

# “阳过”不可怕，他们现身说法

今日女报 / 凤网记者 欧阳婷 江昌法 实习生 陈婧雯

12月14日，国家卫生健康委员会官方通报：不再公布无症状感染者数据。在此之前，国务院联防联控机制进一步优化疫情防控措施，其中包括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，也可以自愿选择集中隔离收治。

奥密克戎离我们的生活越来越近，我们也开始习惯与它正面交锋。近日，今日女报 / 凤网记者采访了几位阳性居家的亲历者。他们当中有的在患病之初陷入恐慌；有的除了担心自己，更有“传染家人”“影响邻居”的担忧；有的遇到过“买药难”的问题……但几位受访者都提到了一点：“阳过”不可怕，不要过分恐惧新冠病毒，但也要做好防护。



## 毫无准备之下，我“阳”了

讲述人：何夕，女，现居长沙

12月12日上午10点，我正在单位上班，突然开始头晕到无法继续工作。于是我请了假，自己到家里做了抗原检测，新冠病毒抗原试剂检测卡上明显的两条杠告诉我，我“阳”了。不久后，我又出现头痛、嗓子痒且忽冷忽热的症状。

在此之前，我一直认为，我不会感染新冠病毒。我除了认真佩戴口罩外，并没有做其他防护准备，家里除了一些方便速食，也没有其他食材。12月10日，我的朋友生日，我们一起到外面吃了饭，还去KTV玩了。第二天，过生日的朋友告诉我，她发烧了，体温达到了39摄氏度，嗓子也很不舒服，不仅痒，还想咳嗽，但又咳不出来，已经无法上班。为了保护自己，下班后，我还是选择到药店购买了一些酒精。

朋友告诉我，到了第二天，她的症状稍微好了一点，只嗓子痛、全身酸痛。而另外一位曾经感染过新冠病毒的朋友也在微信上告诉我，她当时的症状是发烧比较严重，全身乏力，比起普通的感冒要严重一点，无法出门，但康复后，身体并没有什么不适，和生病前一样。

但我仍心存侥幸，出门到家附近的医院，想要进一步确定是否真的“阳”了。医院发热门诊的护士告诉我，试剂检测卡显示为两条杠，就说明我的抗原检测为“阳性”，是感染了新冠病毒，因为我的症状比较轻，可以居家治疗。

从医院回家后，我到药店，准备购买一些可以缓解症状的药物，但连花清瘟胶囊、抗病毒口服液一类的药品都已经售罄，我只买到了感冒灵颗粒。

回家后，一位同样也感染了新冠病毒的居住在单位宿舍的同事得知我也感染了，为了不传染给宿舍内其他同事，搬过来和我同住。

这位同事的症状比我要稍微严重一点，第一天直接发烧到39摄氏度，咳嗽、全身酸痛还没有胃口，到了第二天，这些症状都没有缓解。和她相比，我的情况要好些，我还为自己做了一份手抓饼充饥。

现在，我们两个人隔离在家，一天下来，喝了不少水，希望可以尽快康复。



抗原两道杠显示何夕“阳”了

## 康复之后一定要多锻炼身体

讲述人：陈美嘉，女，现居湘潭

我刚开始不舒服，是在12月8日晚上。那天大半夜，我觉得喉咙有些干痒，但没有重视，以为只是普通感冒。

12月9日，我跟往常一样坐城铁去长沙上班，喉咙还是不舒服。因为临时来了工作任务，领导叫我周六去加班。周六上午，我开始低烧，还出现了昏迷。当时已经趴在椅子上，有点看不清东西，只迷迷糊糊记得领导一直在叫我。而且，我还感觉特别冷，尽管办公室开着空调，我也穿了很多衣服。

父亲知道我身体不适后，便开车把我从长沙接回湘潭，去了一家离社区最近的医院的发热门诊做核酸。晚上，医生就通知了我我是阳性，当时我有点接受不了，也很郁闷。

确诊后，我没有担心过缺药。因为常备的感冒药、发烧药如布洛芬、阿莫西林胶囊，我们家里都有。

居家隔离治疗后，小区物业只封了我家这里，还在门上安装了报警器，如果我们家有人外出，



妈妈给病中的陈美嘉做的饭

报警器就会响。我在业主群里还看到关于我居家隔离的提示消息。

第二天我持续发烧，反反复复。而且喉咙很疼，一直在咳嗽。说话带很重的鼻音，跟重感冒的状态是一样的。除此之外，睡眠也很不好，经常感觉睡着了又感觉醒着，白天黑夜也分不清，没办法安稳地一直睡到天亮。

吃饭时，我妈会把饭碗放在我房间门口，然后我再开门拿走。每次吃完饭，我就会将饭碗递到门口，静置一段时间后，妈妈用酒精对碗筷以及碗筷所放置的区域进行消杀，再带进厨房用烧开的热水煮几分钟。

我房间没有厕所，每次出来上厕所，

我还要打电话通知家里人。每次用完马桶，我都是先把盖关上，再冲水。因为一直喝水，需要反复去卫生间，可能来不及那么快消毒。我妈便会在在我走后一段时间

过来消毒。

我妈还是想着法地弄好吃的给我。早上吃米粉，中午吃清蒸鱼、炖鸭子，晚上吃鱼，今天又吃了清蒸排骨。饭后，所有的碗筷都用开水高温消毒。记得12月10日晚上，我发高烧到了39摄氏度，我妈就一直让我喝大蒜子加老姜煮开的水，出了很多汗，就好多了。

每天，我都会多睡觉养精神，稍微起身走动一下。有症状的时候，除了吃药，我还会尽量让自己睡着，睡着之后就感觉好多了。经历过这次感染，我感觉个人的身体素质很重要，康复之后一定会多锻炼身体。

## 出门买包烟的功夫，我就“中招”了

讲述人：李飞，男，现居长沙

我知道，自己有很大的可能会感染新冠肺炎病毒，但没想到，这一天来得这么快。

12月10日下午四点多样子，我到小区内的便利店买了一包烟，出门前，我戴了口罩，但因为感觉有点闷，我就把口罩拉到鼻子下方，把鼻子露出来了。结果，到了晚饭时间，我就感觉自己有点头晕，全身乏力。

之后，我测量了体温，温度显示我有点低烧，37.2摄氏度。于是，我做了抗原自测，检测卡显示为阳性，我被感染了。

得知这一结果后，因为已经有了心理准备，我并没有很恐慌，冲泡了一杯金银花颗粒，喝完就去睡觉了。



李飞居家期间吃的药

等到了第二天，我的症状依旧很轻，还是头晕、乏力，网友们口

中的“喉咙痛”“身体酸疼”“流鼻涕”等症，我都没有发生。我一位朋友自测新冠病毒抗原为阳性后，还出现了膝盖酸疼的症状，像痛风一样，走不了路，我也没有这样的感受。至于“嗅觉、味觉失灵”，我更是没有，一日三餐顿顿不落地吃了。

第三天，我出现了膝盖酸的症状，但没有影响到走路，胃口也一如既往地好。

这段时间，我妻子在家休年假，得知我自测抗原为阳性后，她也做了一次自测，结果为阴性，但因为要照顾我，她也没有外出。

我们两个平时经常运动，身体状况一直不错，没有基础疾病，所以并没有过于担心。

(下转 05 版)