新冠阳性人员自我应对手册

黎志宏　柴湘平◎主编

中南大学湘雅二医院

《新冠阳性人员自我应对手册》
编写委员会

主　编：黎志宏　柴湘平

副主编：张孟喜　王轶娜　赵丽萍　李艳群

委　员：曹玉萍　童德军　田　沂　杨　峘

李　灵　盛丽娟　沙丽娜

CONTENTS 目 录

一 正确进行核酸 / 抗原检测 /1

（一）核酸检测与抗原检测有什么区别？ /2
（二）居家隔离期间如何进行新冠抗原自测？ /3
（三）居家隔离期间如何进行核酸检测？ /4

二 阳性人员的居家隔离 /5

（一）居家环境要求 /6
（二）日常生活安排 /9
（三）体力活动与锻炼 /10
（四）健康监测内容 /11
（五）症状日记 /11
（六）解除隔离的条件 /12

三 居家阳性人员的用药建议 /13

四 疾病症状的自我管理 /21

（一）呼吸急促 /22
（二）咽喉不适 /23
（三）吞咽问题 /24
（四）营养问题 /26
（五）常见心理问题 /27
（六）疼痛 /37

五 危重症状的识别 /39

（一）危重症状的识别 /40
（二）有医疗需求时的就医方法 /41

六 重返工作岗位 /45

七 新冠阳性人员的社会责任 /47

二

正确进行核酸 / 抗原检测

ZHENGQUE
JINXING HESUAN /
KANGYUAN
JIAN CE

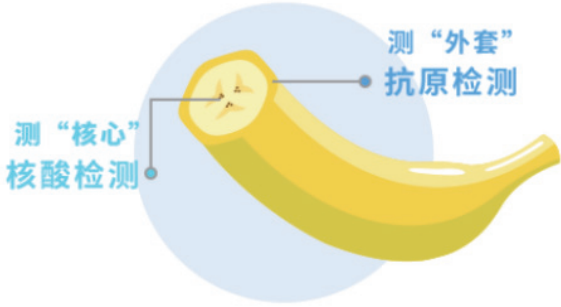
当您收到新冠核酸检测结果呈阳性的通知，或您进行快速抗原检测结果呈阳性时，会被界定为新冠阳性人员，您的同住人员也会被界定为新冠密切接触者。

具备居家隔离条件的阳性人员（包括无症状感染者和轻型病例）一般采取居家隔离措施，也可自愿选择前往定点机构集中隔离治疗。居家隔离期间需加强健康监测，隔离第 6、7 天连续 2 次核酸检测 Ct 值≥ 35 时可解除隔离，病情加重时须及时转定点医院治疗。具备居家隔离条件的密切接触者采取 5 天居家隔离措施，也可自愿选择集中隔离，第 5 天核酸检测阴性后解除隔离。

（一）核酸检测与抗原检测有什么区别?

1. 核酸检测：核酸检测是检测病毒里面的基因，是新冠确诊的依据，核酸检测操作相较复杂，对技术条件要求高，获取结果时间长，但敏感性和特异性高。

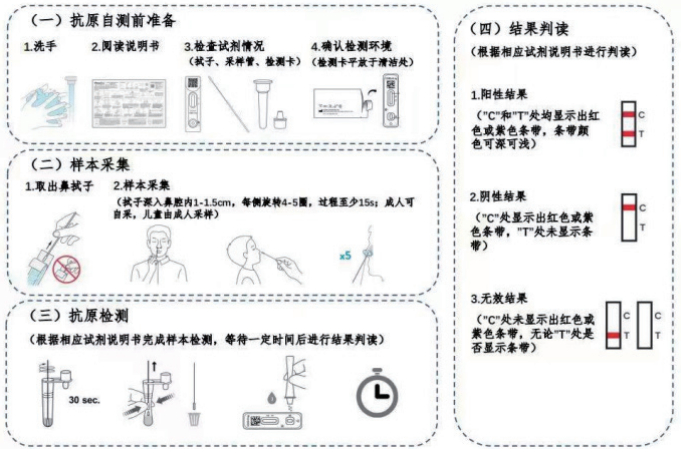
2. 抗原检测：抗原检测是检测病毒表面的蛋白。我们可以将抗原通俗地理解为病毒穿的“衣服”，抗原检测就是测病毒“衣服”的部分。抗原检测具有操作简单、获取结果时间短、方便自行检测的优点，是核酸检测的重要补充，可进一步提高“早发现”的筛查能力，但其敏感性稍差，不能作为确诊的可靠依据。



（图片来源：甘肃省疾病预防控制中心）

（二）居家隔离期间如何进行新冠抗原自测？

1. 正确进行抗原检测



抗原自测流程示意图（具体参照特定试剂盒说明书）
图片来源：国家卫健委官网

2. 正确处理用完的自测试剂

（1）阳性人员及密切接触者：检测结果不论阴性还是阳性，所有使用后的采样拭子、采样管、检测卡等均应装入密封袋由管理人员按照医疗废物处理。

（2）社区居民：检测结果阴性时，使用后的所有采样拭子、采样管、检测卡等装入密封袋中后作为一般垃圾处理。检测结果阳性时，参考阳性人员的处理方式。自测结果呈阳性时，不论是否有呼吸道、发热等症状，居民均应当立即向所在社区（村镇）报告，并配合当地疫情防控措施。

（三）居家隔离期间如何进行核酸检测？

阳性人员及密切接触者在隔离期间应到社区指定的核酸检测点进行检测。为避免在核酸检测过程中发生交叉感染，需避免乘坐公共交通工具，并全程做好个人防护。

在检测过程中应严格做到“五不两线一等”：严格遵守“五不”，即不交谈、不触摸、不逗留、不随意取下口罩、不随地吐痰；严格保持“两线”，即保持“3 米线”和“1 米线”，3 米线是指当采样台在采样时，紧临的排队人员与采样台保持 3 米距离，1 米线是排队人员之间要保持 1 米以上距离；严格牢记“一等”，即等前面采样的人离开，采样工作人员完成手消毒后再上前采样，采完样迅速戴上口罩离开。

三

阳性人员的居家隔离

YANGXING
RENYUAN DE
JUJIA GELI

（一）居家环境要求

1. 居家隔离的场所要求

（1）单独居住于通风较好的房间，室内配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品及带盖的垃圾桶。室外放置桌凳，以便非接触式传递物品。

（2）尽量配备单独卫生间，避免与其他家庭成员共用卫生间。

（3）使用空调系统通风时，选择分体式空调；如使用集中空调，全空气系统应关闭回风。

2. 居家隔离要做好卫生防疫

（1）多通风：每天室内开窗通风至少 3 次，每次不少于 30 分钟。

（2）勤洗手：准备食物、饭前便后、摘戴口罩等应当洗手或进行手消毒。

（3）讲究咳嗽礼仪：咳嗽、打喷嚏时，用纸巾或手肘遮挡口鼻；将用过的纸巾丢至垃圾桶，接触呼吸道分泌物后立即洗手或进行手消毒。

（4）不共用生活用品：餐具、毛巾、牙刷、衣物等个人物品分开使用且不与他人的摆放在一起。

（5）做好日常清洁消毒

1）餐具：首选煮沸消毒 15 分钟，也可用含有效氯 250mg/L ~ 500mg/L 的含氯消毒液溶液浸泡 15 分钟后再用清水洗净。每次用后立即消毒。

2）台面、手机、开关等日常高频接触或使用的物品：物品表面用含有效氯 500mg/L 的消毒剂擦拭，后用清水洗净，每天至少 1 次。

3）便池及周边：用含有效氯 2000mg/L 的含氯消毒液擦拭消毒，作用 30 分钟。单独使用时，每天消毒一次；与家人共用时，用完即消毒。

4）卫生间门把手、水龙头等手经常触碰的部位：用含有效氯为 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 分钟后用清水擦净。单独使用时，每天消毒一次；与家人共用时，每次使用完即刻消毒。

5）衣物、床单等：勤换勤洗，清洗时，要单独放置，用含有效氯250L ~ 500mg/L的含氯消毒剂浸泡30分钟，或采用煮沸 15 分钟消毒后用清水漂洗干净。

（6）正确妥善处理垃圾：生活垃圾装入双层塑料袋后扎紧塑料袋口，避免出现遗洒，并对其外表面及封口处消毒（清理垃圾前用含有效氯 500mg/L ~ 1000mg/L 的含氯消毒液或 75% 酒精喷洒消毒至完全湿润），然后传递至门外，由未被感染的同住人员佩戴 N95 口罩及乳

胶手套将垃圾放置到社区指定位置。

（7）污染物品随时消毒：被唾液、痰液等污染的物品应随时消毒。消毒时用含有效氯500mg/L ~ 1000mg/L的含氯消毒液、75%酒精或其他可用于表面消毒的消毒剂擦拭消毒，作用30分钟后用清水擦净。处理大量污染物时，应当使用一次性吸水材料（干毛巾）完全覆盖后用足量的含有效氯5000mg/L ~ 10000mg/L的含氯消毒剂浇在吸水材料上消毒，作用30分钟以上，小心清除干净。再用含有效氯500mg/L ~ 1000mg/L的含氯消毒剂擦（拖）被污染表面及其周2平方米。处理污染物时应当戴手套与口罩，处理完毕后应沐浴、更换衣服。

（8）除生活必需品和药品外，尽量不要订购其他快递。收取快递、外卖时采取无接触方式，开门时需规范佩戴N95口罩和一次性手套，并在开门前后做好手卫生。

3. 同住人员的自我防护：尽量不与隔离者直接接触，在隔离者居住房间外放置桌凳，以便非接触式传递物品。当必须与隔离者直接接触或处理其污染物及污染物体表面时，应规范穿戴N95口罩、一次性防护服、一次性手套，并与隔离者保持1米以上距离。与居家隔离者有任何直接接触，或离开其居住空间后，应进行规范的双手清洁及消毒。

（二）日常生活安排

1. 做好居家隔离期间的物资储备：依据隔离时间长短，准备好充足的生活物资。

（1）食品类：主食（面条、大米、面粉）、冻肉、鸡蛋、奶、奶制品、食用油、杂粮豆类（小米、糙米、绿豆、红豆）、蔬菜、速冻食品、干制食品（木耳、香菇、腐竹、黄花菜、海带等）、脱水蔬菜包、加工肉制品（肉肠、午餐肉、香肠腊肉等）、方便速食、即食谷物、罐头和压缩饼干等。

（2）生活用品类：女性用品、个人清洁用品、日化用品、家庭用纸、厨房用品等。

（3）消杀防护用品：体温计、家用消毒液、酒精或酒精湿巾、N95 及外科医用口罩、一次性手套、带盖的垃圾桶等。

2. 居家期间严格不外出：居家隔离人员拒绝一切探访。在隔离房间内活动可不戴口罩，非必要不离开隔离房间，离开隔离房间时要戴 N95 口罩。对因就医或行核酸检测等确有外出需求的人员，经所在社区医学观察管理人员批准后方可外出，避免乘坐公共交通工具，并全程做好个人防护。

3. 居家隔离期间避免与他人接触：尽量减少与其他家庭成员接触，必须接触时保持 1 米以上距离，并规范佩戴 N95 口罩。如居家隔离者为哺乳期母亲，可在做好个人防护的基础上继续母乳喂养婴儿。上门送递物资的人员应避免与隔离人员面对面接触，亦不可进入屋内，

只可将物品放到门外。

（三）体力活动与锻炼

居家或疾病本身都可使阳性人员的肌肉力量和耐力明显下降，锻炼对恢复力量和耐力非常重要。锻炼需在确保安全的前提下进行，且应同时管理新冠的其他症状。

“劳累后不适”（简称 PEM）指机体稍微活动后即感到疲劳及其他症状加重，通常发生于体力或脑力消耗后的数小时或数天内。阳性人员出现 PEM 后，应避免导致 PEM 的锻炼和活动，以有效保存体能。如果活动后未出现 PEM，可以逐渐增加活动量和训练量，以改善健康状况。

阳性人员疾病恢复后的锻炼分为 5 个阶段进行，各个阶段均有不同的活动建议，每个阶段至少保持 7 天才能进入下一个阶段。如果锻炼时感到有困难或者症状出现倒退，可以退回一个阶段。如果出现任何“危险信号”（如胸痛或头晕），应该立即停止活动。

第一阶段：为准备阶段，包括有控制的呼吸练习、温和的步行、拉伸和平衡练习。可以坐或站着时轻柔地拉伸肌肉，每一次都应保持 15–20 秒。

第二阶段：进行低强度活动，如散步、轻微的家务 / 园艺工作。

第三阶段：开展中等强度的活动，如快走、上下楼梯、慢跑、引入倾斜度、阻力练习。

第四阶段：进行具有协调和有效技能的中等强度练习，如跑步、骑自行车、游泳和舞蹈课。

第五阶段：回归到基线练习，可以进行感染新冠之前的正常锻炼或体育运动了。

（四）健康监测内容

居家隔离期间，每天早、晚各进行 1 次体温测量和自我健康监测，并主动将监测结果报告至社区管理人员；如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等症状时，社区管理人员及时向当地卫生健康行政部门和辖区疾控机构报告。

（五）症状日记

居家隔离期间，每天自觉填写症状日记。第一列填写阳性后新症状或阳性前已有的症状；后几列每天给每个症状评分，其中 0 分代表不存在、1 分代表轻微问题、2 分代表中度问题、3 分代表严重问题或困扰生活的问题。

症状	新症状 是 / 否	日期	日期	日期	日期	日期	日期
上楼梯或穿衣时，会气喘吁吁							
有咳嗽 / 喉咙敏感 / 声音变化							
嗅觉和味觉有变化吗							
吞咽液体或固体时有困难							
白天感到疲倦（疲劳）							
在体力劳动或脑力劳动 6– 24 小时后，感觉症状加重							
有疼痛（关节痛 / 肌肉痛 / 头痛 / 腹痛）							
在运动或活动时有心悸（心跳加速）							
在运动或活动时感到头晕							
睡眠有困难							
认知（记忆 / 注意力 / 做计划）有问题							
感到焦虑							
感到情绪低落或抑郁							
沟通方面有问题（词不达意）							
行动（四处走动）不便							
在洗澡或穿衣等个人护理活动上有问题							
在做家务或购物等其他日常活动时有困难							
在照顾家人或与朋友互动方面有问题							
其他症状（补充）							
其他症状（补充）							

（六）解除隔离的条件

1. 阳性人员：居家隔离第 6 天或第 7 天连续 2 次核酸检测阴性（Ct 值≥ 35）（两次检测间隔≥ 24 小时）且无任何异常症状者，可解除居家隔离。若核酸检测阳性则需继续隔离并每天进行核酸检测，直到连续两天核酸检测结果为阴性。

2. 密切接触者：密切接触者 5 天居家隔离，第 5 天核酸检测阴性后解除隔离。

三

居家阳性人员的用药建议

JUJIA YANGXING
RENYUAN DE
YONGYAO JIANYI

如何准备居家常备药品?

1. 科学理性储备药品：为应对可能出现的呼吸道感染风险，阳性人员可在家中科学合理地储备一些常备药品，以 1 周内使用量为适宜。由于新冠及其他呼吸道感染可能导致原有的慢性病、基础疾病的病情加重，因此，若患者患有高血压、冠心病、糖尿病、慢性肝脏疾病、肾脏疾病或肿瘤等疾病且需要口服药物治疗，则应在家中储备 1 个月左右的基础病用药。须避免盲目囤积，造成不必要的浪费。定期清理家中常备药品，及时清理超过保质期的药品以免误服造成次生健康损害。

2. 阳性人员居家常备药品：治疗呼吸道病毒感染主要以对症治疗为主，因此建议以“对症备药”为原则备好居家药品，并以简单的非处方药品为主，避免盲目使用抗菌药物。

（1）应对秋冬季呼吸道病毒感染的常用药物：可选择临床效用明确的中成药：连花清瘟胶囊、连花清瘟颗粒、金花清感颗粒、疏风解毒胶囊、藿香正气胶囊、小柴胡汤颗粒等。上述药物尽量不要叠加使用，只选一种，避免出现药物过量导致的不良反应。

1）连花清瘟胶囊：口服。一次 4 粒，一日 3 次。

2）连花清瘟颗粒：口服。一次 1 袋，一日 3 次，疗

程 7 ～ 10 天。

3）金花清感颗粒：开水冲服，一次 1 ～ 2 袋，一日 3 次，疗程 5 ～ 7 天。

（2）解热镇痛药物：奥密克戎病毒感染后，部分患者可出现发热、咽喉疼痛、头痛及全身酸痛等流感样症状。家中可常备布洛芬、对乙酰氨基酚等解热镇痛药物以及时缓解不适症状。布洛芬、对乙酰氨基酚有胶囊及混悬液等剂型。儿童可依据体重口服混悬液：2–6 个月的儿童可以口服对乙酰氨基酚，6 个月以上儿童可以口服布洛芬或者对乙酰氨基酚；给孩子服药时，家长应谨遵医嘱并认真阅读药品说明书。

（3）止咳化痰药：感染新冠后部分患者会出现不同程度的咳嗽。如咳嗽影响日常休息与生活，建议使用药物缓解，可选择复方鲜竹沥液、宣肺败毒颗粒、急支糖浆等止咳药。如果出现痰多、咳痰费力的情况，建议使用复方甘草片、乙酰半胱氨酸等化痰药物。

（4）针对其他呼吸道症状的药物：如果感染后出现咽痛、咽干等不适症状，可使用华素片、西瓜霜含片等；如果出现明显的鼻塞、流涕等卡他症状，可使用扑尔敏、氯雷他定、西替利嗪等，鼻腔局部用药还可以用布地奈德喷鼻剂。

3. 特殊人群居家用药注意事项

（1）儿童：儿童尤其是婴幼儿生理免疫机能还不十分完善，感染病毒后相较成人更容易出现发热、咽痛、

咳嗽、乏力等症状，此外儿童可能无法完整准确地表达自身感受，因此给孩子服药时，家长千万不要盲目凭经验给药，应谨遵医嘱并认真阅读药品说明书，服药后要密切观察患儿的症状，以及时发现异常情况。

（2）老年人：老年人尤其是高龄老人，随着年龄增大，其机体免疫力逐渐衰退，常合并一种或多种基础疾病，感染呼吸道病毒后容易使基础疾病恶化加重或造成全身多系统的损害。因此当感染新冠后应密切观察病情，尽早用药，避免延误病情导致严重后果。同时，老年人各器官的功能也随着年龄的增大而减退，感染新冠出现症状后，用药时也应认真阅读药品说明书，必要时咨询临床医生。

（3）孕产妇：怀孕及哺乳期妇女处于特殊的生理时期，居家服用药物前应认真阅读药品说明书或咨询专科医生。

（4）有基础疾病者：有心脑血管疾病、慢性呼吸道疾病、慢性肝脏病、慢性肾脏病、免疫缺陷等基础病的患者以及患恶性肿瘤接受口服药物治疗的患者，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。感染呼吸道病毒后容易加重基础疾病，因此感染新冠后应密切观察病情，如出现相关症状，应尽早在医生指导下用药，避免延误病情导致严重后果。

4. 新冠阳性居家人群中医药防治建议：阳性人员居家隔离期间可依据自身情况酌情在中医医师的指导下，

参考《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》以及《湖南省新冠肺炎中医药防治方案（2022 年第二版）》予以中医药治疗。

（1）无症状感染者（疫邪外犯）

【症状】无明显临床症状、影像学未见肺炎表现、新冠病毒核酸检测阳性。

【治法】辛凉透邪

【主方】银翘散、桑菊饮加减

【参考方药】金银花 10g 连翘 15g 桑叶 10g 菊花 10g 板蓝根 15g 芦根 15g 苦杏仁 10g 薄荷（后下）6g 甘草 6g

服法：每日 1 剂，水煎 400ml，每日 2 次。

【参考中成药】金花清感颗粒、连花清瘟颗粒（胶囊）、双黄连颗粒（口服液）、银黄清肺胶囊等。

儿童方

【治法】辛凉透邪

【主方】加减银翘散

【参考方药】金银花 5g 连翘 5g 薄荷（后下）3g 芦根 10g 薏苡仁 15g 板蓝根 6g 甘草 3g

服法：每日 1 剂，水煎 100~200ml，每次服用 50~100ml，每日 2 次。

（2）轻型感染者

1）疫邪犯肺

【症状】发热微恶寒，干咳，少痰，咽干咽痛，乏力；舌质红，苔薄白，脉浮。

【治法】宣肺透邪

【主方】银翘散加味

【参考方药】金银花 15g 连翘 10g 桔梗 6g 芦根 15g 牛蒡子 10g 荆芥 10g 薄荷（后下）6g 淡竹叶 6g 黄芩 10g 滑石（包煎）15g 板蓝根 15g 甘草 6g

服法：每日 1 剂，水煎 400ml，每日 2 次。

【参考中成药】金花清感颗粒、连花清瘟颗粒（胶囊）、双黄连颗粒（口服液）、银黄清肺胶囊、蒲地蓝消炎片、清肺排毒颗粒等。

2）疫邪犯胃

【症状】纳差，大便溏，恶心欲呕，或腹胀，疲乏，舌苔薄黄或黄腻，脉濡数。

【治法】清热化浊，理气运脾

【主方】加减藿朴夏苓汤

【参考方药】黄连 6g 厚朴 10g 法半夏 10g 藿香 10g 茯苓 15g 猪苓 10g 滑石（包煎）20g 豆蔻 10g 苦杏仁 10g 薏苡仁 20g 通草 6g 泽泻 6g

服法：每日 1 剂，水煎 400ml，每日 2 次。

【参考中成药】藿香正气颗粒（丸）、双黄连颗粒（口服液）、化湿败毒颗粒。

儿童方

【治法】辛凉透邪

【主方】加减银翘散

【参考方药】金银花 5g 连翘 5g 桔梗 3g 牛蒡子 6g 荆芥 5g 芦根 10g 淡竹叶 5g 桑叶 5g 菊花 5g 神曲（包煎）6g 苦杏仁 6g 薄荷（后下）3g 甘草 5g

服法：每日 1 剂，水煎 100~200ml，每次服用 50~100ml，每日 2 次。

【参考中成药】连花清瘟颗粒、喉咽清口服液（颗粒）、小儿肺热咳喘口服液、小儿荆杏止咳颗粒、金叶败毒颗粒、麻杏宣肺颗粒等。

四

疾病症状的自我管理

JIBING
ZHENGZHUANG DE
ZIWO GUANLI

（一）呼吸急促

新冠感染后出现呼吸急促较常见。随着身体逐渐康复或活动量逐渐增加，呼吸急促会有所改善。出现呼吸急促时，以下姿势和技巧可以有效缓解呼吸急促问题，如果出现不可缓解的呼吸急促时，须及时就医。

1. 缓解呼吸急促的体位：以下为可以缓解呼吸急促的几种体位，可以逐一尝试以下各种体位，以确定哪种对自己最有效。

（1）俯卧位：腹部朝下躺平，可以帮助缓解呼吸急促。虽然并不适合每一个人，但值得尝试。

（2）斜坡侧卧：用多个枕头支撑身体上部及头颈部侧卧，膝盖微微弯曲。

（3）前倾坐位：坐在一张桌子旁，腰部以上前倾，头颈趴在桌面的枕头上，手臂放置于桌上。

（4）前倾坐位（面前无桌子）：坐在椅子上，身体前倾，手臂放置于膝盖或椅子扶手上。

（5）前倾立位：立位时身体前倾，伏于窗台或其他稳定的支撑面上。

（6）背部倚靠立位：背靠墙壁站立，双手置于身体两侧，双足距墙约 30 厘米，微微分开。

2. 使用呼吸技巧：使用体位的同时，还可以尝试下

述的呼吸技巧以缓解呼吸急促。

（1）控制呼吸法：取舒适坐位并有充分的支撑。一只手放置于胸前，另一只手放在腹部。缓慢从鼻子吸气然后从嘴呼出。吸气时，会感觉到放置在腹部的手起伏比放在胸部的手更大。尝试尽可能让呼吸变得缓慢、放松、流畅。

（2）节奏呼吸法：当需要进行较大体力活动或导致呼吸急促的活动（例如爬楼梯）时，可采用本方法。请牢记，切勿急躁，可以适当休息。

1）尝试将某项活动分解成多个更小活动，使其完成起来更轻松，而不会在完成后感到疲倦或喘不过气。

2）在需要费力进行某项活动（比如上一级台阶）前先吸气。在用力时呼气，比如在爬上一级台阶的过程中呼气。

3）尝试用鼻吸气和用嘴呼气。

（二）咽喉不适

阳性人员可能会出现这些咽喉不适：咽喉疼痛、刺激性咳嗽和咽喉部积痰，需要频繁地清嗓；声音微弱，或沙哑带喘气声，在医院使用过气管插管呼吸机者更为明显；感觉喉咙及整个上呼吸道对周围环境比患病前更敏感，例如，遇到强烈的气味时会咳嗽、感到喉咙发紧或呼吸费力；反酸或烧心。

出现以上不适时，先试试以下自我应对的方法，如果症状长时间没有好转，则应咨询专业的医务人员的意见。

1. 补充足够水分：全天少量多次进水，以尽量保持声音正常。

2. 不要使声音紧张：不要用耳语音量说话，因为这会使声带紧张；也尽量不要高声说话或喊叫。

3. 吸入蒸汽：用毛巾遮盖头部后从装开水的杯中吸入蒸汽 10–15 分钟，以缓解干燥和滋润声道。

4. 避免在深夜进食，避免胃食道反流导致反酸或烧心。

5. 停止吸烟。

6. 配合使用其他沟通方式：说话有困难或不舒服时，可通过写字、发短信或使用手势等办法来沟通，这样可以让声带休息。

7. 试着用鼻子而不是用嘴呼吸。

8. 试试“停止咳嗽练习”：一旦觉得有咳嗽的冲动，就闭上嘴，用手捂住嘴，闷住咳嗽；同时做吞咽动作；屏住呼吸一小会儿。再次开始呼吸时，用鼻子轻柔地吸气和呼气。

9. 咳嗽时更换体位：如果夜间因胃食管反流而咳嗽，可尝试侧卧或垫高枕头支撑头部。

10. 食用水煮甜食：吸食一点低糖的水煮甜食，有利于润滑咽喉和食道，减少刺激性咳嗽。

（三）吞咽问题

阳性人员可能会出现这些吞咽方面的问题：在吞咽食物和饮料时感觉有困难，出现吞咽梗阻或疼痛、进食

费力等表现，这是因为帮助吞咽的肌肉力量和功能可能变弱了。如在医院里使用过呼吸机的人，插入气管内的通气管可能会压迫相应组织引起瘀伤和喉咙及声门肿胀。食物残渣、口腔分泌物等误吸至气管和肺，会导致肺部感染，严重者甚至会出现窒息而危及生命。因此，需要特别留意吞咽方面的这些情况，情况严重时需立即就医。以下这些技巧可以预防和减轻吞咽问题：

1. 进食或饮水时保持身体坐直，禁止躺着吃喝。

2. 合适的食物质地：选择密度均匀、黏度适当、有一定硬度，不易松散，通过咽部时易于变形且不易残留的食物。将硬的变软、将稀的增稠，避免食用未经增稠剂加工处理的米糊、芝麻糊等糊状食物，避免固体和液体混合在一起食用，避免进食汤泡饭、开水泡饭、鸡蛋汤等固体和液体混合在一起的食物。

3. 进食或饮水时要注意力集中。尽量选择安静的地方进餐。避免在吃饭或喝水时说话，因为这样会使气道开放，导致食物或饮料误入气道。

4. 进食时应细嚼慢咽，不要狼吞虎咽。

5. 确保口腔内没有食物后再吃或喝下一口。如有必要，先吞咽一次。

6. 饭后保持直立（坐着、站着、走路）至少 30 分钟。

7. 在进食或喝水时如果出现咳嗽或呛噎，可能是食物或饮料误入了肺部，须及时向医务人员咨询。

8. 吃完整餐后如果感到疲劳，可在一天中少吃多餐。

9. 通过刷牙和喝水保持口腔清洁。

（四）营养问题

新冠会以不同方式影响阳性人员的食欲和体重。如果已经住院一段时间，体重可能会减轻；相反，如果正经历新冠后遗症，活动量比以前减少，那么可能会增加不必要的体重。摄入足够的营养并及时补水，对于早日康复至关重要。

1. **健康均衡的饮食**：可参考中国居民平衡膳食宝塔（2022）。



图片来源：中国营养学会《中国居民膳食指南（2022）》

（1）每天至少吃 5 份（1 份 =80 克）各种水果和蔬菜，每餐都应有蔬菜；

（2）选择全谷物食品，如未加工的玉米、小米、燕 麦、小麦和糙米；

（3）选择富含蛋白质的食物，如各种豆类、鱼、蛋和瘦肉；

（4）每天吃一些乳制品或乳制替代品（如豆制品）；

（5）多喝水，目标是每天喝 6-8 杯水；

（6）限制盐、脂肪和糖的摄入量：每天盐的摄入量应少于 5 克（约 1 平茶匙）；每天糖的摄入量应少于 50 克（约 10 平茶匙）；脂肪摄入量应低于摄入总能量的 30%，选择植物油及鱼、牛油果、坚果等富含不饱和脂肪食物。

2. 出现嗅觉或味觉下降时的注意事项

（1）每天刷牙两次，确保口腔卫生；

（2）进行嗅觉训练，包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香和桉树，一天两次，每次 20 秒；

（3）试着在食物中添加香草和香料，比如辣椒、柠檬汁和新鲜的香草；需谨慎使用，因为这可能会加重胃食管反流。

（五）常见心理问题

发现有新冠病毒阳性是充满压力的体验，不论是否有严重的身体不适症状，均可能带来不良情绪和心理困扰。常见有以下几种情况。

1. 焦虑：即有压力、担心、紧张、烦躁与恐惧的感

觉。可表现为精神紧张，过度担心新冠病毒感染后的种种不良后果；可能出现坐立不安、搓手顿足、心慌出汗、肌肉酸痛、头痛头昏等紧张的身体症状，而这些症状又可能被误认为是新冠症状的恶化而加重情绪焦虑，产生心理增敏，既不利于病毒转阴，还会使这些紧张症状恶性循环。

（1）学会识别焦虑：首先不必惊慌。在积极接受新冠用药治疗的前提下，如果还出现了上述症状，可以用以下方法来评估一下自己是否有不同程度的焦虑情绪。也许这些身体症状就是焦虑的身体表现。

在过去两周内，您是否遇到如下 7 个相关问题？

问题 / 选项	根本没有	有些天存在这些感觉	超过一半的时间都是如此	基本每天都是如此
1. 紧张、焦虑或愤怒	0	1	2	3
2. 易被激怒	0	1	2	3
3. 害怕什么可怕的事情发生	0	1	2	3
4. 担心很多事情	0	1	2	3
5. 疲劳，坐不住	0	1	2	3
6. 不能停止或不能控制的担心	0	1	2	3
7. 很难放松	0	1	2	3

缓解，中到重度的焦虑则需要专业的心理咨询与心理治疗，必要时需在医生的建议与指导下服用抗焦虑药物治

疗。

（2）改善应对方式

1）**接受现状**：告诉自己面对新冠病毒阳性的情况下，紧张、担心、害怕、恐惧、沮丧等都是正常的情绪反应。相信大多数情况下这种情绪在经历顶峰后会趋于慢慢平静，就像乒乓球拍下去，它弹起的幅度会越来越小。我们需要给情绪留出缓冲的空间。

2）**转移注意力**：如果已经出现心理或生理的不适，不要去刷屏查询与新冠相关的不良信息，远离灾难信息，转移注意力，干点轻松愉快的事情来缓缓。比如与家人或朋友通过网络视频聊天、看书、做家务、听音乐、做运动、做手工等等，都是不错的选择。

3）**寻求专业帮助**：如果对“我是否患病”的焦虑已经影响到了正常的学习生活，则需寻求心理专业医生的帮助。可以通过某些机构开通的免费咨询热线电话进行咨询，如长沙市卫生健康委员会与国家精神疾病医学中心（中南大学湘雅二医院）一起建立的心理援助热线（0731-85292999）全天候 24 小时面向公众开放。

（3）做点放松训练：放松有助于在您康复过程中节省有限的精力，帮助您控制焦虑、放松心情。

1）**正念呼吸放松法**：您不用做任何事情，只需要纯粹的坐下，留心观察自己的呼吸，体验当下的生命。

①吸气，缓慢并深深地按 "1-2-3-4" 吸气，约 4 秒

钟使空气充满胸部。呼吸应均匀、舒适而有节奏。

②屏住呼吸，把空气吸入后稍加停顿。感到轻松、舒适、不憋气。

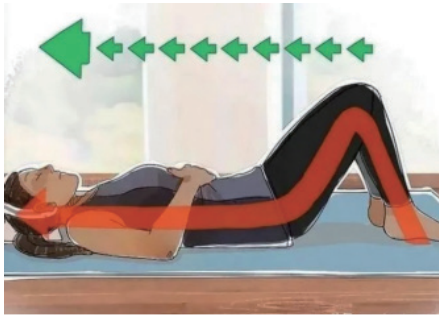
③呼气，自然而然地，慢慢地把肺底的空气呼出来。此时，肩膀、胸，直至隔肌等都感到轻松舒适。同时想象着将紧张、恐惧、压力都随着呼气慢慢地都排除了，感觉到身体越来越放松，心情越来越平静……

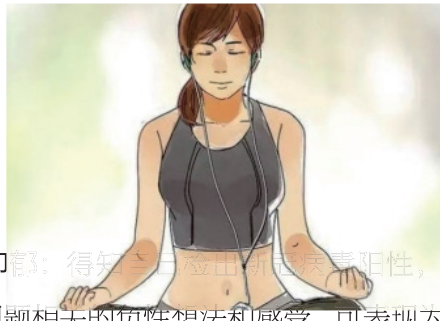
2）冥想身体扫描法：身体扫描是您的身体与心理建立联系的一种方法，目的是让您排除杂念，将注意力集中在身体的某个部位上，去观察它、感受它。

请在一个轻松、安静的环境下练习。您可以躺在舒适的床或垫子上，也可以选择您喜欢的坐姿或站姿。当准备好之后，开始正念呼吸，将注意力慢慢转移到呼吸上，注意呼吸、自然地呼吸，并关注鼻尖和腹部；吸气，意识到您正在吸气；呼气，意识到您正在呼气……然后，将您的意识从正念呼吸中慢慢撤出，准备开始身体扫描。当您扫描到身体的某个部位时，您可能会遇到一些紧张的区域。如果能放松就放松，如果不能，那就让这种感觉顺其自然，任其扩散，只是去感受它。比如，将意识转移到右脚的某个部位，这个部位是您能接触到地板的位置，感受一下您感觉到的，感受一下脚跟、大脚趾以及右脚的脚底。感受一下您的脚趾和右脚顶端，感受下面的跟腱和上面的脚踝。

当您扫描身体时，把注意力集中在身体的感觉上，

以及可能由这些感觉引发的任何想法或情绪上。可以在网上找一些冥想视频和指导语来帮助您扫描自己的身体。





（图片来自网络）

2. 抑郁：得知自己检出新冠病毒阳性，很容易产生与生存问题相关的负性想法和感受，可表现为情绪低落、悲伤难过、自卑自责、对自己丧失信心，也可能会因为暂时无法恢复日常生活或工作而感到悲观沮丧，对周围丧失了兴趣。甚至出现消极观念与行为。

（1）学会评估：根据过去两周的状况，请您回答下列描述的状况及频率。

感 觉	完全不会	好几天	超过一周	几乎每天
1. 做事时提不起劲或没有兴趣	0	1	2	3
2. 感到心情低落、沮丧或绝望	0	1	2	3
3. 入睡困难、睡不安稳或睡眠过多	0	1	2	3
4. 感觉疲倦或没有活力	0	1	2	3
5. 食欲不振或吃太多	0	1	2	3
6. 觉得自己很糟——或觉得自己很失败，或让自己和家人失望	0	1	2	3
7. 对事物专注有困难，例如阅读报纸或看电视时	0	1	2	3
8. 动作或说话速度缓慢到别人已经察觉？或正好相反——烦躁或坐立不安、动来动去的情况更胜于平常	0	1	2	3
9. 有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头	0	1	2	3

的抑郁情绪可以通过自我调节来缓解；中到重度和重度抑郁则需要专业的心理咨询与心理治疗，必要时需在医生的建议与指导下服用抗抑郁药物治疗。

（2）积极应对

1）**积极正向思维**：积极关注自我正面信息，回顾过去的生活中的艰难日子自己是如何应对的，相信并肯定自己的能力。关注自己在此次疾病发展过程中做得不错的方面。积极的思维能调动起身体积极的免疫力，帮助协同抗击疾病、快速转阴。

2）**学会转移注意**：人很容易被负性情绪抓住。所以，我们不能让自己沉浸在不良情绪之中太久，需要学会转

移注意力。比如，找家人或朋友倾诉衷肠、听喜欢的音乐、看喜欢的书、追喜欢的电视剧、记录下过去美好的点滴时光，在身体允许的情况下，适当进行身体活动。

3）**寻求专业帮助**：如果感觉负性情绪积累的速度超过了自己的预期，积累的量超过了自己的应对能力，则需要寻求专业的心理工作者及精神卫生工作者的帮助。

3. **失眠**：人在遇到不良事件并产生压力时，可能会影响睡眠，特别是存在焦虑和 / 或抑郁情绪时。失眠可表现为入睡困难、睡得不踏实、睡眠浅，早醒，或醒后不解乏或全身不适、困倦乏力、烦躁易怒，注意力不集中或记忆力下降，影响正常的社交、家务或学习。

（1）养成良好的睡眠习惯：治疗或隔离期间，很容易因起居时间随意而导致作息不规律，从而出现失眠。

1）**睡眠环境**：保持睡眠环境安静、舒适，温度适宜，避免光线刺激。

2）**睡眠时间**：坚持规律的作息，每天按时睡觉、起床，长期坚持身体就会形成记忆，到了该休息的时间会犯困，该起床的时间也会自然醒来，这样能更有助于睡眠。

3）**睡眠习惯**：注意限制在床上的时间，床仅用来睡觉，避免在床上做无关的事情，比如睡前看电视、刷屏；如果 20 分钟内睡不着则起床，感到有困意了再上床睡觉，慢慢建立床与困意之间的联系，形成条件反射，直到可以正常入睡；养成良好的饮食习惯，上床前不要感觉很饥饿或吃得过饱；睡前避免饮用咖啡、浓茶和酒，睡前

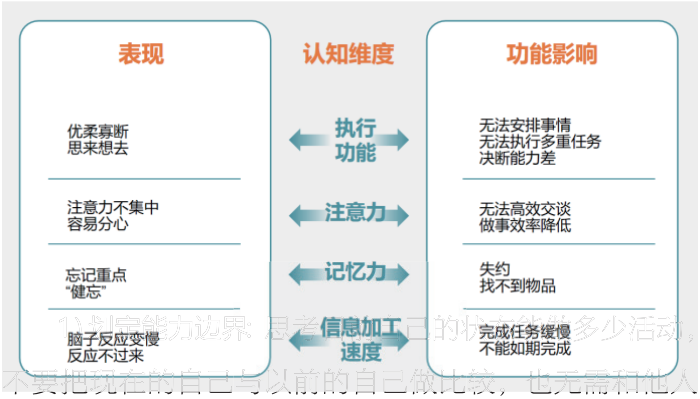
可喝一杯热牛奶、用热水泡个脚；或采取一些促眠方法，如缓慢深呼吸放松，对自己进行积极心理暗示或听轻音乐等。

（2）不必过于担心失眠：过于担心失眠往往会导致更严重的失眠。要持乐观态度，认识到失眠是可以调节和治疗的。况且，偶尔一两次失眠并不会对身体造成太大的影响，夸大恶化失眠的后果，会加重焦虑及失眠；不刻意去控制睡眠，其实睡眠是正常生理现象，身体感觉累了困了就多睡一点，不困就少睡一点，不要强迫自己必须要怎样。当然，如果自我调节效果不好，则需要寻求专业医生的帮助。

（3）保持适当运动：每天进行适当的锻炼，如慢走、慢跑或快走等，可以改善白天的精力，使晚上更好入眠。如果暂时不宜去公共场所运动，可以选择居家做一些肌肉拉伸、原地踏步等运动。但要注意，不宜在睡前运动，否则会导致大脑兴奋、体温上升，反而不利于睡眠。

4. 疲劳及思维能力下降

（1）疲劳：疲劳包括身体疲劳与精神疲劳，是新冠患者恢复期常见症状。身体疲劳时，会感到全身沉重、乏力，即使是轻微的活动也感觉耗费了巨大的体力。精神疲劳时，会觉得做事没有动力，提不起劲，哪怕完成很简单的事情似乎都要打足十二分精神；甚至感觉内心疲惫不堪。疲劳可能让阳性人员在完成简单的事情后仍感到精疲力竭。



疲劳的表现及功能影响

比较。清楚地知道自己目前的能力范围，在这个范围之内做事。

2）**要事先行原则**：在目前精力受限的状态下，把今天需要完成的事情按照重要性的原则罗列出来，优先把有限的精力用来完成重要的事情。并思考哪些事情是可以在其他时间完成的，哪些事情可以由其他人协助完成。

3）**大事化小原则**：将复杂的事情划分为几个部分，将大块的任务拆解成几个小任务，将任务安排在不同的时间完成，而不要试图在一天内或一个时间段内完成所有任务。例如，能否先整理一个房间，而不是一下收拾一栋完整房子？

4）**及时休息“充电”**：与制定活动计划同样重要的是制定休息和放松时间表，使你有充分的时间休息“充

电”，并且可以根据需要在一个时间段内进行多次休息。

5）**及时有效沟通**：与家人及时沟通你的情况，让他们了解你的感受，以便更好的获得家人的理解与支持。

（2）**思维能力的下降**：你可能会发现自己难以思考，难以长时间集中注意力，记忆力受到影响，变得优柔寡断，即使是很小的事情也变得难以决策。思维能力下降主要是指“认知”功能的下降，包括注意力不集中、忆力下降、信息加工速度下降、执行功能下降等。

1）**营造不受打扰的环境**：尽量在不受干扰的安静环境中工作。可以和家人商量好，一天中的某个时间段是你需要安静工作的时间。

2）**在状态好时完成活动**：在自己状态最好的时候完成高能量任务。要完成一项需要较多能量的工作时，把它安排在自己不太疲倦时进行。

3）**制定合理的目标**：为自己设定合理的目标，目标需要切合自己目前的能力，有明确且合理的目标有助于保持动力。

4) **一次只做一件事**：不要急于求成或试图一次完成很多工作内容，因为这可能并不适合自己目前的状态，而且会造成失误。

5) **善于利用工具**：利用笔记本、日记本、记事 APP 和日历作为记忆和日常生活的辅助手段。

6) **及时奖励自己**：当完成某个小任务，或实现某个目标时，奖励一下自己，比如吃点甜品，喝点饮料，看看

电视等。

7) 进行脑力游戏：可以尝试难度适宜的拼图、文字数字游戏、记忆练习或阅读等，在获得乐趣的同时提升思考的能力。刚开始可挑选具有一定挑战性但可完成的脑力游戏，并逐渐增加难度。

（六）疼痛

疼痛是新冠康复患者的常见症状，可以发生在身体的特定部位，如关节痛、肌肉痛、头痛、胸痛和腹痛或蔓延至全身的疼痛。持续疼痛（≥ 3 月）可能会导致残疾，并影响睡眠、疲劳程度、情绪以及注意力或工作能力。如果你出现了活动时加剧的特定的疼痛症状，例如胸痛，应向医务人员咨询。管理疼痛的建议：

1. 对于关节、肌肉或全身疼痛，可以随餐服用对乙酰胺基酚或布洛芬等非处方镇痛药。

2. 对于非处方止痛药治疗无效的疼痛，可根据医务人员的建议采取药物治疗。

3. 持续性疼痛很难彻底消除，可将目标设定为使疼痛处于可控范围内，从而让自己能够保持机体功能，睡眠良好，并参与必要的日常活动。

4. 良好的睡眠有助于减轻疼痛症状。如果疼痛干扰了睡眠，那么选择在睡觉的时候服用止痛药可能会有帮助。

5. 听放松的音乐或冥想也有助于缓解疼痛。

6. 调整日常活动的节奏，温和的运动还有助于释放身体内部被称为内啡肽的化学物质，有助于缓解疼痛。

疼痛是很常见的症状，克服部分疼痛有助于打破疼痛的恶性循环。你可以忍受轻微的疼痛，但不要过度忍痛，以免加重疼痛和疲劳程度。

五

危重症状的识别

WEIZHONG
ZHENGZHUANG DE
SHIBIE

（一）危重症状的识别

1. 多数人感染后的症状转归规律：感染新冠后的中青年轻症患者，发病初期的 1–2 天症状较轻，可能感到轻微咽干咽痛、身体乏力。第 2–3 天可开始出现发热症状并达到症状高峰，部分患者可高热至 39℃左右，浑身酸疼乏力，咽痛加剧，或者伴有味觉和嗅觉的减退或消失。第 4 天左右体温开始逐步下降，很多人从这一天体温降为正常，不再发热，但仍然咽痛咽痒，部分人开始流涕、咳嗽。在后续的 5–7 天，体温基本降到正常；由于前期病毒导致的呼吸道黏膜破坏，人体通过流涕、咳嗽排出坏死的细胞，因此仍可存在鼻塞、流涕、咳嗽症状。1 周左右所有的症状开始明显好转。核酸转阴的可能性很大。

临床发现已接种过新冠病毒疫苗并完成加强免疫的人群感染后病程更短、病情更轻。而部分老年人，尤其 70 岁以上有基础疾病的老年人病情更为复杂，需要严密观测。

2. 如何及时识别危重情况

（1）哪些人群容易出现危重情况？

以下人群感染新冠后更容易出现危重症的风险，居家隔离期间应密切观察：大于 60 岁的老年人；有心脑血

管疾病（包括高血压）、慢性肺部疾病、糖尿病、慢性肝脏肾脏疾病、肿瘤等基础疾病的人群；晚期妊娠和围产期女性；肥胖人群（体质指数大于 30）；重度吸烟者。

（2）有哪些病情危重的预警信号？

居家隔离的阳性人员出现以下症状时，建议及时到定点医疗机构就诊：①服用退热药后仍然持续发烧超过38.5℃并持续三天以上。②出现明显呼吸困难或气促、喘息，咳嗽时胸痛明显。③低氧血症（家中有便携式血氧仪的可进行测量，如指脉氧低于 93% 则可能为低氧症）；④出现神经系统症状如头晕或意识不清、抽搐、失语或不能行动、不能喊醒或不能保持清醒；⑤出现消化道症状：食欲明显减退、呕吐、腹痛或腹泻（以儿童较为常见）；⑥精神状态非常差、虚弱或行走不稳；⑦儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况。⑧ 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。⑨ 原有基础疾病加重或不能控制，例如原有高血压控制良好，现在使用原降压药物的情况下血压升高。

（二）有医疗需求时的就医方法

1. 选择就医医院

（1）通过互联网医院线上咨询或基层医护人员（如社区）上门诊察确定是否需要去医院，同时接受分级分类指导。

（2）坚持就近原则。单纯新冠病毒感染的重症患者，

选择去定点医疗机构。有基础疾病者，直接到专科医院或综合医院就诊。

（3）紧急时拨打 120 急救电话。

2. 选择就医路径

（1）提前向社区及接诊医院发热门诊咨询就医相关政策。

（2）合理安排交通工具，尽量不乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具。

（3）前往所选择医院的发热门诊或急诊室，按照医院流程接受相关检查。

（4）服从医院安排，按指定路径抵达住院部。

（5）按医院要求办理住院相关手续。

3. 做好就医准备

（1）携带身份证、医保卡、就诊卡等相关证件。

（2）携带既往病历资料，如门诊及住院病例记录、各种检查及化验结果、影像资料等，特别标记出自己过敏药物或其他禁忌药物。

（3）准备档案袋，便于收纳病历、处方标签、检查结果等资料。

（4）备笔和记录本，记录医生的嘱托，写症状日记。

（5）准备好日常生活用品及充足的口罩。

（6）请身体健康的家人陪同，必要时准备好陪护人员

生活用品。

（7）保持稳定平和的心情，相信医院、配合医师。

（8）就医过程全程规范佩戴好口罩。

六
重返工作岗位

CHONGFAN
GONGZUO
GANG WEI

感染新冠病毒康复后重返工作岗位前，需要仔细规划和管理，以确保做好了充分复工的准备。您需要做好如下准备以后再考虑重返工作岗位。

1. 自我感觉状态良好，并咨询医护人员和所在单位的职业卫生人员，以获得重返工作岗位的许可。

2. 提前与工作单位相关负责人沟通自己的健康状况。

3. 梳理自己的工作职责，并评估能否承担全部职责。

4. 与领导讨论复工计划，如若只能胜任部分工作，可以采取“分阶段复工”的方式，以防止疾病复发、避免更多的缺勤；工作期间定期评估身体状况及工作胜任程度。

5. 依据自身症状性质和工作性质，“分阶段复工”计划可能会持续数周或数月，需提前与领导做好充分交流。

6. 若自我评估病情可能会长期影响工作，需咨询医护人员及单位领导，必要时依据国家政策和法律要求进行必要的调整。

七

新冠阳性人员的社会责任

XINGUAN
YANGXING
RENYUAN DE
SHEHUI ZEREN

感染了新冠病毒的人员，不但要照顾好自己，同时也要承担社会责任，包括学法懂法、减少传播、保护他人、主动配合疫情防控，做好自己健康的第一责任人，共同维护健康有序的社会秩序等。

1. 主动配合疫情防控。一旦确认为阳性，要立即采取隔离措施，规范佩戴口罩，做好自我防护，配合开展流调，主动落实后续防范措施。

2. 规范佩戴口罩。在室内外人员密集场所、乘坐电梯或公共交通工具时，在出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，在医疗机构就医时，均应规范佩戴 N95 口罩。口罩须及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过 8 小时；废弃口罩不可随意乱扔，要规范处置。

3. 勤洗手、勤消毒。在居家隔离期间，触摸口眼鼻，咳嗽或打喷嚏，清理垃圾，接触快递、电梯按钮、门把手等公共设施后，均应及时洗手并进行物品表面的消毒。卫生间马桶冲水前要盖马桶盖，保持存水水封。

4. 常通风。居家隔离时，其所在房间应关闭房门，单独开窗通风。

5. 尽量不外出。居家隔离期间尽量不和他人接触，减少传播风险。出现发热、干咳等症状时，不带病上班、上学，不参加聚集性活动，不乘坐公共交通工具，非必

要不出入公共场所，减少传播风险。

6. 养成卫生习惯。注意健康礼仪，咳嗽、打喷嚏时要采取必要遮掩措施。加强身体锻炼，保证睡眠充足，保持心态健康，健康饮食，戒烟限酒。

7. 主动学习健康知识。主动学习新冠病毒相关科学知识，关注官方权威发布信息，保持冷静理性，不信谣、不传谣，弘扬正能量，共同维护健康有序的社会秩序。

8. 主动学习法律知识。主动学习相关法律知识，学习《治安管理法》《刑法》等于疫情防控相关的法律法规，自己不触犯法律的同时，还要了解涉疫诈骗的套路，谨防被骗。