



江苏银行上海分行美元定期存款年利率5.0%

一万起

一年期

详情咨询:021-22258262、021-22258273

广告

应对大面积奥密克戎感染挑战，“华山感染”团队发布四条建议

保护老人避过第一波流行高峰

这几天网络上不断有公众人物“晒”自己得新冠的感受，这是一个帮助大众消除对新冠恐惧的好方法，现身说法，让大家认识到，新冠的症状与流感、感冒等其他常见呼吸道病毒性疾病很类似。

昨天，华山感染公众号发布了国家传染病医学中心主任、华山医院感染科主任张文宏教授团队的文章，针对一些较普遍的疑惑，也澄清一些此前张冠李戴式的以讹传讹，给出了一些新形势下的建议。

文章指出，团队近期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。与健康对照组相比，目前的奥密克戎株未造成特异性的人体器官长期损害，还是呈现常见呼吸道病毒性疾病的特点，我们人类可以应对与接受。目前，新冠病毒病一定会逐渐被纳入常态化的呼吸道病毒，从新发传染病进入季节性或者地方性传播的传染病序列。

中国是世界大流行末期最后退出对新冠进行严格管控的国家，也是保持重症和死亡人数最低的国家。但是现今，我们仍然要面对退出一波大面积感染的挑战。这时候让我们突然改变三年以来的生活模式，会有些手足无措，怎么办？如何保护我们的家人走出疫情？

在接下来的一段时间内，我们已经或即将面对一波流行高峰。结合海外一些国家和地区的经验，奥密克戎株的第一波疫情流行高峰感染人数较多，后期第二波、第三波疫情反弹，将显著弱于第一波疫情高峰。

儿童及60岁以下的成年人感染奥密克戎株后的重症率已是显著下降。因此，上述人群不用恐慌，可以更加从容地面对。但是，对于那些让我们放心不下的，在家中或远在其他城市的年迈长辈，我们应如何保护呢？

可以说，过去三年我们整个国家同心协力防疫，保护了我们远离新冠原始株、阿尔法株、德尔塔株等致死率较高的毒株大流行，让我们等到了奥密克戎株这样一个相对

1 重要的事情反复说：接种疫苗是保护脆弱群体最好的手段

对于目前尚未接种疫苗的老年人，只要符合接种条件，应抓紧时间，在第一波疫情高峰期来临前尽快接种。从接种数量上来看，3针的保护力优于2针，2针的保护力优于1针。接种的每一针疫苗，都将会给人体提供进一步的保护。

对于奥密克戎来讲，虽然接种疫苗之后，仍然有较大的感染可能，但接种疫苗后再感染，其重症化大幅度降低；而且接种疫苗再感染所建立的免疫力，更是远远超过未接种疫苗发生自然感染所建立的免疫力。

2 保护脆弱人群，争取第一波流行高峰免于感染

核心的原则是，尽一切能力，延缓老年群体的感染时间，最大程度减少在第一波疫情高峰中的老年感染者数量。为了延缓感染时间，在接下去的3个月中，每个家庭应一起协助老年人，在疫情上升和高峰期间尽量减少外出，避免在公众场所非必要的聚会和聚餐，戴口罩、勤洗手，经常开窗通风，保持室内

空气流通。有慢性病的老年人，若病情控制稳定，应做到非必要不去医院，多储备一些长期使用的治疗基础疾病的药物（如高血压药、糖尿病药等），避免因药物短缺导致的治疗中断。保持充足的睡眠和均衡的营养，增强抵抗力，调整心情。

3 老年人一旦感染，需要家庭密切的监测，必要时及时就诊

如果老年人明确已经感染，居民可以通过是否已经全程接种疫苗、基础疾病是否稳定、是否出现预警症状等做出评估，对于家人的病情进行综合判断。如果老人属于高风险人群，并且

出现预警症状或基础疾病加重，应该及时到医院就诊，交给医生进一步评估，必要时住院观察治疗。届时所有医院应当优先安排医疗资源，全力救助这些老年患者。

值得注意的是，对于老年人，尤其是80岁以上的高龄老人，服用解热镇痛药应当慎重，尤其是大量服用容易造成肝肾功能损害，还可能因为服药后大量出汗导致低血压休克。

4 家庭中的每一位成员，都要当好老年人的保护伞

和老年人同住的年轻人，虽然自身感染新冠的重症化风险相对较低，但应该鼓励符合疫苗接种条件的老年人接种疫苗。在老年人感染的时候，协助其做好健康监测，观察有无重症预警症状的发生。

健康监测后没有出现值得警惕的预警症状，则可继续居家隔离，把更多的发热门诊和急诊就诊资源释放给更加需要的老年患者。但若青年人自我健康监测后出现了可疑的预警症状，仍然需要及时就近就诊。

减少非必要外出和聚集，外出时做好自我防护，避免感染。如果年轻人出现疑似感染症状，及时进行抗原自测，并自我隔离（单间，单独卫生间）。减少和家中老人的接触。如不具备单间隔离的条件，在保证家中老人有照护的前提下，家属也可以选择集中隔离，降低老人被感染的风险。

同时，青年人感染新冠后的重症率很低，因此若青年人自我

健康监测后没有出现值得警惕的预警症状，则可继续居家隔离，把更多的发热门诊和急诊就诊资源释放给更加需要的老年患者。但若青年人自我健康监测后出现了可疑的预警症状，仍然需要及时就近就诊。

“温和”的毒株，在奥密克戎流行期走向“开放”，留给了我们保护好老人和脆弱人群的一个准备机会。

大面积接种疫苗，建立群体免疫屏障，随着病毒变异与群体免疫力的变化，逐渐进入季节性常态化呼吸道感染状态，而百姓也越来越放松，逐步回归正常的生产生活——度过这一波，我们会发现，新冠病毒无非是在我们的普通感冒与流感等上呼吸道感染病中增加了一员而已。

老年人是新冠感染的高危人群，但若没有基础疾病或基础疾病不是较为复杂的病症，重症风险也

会相对低一些。但国内外的多项研究数据表明，老年人（年龄≥60岁）始终是新冠感染发生重症和死亡的主要高风险人群。无论如何，保护老年患者，将是应对第一波疫情流行高峰的重中之重。

文章指出，对于大众来说，新冠最终会成为一个普通的呼吸道传染病，届时我们可以像对付流感一样对付它。但是整个社会如果在很短的几个月时间内出现大量人员的感染，就医送药体系还会受到很大的影响。这时候，医院与社会药物提供系统要有提前储备，通过互联网医院、社区卫

生体系、网络药店体系满足公众需求。随着感染人数增多，会出现这些平常只是普通医疗资源的挤兑，这时候，需要政府部门的提前布局与介入来平抑这种需求。

这是一场在规定时间内与病毒斗争的极限挑战，我们相信，最终中国的资源储备是可以应对的。“新冠病毒不是针对个人的疾病，而是对一个家庭的考验，对我们社会的考验，我们需要每个家庭的每一位成员行动起来，做自己健康的负责人，也做家中老人的守护伞，支持他们、保护他们。”张文宏说。本报记者 左妍

据新华社北京12月12日电 奥密克戎致病力在减弱，感染后大多表现为无症状或轻型。只咳嗽、发烧算无症状吗？“阳”过一次还会再“阳”吗？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。

新冠病毒阳性感染者只是咳嗽、发烧，算无症状吗？专家解答，阳性感染者若只是咳嗽、发烧，没有出现肺部感染，可归于轻型病例，但不算无症状。从当前全国病例数据看，感染奥密克戎后无症状和轻型大约占了90%以上。

按照目前定义，无症状感染者指的是新冠病毒病原学检测呈阳性，无相关临床表现，如发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等可自我感知或临床识别的症状与体征，且CT影像学无新冠肺炎影像学特征者。

“阳”过一次还会再“阳”吗？专家表示：感染一次新冠病毒后，人体形成的免疫力会起到一定的保护作用。但奥密克戎可能快速变异出新的亚分支，出现较强的免疫逃逸能力，康复者不能完全避免二次感染。不过，国外有统计数据显示，感染过奥密克戎，不管有无症状，3至6个月内二次感染的概率相当低，多数人在相当长时间内不会重复感染奥密克戎。

对于个人来说，疫情期间最好的办法仍是落实好防护措施，包括戴口罩、注意手卫生、保持社交距离等，并积极接种新冠病毒疫苗，降低感染风险。专家还指出，目前没有定论认为重复感染会出现更严重的临床后果。从目前病例来看，即便个别患者在重复感染时出现症状加重的倾向，这一比例也非常低。奥密克戎病毒致病力在减弱，不论是第一次感染，还是再感染，发生重症的概率都很低。

国务院联防联控机制专家解答公众关注的热点问题

二至六月内二次感染概率相当低

今起上海实施常态化防控措施，风险区“清零”，除特殊场所外——

不再查“随申码”扫“场所码”

本报讯（记者 郢阳）市疫情防控工作领导小组办公室发布持续优化调整疫情防控的相关措施，具体如下：

除养老机构、儿童福利机构、医疗机构、学校（含托幼机构）等特殊场所外，本市其余场所不再要求查验“随申码”等健康码，不再要求扫“场所码”（含“数字哨兵”）。上述措施自今天零时起实施。重要机关、大型企业及一些特定场所，可根据

需要自行确定健康码查验等防控措施。后续，本市将根据国家政策和疫情形势动态调整相关措施。

此外，自今天（13日）零时起，全市疫情风险区“清零”，全市实施常态化防控措施。请广大市民增强自我防护意识，养成健康生活习惯，规范佩戴口罩，保持社交距离，尽快接种疫苗，当好自己健康的第一责任人。

“撤码”

今天一早，在康定菜场，工作人员将场所码撤下。现在进入菜场无须扫码，但仍要戴好口罩，菜场还设置了自动体温检测设备

本报记者 刘歆 摄影报道

