

# 自己“阳”了,同住家人都平安!他总结5个要点

文/陈其雄 武叶

一人“阳性”,全家“阳性”?当自己感染新冠时,同住人如何做好防护?

近日,湖北武汉45岁男子肖劲辉感染新冠后,居家治疗并采取一系列措施,顺利康复。过程中,妻子和孩子均未被感染。

他表示,居家治疗时一定要注意个人防护,并总结出5个防护要点,一起来看看他的自述!

## 我转阴了!妻子孩子也没事

我叫肖劲辉,今年45岁,12月7日早晨,我戴着口罩在小区巡逻时,隐约感到咽喉里有点痒,且出现了鼻塞与干咳等症状。

我当时就认为自己可能患感冒了,也可能是感染了新冠病毒。

12月7日中午,我回到家中,喝了一大杯白开水,吃午饭时觉得喉咙里有异物,胃口也不是很好。

我打电话把自己的情况告诉单位领导。领导让我好好在家休息,搞好个人防护。我将自己单独关在一间房里,嘱咐妻子与孩子不要靠近。

12月8日上午,我感到头痛,干咳也比之前厉害了,用体温计测出腋下体温为38.5摄氏度。

当天下午,我与妻子及孩子使用公司派专人送到家的新冠病毒抗原试剂检测盒做了自测。检

测结果表明,我是新冠病毒阳性感染者。幸运的是,妻子与孩子没有感染新冠病毒。

12月8日晚上,为减轻干咳症状,我服用了止咳糖浆。

虽然家里备有布洛芬、氯雷他定等药物及其他治感冒的药物,但我没有服用这些药,我觉得自己的病还没有严重到需要服用它们的程度。

12月9日上午,我感到头不痛了,干咳症状大大减轻,喉咙中的异物感也消失了,腋下体温已降到37.5摄氏度。

12月10日中午,我觉得浑身比较舒畅,仅偶尔咳嗽一下,体温也恢复正常。我与妻子及孩子用新冠病毒抗原试剂检测盒做了自检。检测结果显示,我转阴了!妻子与孩子则安然无恙,一直是阴性。

## 家人都没事,请记住这5个防护要点

这次用居家治疗方式对抗新冠病毒并获得胜利,与我及家人认真做好了以下几件事有关:

一是我与妻子及孩子早就打了新冠病毒疫苗。

二是从部队退伍后,我一直保持着每天坚持锻炼身体的习惯。

这么多年来,我差不多每天都要跑上三五公里,还定期地参加其他体育活动。所以我身体素质比较好,抗病能力强。

之前,我患感冒时,只要不是烧得太厉害,都不去医院诊治,而是采用多喝白开水、多吃水果蔬菜、多休息等方式,就能让感冒自愈。

三是我通过大量阅读与疫情防控有关的报道,对新冠病毒的传播方式与致病能力有一定认识,坚信自己能战胜新冠病毒感染。

我确认自己烧得不厉害,也未出现身体严重

不适症状等情况后,就乐观地决定不去医院诊治,就住在家里治疗,相信自己能扛过去。

四是我与家人密切配合,严格按相关要求将个人与家庭防护工作做到了位:我住在单独的房间里,并且每天打开房间窗户通风至少半小时;妻子将做好的饭菜放在房间门口,待妻子离开后,我才将饭菜拿进房间吃;我戴着口罩上洗手间,快去快回,用后对洗手间进行消毒。

五是我严格遵医嘱用药,保证饮食营养。我研读了很多与居家治疗有关的稿件,切实做到了不乱用与滥用药物。除服用止咳糖浆外,就是多喝白开水,每天分多次累计喝三四升白开水。

另外,虽然这几天我胃口不好,但仍每次都将妻子做的加有鸡蛋与蔬菜的面条或其他食物吃个精光,还吃了不少水果。

(来源:长江日报)

## 感染后,一定要注意这些细节

如果发现自己阳了,居家这些细节要注意,可以尽量减少同住人员感染:

### 1. “阳”了之后,如何做好个人居家隔离?

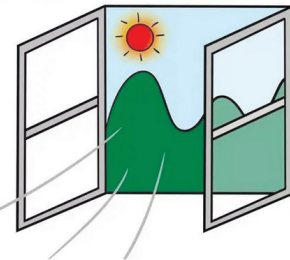
(1) 在通风良好单间居住,便于每日开窗通风。

(2) 最好有独立卫生间,否则用完之后进行消毒才能他人再次使用。

(3) 勤洗手。

(4) 足不出室。

(5) 门口设立交换桌,餐饮及物品都在交换桌交接。



### 2. 居家隔离时,如何防护?

(1) 在单间内无需戴口罩,离开单间时需佩戴N95口罩。

(2) 同住人员交接物资时应同时戴N95口罩和手套,实现无接触交接。

### 3. 居家隔离要如何消毒?

(1) 单独使用餐具,餐具开水煮沸消毒。

(2) 毛巾、衣物、床上用品等消毒液浸泡或沸水消毒后洗涤。

(3) 厕所门把手、水龙头等手经常接触的部位,可用75%酒精或有效氯为500mg/L的含氯消毒液或其他可用于表面消毒的消毒剂擦拭消毒,作用30分钟后清水擦净。

(4) 便池及周边可用2000mg/L的含氯消毒液擦拭消毒,作用30分钟。

(5) 卫生间开启排风,地漏每日定时注水。

### 4. 健康管理要注意什么?

(1) 每日监测体温及新冠相关症状。

(2) 卧床休息,保证充分能量和营养摄入。

(3) 出现症状的初期对症用药,出现呼吸道感染症状或原有基础疾病等明显加重时,及时就医。

(4) 保持心理健康,减少焦虑、恐惧、紧张、烦躁情绪。

(5) 保持规律的日常作息及娱乐,提高机体免疫力。

## 资讯

## @湖南人:这个办事“神器”上线了,快下载!

今日女报/凤网讯(通讯员 刘笑雪)12月20日,一款功能强大的“神器”级的APP——“湘易办”超级移动端正式上线了。这次上线,是湖南省委省政府贯彻落实党的二十大精神、更大程度便民惠企的民生实事,也是推动全省数字政府建设和经济社会智能化转型的大事。从细处看,这款APP能让我们享受到便捷、贴心、优质、高效的办事服务,感受什么是升级版的“身在湖南办事不难”。

“湘易办”分公众版和政务版。设置“首页”“服务”“资讯”“我的”4个板块,汇聚全省50个省直单位、14个市州及湘江新区的政务服务、生活服务超过5000项,电子证照达到53类,是省委、省政府全力打造的全省统一的企业、群众、公务人员“掌上办事”的总入口。

对普通老百姓而言,衣食住行、生老病死、安居乐业,有什么需要解决的“急难愁盼”,找它!办社保、查公积金、看病就医、交通出行、教育就业、便民缴费、景点预约等等,一“端”在手,都可搞定!其中,“一件事一次办”将为群众从出生、入学、就业、结婚到退休,以及企业开办、变更、注销等全周期办好每一件事。记者试着点击“我要公积金贷款”事项,选择业务情形和地点后,提交材料清单即可办理。

“一码通”将解决你乘坐公共交通多次亮码,反复扫码的烦恼;而在跨省通办专区,率先与广东、江西两省探索打造政务服务APP联盟,可实现高频事项无感漫游,跨省通办;生活服务则能满足你缴费、出行、住宿、购物等全方位的生活需

求,连“同名查询”“堵路移车”这么细致的服务都可以提供;“部门市州旗舰店”提供“一城一版、一部门一专区”的特色创新服务;“关爱版”为老年人消除数字鸿沟、提供办事便利;特殊群体专区为特殊群体提供集成化的个性服务;个人数字空间可实时跟踪办件进度,支持全过程留痕和溯源。

据悉,今年10月,在省委、省政府高位推动下,“湘易办”超级移动端建设启动。这一项目,旨在整合兼融各市州和部门政务服务应用,让办事群众在指尖划动中就能较快地寻求“急难愁盼”问题的解决办法,市场主体在一部手机上就可按规定完成一站审批和营商服务,推动初步实现“一机在手、一键登录、一网通办、一次办好”。记者从上线仪式上了解

到,全省各级政府和有关部门将把协同推进“湘易办”建设应用作为明年的重点民生实事抓紧抓好,力争到2024年,以“湘易办”为枢纽的全省一体化移动政务服务水平走在全国前列,让“身在湖南、办事不难”成为新常态。



苹果版本

扫一扫,下载“湘易办”



安卓版本