

钟南山院士解答防疫新阶段百姓关切点：发热是否上医院？感染新冠怎么办？……

春运来了怎么做好个人防护？发热是否要上医院？感染新冠怎么办？有必要囤积药物？还要不要戴口罩？……12月9日，钟南山院士接受新华社独家专访，就群众关心的七大焦点问题一一解答。

焦点一 春节春运将来临，该如何防护？

临近春节、春运，不少群众返乡过年。在人群密集的路途中、走亲访友时，如何做好个人防护？

钟南山认为，当务之急是加速新冠疫苗加强针接种。他说，我国已有大量人群接种了新冠疫苗，加强免疫接种是防疫新阶段最好的保护办法。

“2023年春节还采用就地过年办法的可能性很小，但仍要加强准备工作。我建议准备回家的人要加强疫苗接种，就算得了新冠也不会很重。”钟南山说。

“打了加强针以后，一般两周就起效了。这样对春节春运期间百姓回家大量人群迁移时，防止大规模传播有很大的好处。在全国加强疫苗接种刻不容缓。”钟南山建议，特别是老年人、有基础疾病的人群，接种了疫苗更让人放心。“如果已经接种了两针灭活疫苗，需要再加上另外一针作为加强。”

焦点二 奥密克戎到底有多强的传染性、毒性？

为什么近期病例数增多，可能一不小心就“阳”了？

钟南山解释说，奥密克戎作为一种新冠病毒变异株，与此前的野生株、阿尔法、贝塔、德尔塔等毒株相比，是一个单独进化出来的家族，其发展、演变、变异较快。新冠病毒跟人体细胞结合的区域叫作受体结合区域，奥密克戎这部分蛋白中的氨基酸，其中有96%的点位已发生了变异，换言之，已突变得差不多快饱和了。

“奥密克戎的变异带来了对人体的免疫逃逸现象，所以传染性很强，最新的毒株R0系数可以达到22，也就是一个人可以传22个人。目前中国主要流行的BA.4、BA.5和BF.7等传播很快，这种情况下，再强的防控也很难完全切断其传播链。”钟南山说。

除了传染性，奥密克戎的致病性也受到人们关注。钟南山说，奥密克戎的致病性已经大大减低，近期致死率已降低至0.1%左右，跟流感差不多。

奥密克戎已经很少见到侵袭肺部。钟南山说：“奥密克戎变异到BA.2、BA.4和BA.5以后，主要的感染部位在上呼吸道。动物实验结果显示，它已经很少侵袭肺部；从真实世界中

的人体感染来看，绝大多数感染奥密克戎的病人症状都表现在上呼吸道感染，常见咳嗽、咽痛和发烧等。肺部表现上很少看到有肺炎。”

“奥密克戎的表型可以说是‘新冠上呼吸道感染’，这一点非常明确。它极少导致人死亡。”钟南山说。

钟南山同时提醒，由于奥密克戎的传染性仍远远高于流感，对它的防范还是要更加注意，重点要放在对老年人、有基础疾病等群体的保护上。

焦点三 感染了奥密克戎后，多久能康复？

钟南山说，新冠既然已经主要不侵犯肺，都在上呼吸道，大多数情况下不会导致人的死亡。

钟南山说，从世界上和国内绝大多数的患者来看，感染奥密克戎后大概一周左右就可以康复，症状一般第1至3天最厉害，第四、五天核酸检测结果常转为阴性，那就是康复了。一般来说，绝大多数人若确诊（奥密克戎）新冠，会在7至10天康复。

焦点四 感觉发热了怎么办？

最近，一些城市出现了发热门诊排长龙的现象，医疗体系是否可以应对可能出现的感染高峰？

“发热是奥密克戎或者是新冠的

一个重要的表现，但此时也处于冬季流感高发期，有时候发热要注意是否患有流感。有少数人可能是双重感染。”钟南山表示。

钟南山说，发热的患者一般要注意第一天和第二天，如果一两天还没有退烧，可以在家做新冠抗原检测，如果是阴性，还可以等一等。如果新冠抗原阳性，但又没有什么其他感觉，也先不需要去医院，居家就行。“要看持续的情况和自己的感觉，奥密克戎的发热一般是2到3天，很少持续，流感也是这样。如果持续时间较长，应该去医院做进一步检查。”钟南山说。

焦点五 假如感染新冠，需要去医院吗？

钟南山认为，这要根据情况，“如果原来有比较严重的基础病，又感染了新冠，这很容易造成基础病的加重。这样的情况要密切地跟医院和医务人员联系，一旦有什么变化是要到医院的。”

但是对大多数人来说，不需要去医院，可以在家。但是在家并不意味着放任不管。钟南山认为，起码有几条要注意：第一，自己注意戴N95口罩，尽量减少感染家人。第二，要经常带着抗原试剂，隔一天、隔两天测试，如果数天高热不退，就应该去医院检查了。要是没有症状，过几天呈阴性了，就不用管了。

焦点六 还有必要戴口罩、囤积药物吗？

钟南山表示，针对新冠病毒的变化，要更加注意个人防护。

“我也发现，近期群众在这方面做得更好了，这是好事。”钟南山说，口罩能够至少减少60%的感染风险，特别是N95口罩。

近期，不少人害怕被感染而购买药物。个人是否需要囤积一些药物？钟南山说，他不认为应该囤药，因为奥密克戎感染者绝大部分可以自己好转，囤药没有太大的必要，而且容易引起恐慌。

焦点七 对复学复课有哪些建议？

“新十条”出台后，不少家长关心孩子是否能够复学复课。

钟南山建议，从学校和孩子个人防护来说，要充分鼓励孩子接受全程疫苗接种，这是最核心的问题。有了全程疫苗的接种，复课更安心。此外，可以做抗原检查，抗原检查是比较准确的。比如复学以后，一旦有孩子测试发现阳性，可以立刻回家隔离，周围的孩子再做检测，如果没有问题，可以继续上课，应该走这条路。“各省各市各学校都有自己的情况和规定，对此不能做一概判断，但是应该走这个方向。”

新华社广州12月10日电
新华社记者 肖思思 马晓澄 徐弘毅



钟南山院士在广州接受新华社记者专访

新华社记者 胡拿云 摄

儿童发热咳嗽怎么办？用药有哪些注意事项？——权威专家解答防疫热点问题

当前，本土疫情多点散发，同时，秋冬季是儿童呼吸道感染的高发季节。如果儿童出现发烧、咳嗽等症状应该怎么做？用药时有哪些注意事项？程度国务院联防联控机制组织专家进行解答。

“引起儿童呼吸道感染的病原体非常多，比如常见的鼻病毒、副流感病毒、流感病毒，当前一定程度上流行的新冠病毒，还有肺炎链球菌、流感嗜血杆菌等。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃说，绝大多数病原体引起的呼吸道感染，以发热咳嗽为主要表现，一般情况下病程大概持续2至3天左右，病程大概

是3至5天左右。

“有的家长觉得，孩子发烧应该立马去医院，其实不必要。”王荃说，如果孩子发烧，但是精神状态还可以，尤其是当体温下来之后，就和平时状态一样好，这时候不必着急去医院，可以在家进行对症处理，也可以通过互联网诊疗、社区医院等其他途径，得到一些专业的指导。

王荃介绍，孩子发热可以给予对症的治疗，家里可以常备一些退烧药，比如常见的布洛芬、对乙酰氨基酚。如果是6个月以上的孩子，可以二者择其一；如果是6个月以下的孩子，只能选择对乙酰氨基酚；2个月以下的孩

子不能服用退烧药。

王荃说，3个月以下的婴儿一旦出现发烧症状，应尽早到医院就诊。此外，任何年龄段的孩子，如果发热超过3天，或持续高热，或精神状态差，或出现呼吸增快甚至呼吸困难、频繁呕吐、腹泻、脱水等情况，都建议家长立即带孩子去医院就诊。

王荃表示，不建议家长交替使用两种退烧药，更不能同时使用。交替使用并不会实现更好的退热效果，同时使用则可能增加孩子肝肾负担，造成脏器的损害。

“无论是新冠病毒还是流感等，中医

对其认识都是外感病。”首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉说，在中成药的选择上，如果孩子体温不超过38.5摄氏度，目前在冬春季一般以风热病因为主，可以选择治疗风热感冒或者有辛凉解表功效的中药。

“中药的退烧效果不会那么快，千万不能吃完一种中药，一两个小时没退烧，再吃第二种、第三种中药。如果高热超过38.5摄氏度，仍应该使用西药退烧药，中西医结合治疗的疗效会更好，退热快不易反复。”刘清泉说。

新华社北京12月10日电
新华社记者

“阳”了怎么办？居家治疗如何用药？——权威专家解答防疫热点问题

奥密克戎病毒致病力下降，但传播速度快、传染性强。若通过核酸检测、抗原检测发现自己感染了新冠病毒，“阳”了怎么办？居家治疗期间如何科学合理用药？结合国务院联防联控机制综合组最新公布的《新冠病毒感染者居家治疗指南》《以医联体为载体做好新冠肺炎分级诊疗工作方案》等指导性文件，记者采访了北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强、北京协和医院感染内科主任李太生，就公众关心的问题做出专业解答。

1.问：通过核酸检测、抗原检测发现自己感染了新冠病毒，“阳”了怎么办？

答：目前奥密克戎病毒致病力下降，感染后大部分表现为无症状或轻型，重症病例非常少，大部分新冠病毒

感染者都可以居家监测治疗。居家监测和治疗是为了更精准有效地分层救治，一方面尽量避免新冠病毒进一步传播，一方面保障有限的医疗资源用于危重症者的治疗。

《以医联体为载体做好新冠肺炎分级诊疗工作方案》显示，抗原检测阳性的新冠病毒感染者，及时按照四项分级原则进行管理和转诊：

一是无症状感染者、轻型病例，采取居家隔离或居家自我照护；二是普通型病例、高龄合并严重基础疾病（心脏病、肿瘤等）但病情稳定的无症状感染者和轻型病例，转诊至医联体对应的亚定点医院治疗；三是以新冠肺炎为主要表现的重型、危重型病例和需要进行血液透析的病例，转诊至医联体对应的定点医院集中治疗；四是以基础疾病为主的重型、危重型病

例，以及基础疾病超出基层医疗卫生机构、亚定点医院医疗救治能力的，转诊至医联体牵头医院治疗，牵头医院一般为三级医院。

方案还明确，医疗机构要严格落实首诊负责制和急危重症抢救制度，不得以任何理由推诿或拒绝新冠病毒感染者就诊。

2.问：感染者居家治疗期间该怎么做？如何科学合理用药？

答：如果感染新冠病毒后出现发热、咳嗽等症状，可以对症用药，但是无须囤药或大量购买药物。

尤其需要注意的是，很多镇痛药虽然药名不同，但成分相同，不能混合服用。如果用多了、吃多了，可能造成不良反应。有基础病的人群，要保障基础病用药不断药，病情稳定时，无须改变正在使用的基础病治疗药物剂量。同时，不能滥

用抗菌药物，要在医生指导下使用。

假如用药后症状没有好转，并出现呼吸困难和气短、原有基础病加重、持续3天以上发烧超过38.5℃等情况，应及时联系社区医生。若病情加重，可直接联系120及时到医院进行诊治。

《新冠病毒感染者居家治疗指南》显示，在科学合理用药进行对症治疗之余，居家治疗期间还要做好健康监测，控制外出，做好个人防护，按相关防疫要求进行抗原自测和结果上报。在条件允许情况下，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。家庭应当配备感染者专用体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品及带盖的垃圾桶，做好感染防控。

3.问：居家治疗期间，如果出现一些轻微症状，由于病毒载量低，抗原检测未必显示阳性。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，由于病毒载量持续较低等原因，可能要5天甚至更长时间后才能检测出来。

2.问：抗原检测显示阴性，是不是就意味着没感染？

答：如果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，结果就会显示阴性。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。不过，通常此时的病毒载量较低，传染性较弱。

抗原检测无需“一天两检”“一天三检”。如有必要，一天测

个人防护手册（核酸检测篇）

1. 冬季核酸检测，应该注意什么？

答：（1）做好防寒保暖。如果在单位或家附近做核酸，可提前了解核酸检测点排队情况，如果时间允许，尽量避开排队高峰前往。

（2）全程做好防护。要规范佩戴口罩，儿童、老人和有基础病的人员建议佩戴N95口罩；排队时要保持安全社交距离，要一字型排队，不要回字形排队；在扫码、登记时，不要触碰核酸检测台，不要把手、身份证放在台面上；前面的人员完成采样后不要立刻上前，等前一个人采样结束离开且医务人员完成手消、拿出新棉签后再上前，仅在采样时短时间摘下口罩，屏住呼吸，采样结束后戴好口罩立刻离开；回家后马上在流动水下用“七步洗手法”清洗干净手部。

（3）服从现场管理。要服从现场安排，保持安全社交距离，特别是社区、村或单位组织的核酸检测，同事、邻居比较多，不要扎堆，不要抽烟，不要聚集聊天，减少传播风险。

2. 感冒、咳嗽、咽炎等，会影响核酸检测结果吗？

答：不会。新冠病毒特异性RNA序列是区分该病毒和其他病原体的标志物，上呼吸道感染症状如果不是新冠病毒引起的，试剂就无法积累足够量的免疫荧光，检测样本就无法检测到新冠病毒的特异核酸序列。

3. 哪些人需要主动核酸检测？

答：（1）对与入境人员、物品、环境直接接触的人员，集中隔离场所工作人员，各级各类医疗机构工作人员等，应按照规定主动核酸检测。

（2）对从业环境人员密集、接触人员频繁、流动性强的从业人员（如快递、外卖、酒店服务、装修装卸服务、交通运输服务、商场超市和农、集贸市场工作人员等），口岸管理服务人员等，应按照规定主动核酸检测。

（3）学校和托幼机构、养老机构、儿童福利领域服务机构、精神专科医院、培训机构等重点机构人员，应按照规定主动核酸检测。

4. 哪些人可以不做核酸检测？

答：近日，广州、北京、郑州等地相继宣布调整核酸检测政策，优化核酸检测对象范围，包括长期居家老人、每日网课学生、居家办公者在内的无社会

面活动人员，按规定均可不参加每日核酸检测。

5. 每次做完核酸检测，有必要更换口罩吗？

答：做核酸检测时口罩被污染的概率较小，一般可以继续戴。建议做核酸时携带备用口罩，但不要求做完核酸检测必须换。如果在检测过程中把口罩放在容易污染的检测台面上，或口罩掉在了地上，就建议更换。如果在检测时有人和你面对面，而且咳嗽、打喷嚏，建议更换。

6. 抗原自测能代替核酸检测吗？自测抗原阳性是否意味感染新冠？

答：不能。按照目前的诊疗方案，核酸检测是新冠病毒感染的确诊依据。即便抗原检测呈现阳性，也需要通过核酸检测进行确认。抗原阳性，意味着感染的可能性比较大，应该及时向社区（村）或者所在单位报告，尤其是有发热和呼吸道症状的人员，需要尽快报告。除此之外，错误的检测方式，也有可能使抗原检测出现“假阳性”的情况。

7. 核酸检测采样棉签含致癌物吗？

答：不含。采样拭子属于医疗器械，生产环境要求、质量监管非常严格，无毒无害是基本要求。

8. 口咽拭子、鼻拭子有什么区别？

答：在拭子样本里，痰病毒含量最高，阳性检出率也最高，其次是鼻咽拭子、口咽拭子。作为新冠病毒的感染者，早期以干咳为主，痰不是唾液，很难获取。

鼻咽拭子的采集对采样人员的操作水平要求很高，采样过程慢，尽管检出阳性率高于咽拭子，但是一般不用于大部分人群筛查，可以用于隔离人群的采样。

口咽拭子的采样比较简单，采样速度快，所以在大规模人群筛查的时候，一般采用口咽拭子。

9. 做核酸检测前30分钟内不能刷牙或漱口？

答：喝热水、刷牙漱口可能降低口腔内的病毒量。提前一两个小时刷牙漱口，肯定不影响。如果采样人员规范采集到了咽后壁的样本，刷牙漱口对检测结果影响不大。怕的是刷牙漱口之后，核酸检测采样人员只采了口腔前半部分的样本，这样可能会影响结果。

感染奥密克戎后，抗原多久能测出来？——国务院联防联控机制专家回应防疫热点

感染奥密克戎后，抗原多久能测出来？抗原“阳”了怎么办？围绕公众关注的热点问题，国务院联防联控机制有关专家作出专业解答。

1.问：感染奥密克戎后，抗原多久能测出来？

答：抗原检测的速度更快，操作更便捷。但一般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。

在初期，即使感染者出现一些轻微症状，由于病毒载量低，抗原检测未必显示阳性。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，由于病毒载量持续较低等原因，可能要5天甚至更长时间后才能检测出来。

2.问：抗原检测显示阴性，是不是就意味着没感染？

答：如果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，结果就会显示阴性。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。不过，通常此时的病毒载量较低，传染性较弱。

抗原检测无需“一天两检”“一天三检”。如有必要，一天测

一次即可。

3.问：为什么有人抗原阳性，核酸却是阴性？

答：两种检测方式的灵敏度不同，加上采样操作不一定标准，可能出现“假阳性”或“假阴性”的结果。通常来说，核酸检测的准确率更高。

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≥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。

4.问：抗原检测阳性怎么办？

答：抗原检测如果是阳性，没有症状或症状轻微时，居家隔离治疗，按照居家隔离治疗人员用药指引，选择适宜的药物治疗。症状加重时，及时前往医疗卫生机构发热门诊（诊室）就诊。

老年人如果抗原检测阳性，还应在医务人员指导下选择药物。症状加重时，及时前往三级医院就诊。

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。

新华社北京12月10日电
新华社记者