

(上接 04 版)

一家四口分两批感染，丈夫带着女儿在外“流浪”



讲述人：李珍，女，湖南邵阳人，现居北京

我在北京工作，最近身边的朋友、同事、邻居先后中招，我们家也没有办法避免。

一个星期前，跟我们一家生活的爸爸和二宝先后感染了新冠病毒，很快，我爸爸的体温超过了39摄氏度，二宝的体温也达到了38摄氏度。两个人都有咳嗽和咽喉痛痒的症状，不同的是，我爸爸发烧的时长比孩子更长，体温也更高，整个人没有精神，比较嗜睡。孩子的精神状态和平时差不多，但咳嗽起来有痰。

我每隔一小时就给我爸

爸测量一次体温和血压，体温和血压一起升，刚开始看到的时候，确实很吓人。但很快，我就镇静了下来，按照网上已经康复了的网友们的的方法，尝试着在家里熏艾条，给他们煮甘草姜汤，只要有不舒服的症状，就立即吃药或者采取其他相对应的措施。

很快，二宝的烧就慢慢退下来了，两到三天后，除了咳嗽还会喉咙痛，就没有其他症状了，我爸爸则麻烦一点，直到7天后，高烧才退下去。

和我同在北京工作的一

个中学同学，她们一家四口也先后感染了新冠病毒，我听她说，前段时间，是她丈夫和小女儿感染了，现在是她和大儿子又中招了，她目前高烧到39.2摄氏度，全身酸痛。在夫妻两人的商量下，为了避免小女儿再一次感染，她丈夫带着小女儿在外“流浪”，不敢回家，吃饭睡觉就在车上或者办公室里解决。

毕竟病毒发展到现在，毒性已经大大减弱，我们相信，只要科学对待，休息好、心态稳，就可以很快康复。

感染新冠病毒5天后，她已经康复



讲述人：李然，湖南湘潭人，现居湖北武汉

在我爸爸感染了新冠病毒的第7天，我和大女儿的新冠病毒抗原自测结果都是两道杠，但是我女儿的结果显示为“弱阳”，症状比较轻。为了避免交叉感染，我爸爸单独隔离在他自己的房间，我带着女儿隔离在另外一间房。

我爸爸除了高烧外，喉咙像刀割了一样痛，吞咽东西时也有明显的刺痛感。我的症状要稍微好一点，只有在咳嗽时才会嗓子痛。除此之外，我们一家的体温在38摄氏度

以上，但没有超过39摄氏度。

好在我提前准备了一些药物，根据我们自身的症状和网上的建议，我吃了几天布洛芬胶囊、连花清瘟胶囊和肺力咳合剂。很快，我的体温降到了正常，不舒服的症状也没有了。

而我的一位在北京的朋友，感染新冠病毒5天后，就已经康复了。她向我分享她的康复过程，第一天，她只是干咳和咽喉痛，等到了第二天，症状加重了一些，开始

发烧，小腿酸痛，精神莫名亢奋。等到了第三天，她依旧发烧，咳嗽，没有胃口吃饭。第四天，她终于退烧了，但体温忽上忽下，全身酸痛无力。到了第五天，她的精神恢复了正常，除了嗓子因为咳嗽过多，有点哑以外，其他症状都消失了。在这过程中，她只吃了退烧药和治疗鼻塞、咳嗽的药，除此之外，喝了大量的水。

经过这一遭，我们不会再“谈冠色变”。

爱运动恢复快，最重要是心态好



讲述人：刘佳，湖南长沙人，现居四川成都

到现在，我还是想不通到底是怎么被感染的。

12月10日，我跟男朋友中午去外面吃了饭，当天有一点点咳嗽，下午和晚上也咽喉痛，发烧到38摄氏度，睡觉也睡不着，以前从来不会这样。我测了抗原，果然是阳性。

第二天我烧到了39摄氏度，特别难受，连吃两片布洛芬才稍微降下来一点点。一量还是38摄氏度，又接着吃布洛芬，那天一共吃了三片。这期间，我遇到的最大困难就是药品难买。我之前没有囤药，家里有一包布洛芬。确认阳性之后，我发现网上购药平台的连花清瘟就只剩胶囊，没有颗粒了。而且有的平台上，同样的药，价格已经翻了好几倍。在网上买不到药，我就让我妈在长沙买了感冒药、酒精和消毒水，现在已经寄到了。

发高烧的时候，我全身酸痛无力，头也很痛，感觉两个

太阳穴中间拉了一条筋在扯一样，而且各种关节也很痛，还会痛在一些莫名其妙的地方，可能手掌、脚掌会有一些特别痛，然后又小腿、大腿……

我家是一居室，在家里很难做到保持足够的距离。因此，我和男朋友之间没有采取任何隔离措施。第二天我烧得比较高，吃退烧药也退不下来，必须有人来照顾。我男朋友早就预料到自己感染是迟早的事。果然，他在12月12日出现症状，开始发烧，晚上烧得很厉害。

我身边也有不少阳性，有的人肌肉酸痛明显。相比他们，我感觉我的症状算轻的，就是比普通感冒严重。我觉得，这跟我平时爱锻炼密不可分。我经常跳操、跑步，一直以来没什么基础病，体质好，所以恢复得比较快。

感染之后，我放平了心态，就把它当作一个感冒，按时喝

水、吃药和多睡觉。就这样，到第三天早上的时候，整个人感觉状态好多了，虽然还有点发烧，但是可以起来稍微活动一下了，晚上只是稍微有点咳嗽、流鼻涕。

感染之后，我感觉自己吃得稍多一点就有些反胃，味觉感觉也有点影响，但自始至终没有完全失去味觉和嗅觉。我们吃得不算很健康，除了每天都吃鸡蛋，我还会吃饺子、韩式辣炒五花肉拌饭、面包和橙子。昨天我还冒险吃了甜品，因为吃甜食会让心情变好。

我发现生病真的是一个很好的跟自己相处的机会。一直以来我把自己的工作安排得很满，而这一周不用这么努力了，我就好开心，真的特别放松和快乐，睡到饱了，甚至刷了一个30集的完全不需要动脑子的小甜剧。

总之，我真觉得不要恐慌。（文中部分讲述人为化名）

专家提醒

○建议一：
阳性感染者单独住一间房

“阳性感染者居家康复期间严格做到不外出，谢绝一切探访。”湖南省新冠肺炎联防联控救治专家组高级专家、长沙市第一医院呼吸医学中心副主任周志国告诉记者，在条件允许的情况下，阳性感染者应该单独居住在通风良好的房间，最好能够有一个单独的卫生间。

○建议二：
孕产妇和有基础疾病的患者请特别注意

周志国建议，如果基础病是稳定的，可以在家里面先观察两到三天。如果基础病不稳定，一旦病情进展起来很快就会到重型，这种情况必须尽快去定点医院救治。孕产妇感染过新冠病毒一般不会通过分娩传给胎儿，但要注意不能够随便用药物，如果没有发烧和其他不舒服的症状，可以在家中严密监测，无需用药。如果出现发烧症状，在遵医嘱情况下可以服用退烧药。

○建议三：
有什么症状就去缓解什么症状

“针对新冠病毒感染，感染者只要出现症状就要吃药，如果没有症状就不用吃药。”周志国表示，吃药是为了缓解症状，有什么症状就去缓解什么症状。比如低热乏力这样的一些症状的话，可以用连花清瘟等药物，多喝热水。如果体温超过了38.5摄氏度以上，可以用小柴胡颗粒、布洛芬等退烧药物。如果咳嗽咳痰，可以用镇咳祛痰的药物。“目前湖南新版新冠肺炎中医药防治方案已经出炉，患者可以吃中药，但是要注意中药和中成药不能混着吃。”



周志国

○建议四：
出现以下症状，需要急诊就医

如果阳性感染者出现下列症状，就需要急诊就医：呼吸困难或气促；经药物治疗后体温仍持续高于38.5摄氏度，并持续超过2天；原有基础疾病明显加重且不能控制；儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等症状；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。

○建议五：
同住人要佩戴医用N95口罩

“同住人也应做好个人防护。”周志国介绍，同住人要佩戴医用N95口罩、一次性手套，并与阳性感染者保持1米以上距离，做好手部卫生。

○建议六：
近期老人小孩尽量不要外出

周志国建议，近期老人小孩尽量不要外出，如果要外出，不要去跳广场舞，也不要到麻将馆这种大型聚集的地方。在外出时，千万不要用手去擦自己的眼睛、鼻子、耳朵，这样最容易被感染。

○建议七：
规范佩戴口罩很重要

周志国告诉记者，要防止被感染，规范佩戴口罩很重要。“如果去的地方相对比较空旷、人比较少，戴个外科口罩就可以。如果去的是比较密闭的区域，建议大家佩戴N95口罩。如果公司或单元住户有阳性，这时候就需要佩戴N95口罩，坐电梯时还要同时佩戴好手套，按电梯按钮最好用纸巾或者手套接触。”

编后

从战略上蔑视新冠，在战术上重视新冠

最近，不少明星们在社交平台上晒出自己感染新冠并康复的过程。比如演员张歆艺分享全家“从阳到阴”的过程，在记录的最后，她总结道：“总之一句话，不必紧张，自限性疾病，一周左右一定会好转的。”

而在采访过程中，记者也从受访对象的口中获得了同样的观点：如今的新冠肺炎病毒奥密克戎已经不足为惧，用平常心对待即可。

“淡定”并非没有科学依据，此前，上海复旦大学附属华山医院张文宏教授团队对上海今年奥密克戎疫情中的1万多例感染者进行了超过半年的随访，并对同期非新冠感染人群作为健康对照组进行随访，对比发现，目前的奥密克戎株未造成特异性的人体器官长期损害，呈现的是常见呼吸

道病毒性疾病的特点，人类可以应对与接受。

换句话说，如今感染新冠病毒的症状与流感、感冒等其他呼吸道病毒性疾病很类似。中国工程院院士钟南山接受采访时表示：“感染奥密克戎后，99%都不是重症。”中国工程院院士、传染病诊治国家重点实验室主任李兰娟接受采访时也表示，感染者如果没有症状就无需治疗，做好自我健康监测，出现发烧、咳嗽等症状，可以对症治疗。

但比起普通感冒，新冠病毒感染的症状来势汹汹，不少人出现了高烧、全身酸痛乏力等症状，这些依旧需要我们采取一定的措施，缓解身体痛苦。因此，面对新冠病毒，我们要从战略上蔑视它，但尽量要从战术上重视它，保护自身，尽量避免被感染。