:房间内需要配备哪些物资?

答:房间内配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品以及N95口罩、消毒产品、抗原自测试剂盒等防疫物资以及带盖的垃圾桶。

问:居家隔离人员、同住人员应如何做好自身防护?

答:居家隔离人员尽量减少与同住人员接触,进入家中公共区域、照顾老人、婴幼儿等生活不能自理的家庭成员时,应规范佩戴N95口罩,做好手卫生。采用分餐制,使用专用餐饮具。如果共用卫生间,则分时段使用。同住人员应选择通风好的房间居住,并与居家隔离人员居室独立分开,房间外设置非接触式物品交接处,非必要不接触。确需接触时,须规范佩戴N95口罩,做好手卫生。每日进行健康监测和抗原自测。

问:居室内如何预防气溶胶传播?

答:每日开窗通风2次,每次至少30分钟;马桶冲水前盖盖儿、地漏保持水封,每日注水2次,每日350ml,或用塑料袋灌水扎紧封堵;抽油烟机开窗通风或开排风扇。家庭每日保持清洁,至少进行一次湿式清洁。

问:卫生间如何进行消毒?

答:有条件的可单独使用一个卫生间,一日一消毒;如和家人共用卫生间,居家隔离人员每次用完厕所要及时消毒,马桶坐垫及周边可用含有效氯2000mg/L(2瓶500毫升清水中加入4瓶盖84消毒液)擦拭消毒,厕所门把手、水龙头等手经常接触的部位,可用含有效氯为500mg/L消毒液(2瓶500毫升清水中加入1瓶盖84消毒液)或其他可用于表面消毒的消毒剂擦拭消毒,30分钟后,用清水擦干净。

问:餐饮具应如何消毒?

答:应使用专用餐饮具,每次使用后清洗和消毒。首选煮沸消毒15分钟,也可用含有效氯250mg/L至500mg/L消毒液浸泡15分钟后,再用清水洗净。

问:毛巾、衣物等生活用品应如何消毒?

答:耐高温的毛巾、小件衣物首选煮沸消毒15分钟后正常清洗;耐褪色耐腐蚀的衣物,可用含有效氯500mg/L消毒液的浸泡消毒10至30分钟后,清水漂清再正常清洗;不能水洗的衣物日光下曝晒4小时以上,期间注意翻面,厚重的衣物可以多晒一会儿。

问:物品表面如何消毒?

答:经常触碰的家用物品如台面、家具表面、门把手、电话机、开关、热水壶、洗手盆等用含有效氯250mg/L至500mg/L消毒液擦拭,作用30分钟后用清水洗净,每天至少1次。

问:生活垃圾应该如何处理?

答:将垃圾袋扎好,最好用双层袋,避免泄漏,喷洒消毒剂后,交由同住人协助处置。同住人在处理垃圾时,须佩戴N95口罩及乳胶手套,对外包装消毒后将垃圾放置在室外垃圾箱,事后做好手消毒。

就医用药

问:感染者如何服用药物对症治疗?

答:如出现发热、咳嗽等症状,可进行对症处置或口服药治疗。服药时,需按药品说明书服用,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。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。

问:出现什么情况需要及时就医?

答:高龄合并基础疾病等重症风险较高的感染者(65岁/60岁及以上老年人、有基础性疾病、未完成新冠病毒疫苗全程接种等重症风险较高的感染者),应尽快前往定点医院就诊。

感染者如出现以下情况,可通过自驾车、120救护车等方式转至相关医院进行治疗:

1. 呼吸困难或气促。
2. 经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃,超过3天。
3. 原有基础疾病明显加重且不能控制。
4. 儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况。
5. 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。

问:寻求心理支持、心理疏导帮助,本市有哪些心理服务热线?

答:为方便居家治疗人员寻求心理支持、



心理疏导帮助,本市已开通多条心理服务热线。北京市社会心理工作联合会心理服务热线400-903-0898已正式开通,为全市养老服务机构入住老人等群体提供心理慰藉服务。同时,团市委也开通了12355疫情心理服务专线,专门为青少年提供线上心理咨询服务。

问:在什么条件下可解除居家隔离?

答:阳性感染者居家康复期间加强健康监测,如症状明显好转或无明显症状,自测抗原阴性并且连续两次新冠病毒核酸检测Ct值大于等于35(两次检测间隔大于24小时),可结束居家治疗,恢复正常生活和外出。居家隔离的密切接触者第5天核酸检测阴性后解除隔离。

问:居家隔离期间可以外出吗?

答:居家隔离人员第一时间进行报备,隔离期间按照社区要求,严格做到不外出,拒绝一切探访。对于有阳性病例居家隔离人员,共同居住者或陪护人员原则上需一并遵守居家隔离管理要求。

抗原检测

问:感染奥密克戎后,抗原多久能测出来?

答:抗原检测要等到病毒复制到较高水平、感染者排毒量较高时,抗原才可以检测出来。根据奥密克戎的潜伏期估算,一般感染后2至3天可以检测出来。部分感染者尤其是无症状感染者,可能要5天甚至更长时间后才能检测出来。

问:选购抗原试剂盒时,要注意什么?

答:选购时和购买到后需检查以下信息:(1)查看生产日期及有效期。(2)查看是否有国家药监局批准的医疗器械注册证编号及完整的UDI编码(医疗器械唯一标识)。(3)查看产品组成是否完整,包含:试剂板(最小使用单元须有数字化编码)、裂解液、一次性采样拭子、说明书、密封袋。

问:什么时候需要抗原检测?

答:抗原检测一般用于急性感染期,即疑似人群出现症状7天之内的样本检测。当发现有流感症状,如发热、干咳、肌肉酸痛等,可进行自我检测筛查。

问:如何帮失能的家人、婴幼儿做抗原检测?

答:非必要的情况下不建议给失能的家人做检测。检测时要有两个人协作,将家里的失能患者扶起至坐立位,然后一人确保固定住其头部,另一人进行鼻拭子采集。如果孩子表现出对检测行为的抗拒,可以提前给他一些视频或者图片做解释,消解他恐惧的情绪,提高配合度。

问:抗原检测显示阴性,是不是就意味着没感染?

答:由于病毒在体内还没有大量复制、排出,不能达到抗原检测的灵敏度,所以会有部分人已经被感染了,甚至出现一些轻微症状,但抗原检测仍显示阴性。抗原检测无需一天多检,如有必要,一天测一次即可。

问:抗原检测阳性怎么办?

答:没有症状或症状轻微时,居家隔离治疗;症状加重时,及时前往医疗卫生机构发热门诊(诊室)就诊。此外,抗原检测如果阳性,按照要求向基层医疗卫生机构报告结果。如居家治疗人员症状明显好转或无明显症状,自测抗原阴性并且连续两次核酸检测阴性(Ct值大于等于35,两次检测间隔大于24小时),可结束居家治疗,恢复正常生活和外出。

据《北京晚报》

