

# 适量备药 谨防挤兑 共度时艰

屠瑜



新民眼

最近,上海最让人惦记的地方可能是药店了,无论线上还是线下,抗感冒类的药物绝对是抢手货。甚至有居民买不到药和抗原,把气撒到了居民区书记的身上。

长宁区虹桥街道爱建居民区党总支书记徐秀嗓子哑了,虽然一身疲惫,但还是像打了鸡血一样奋战在防疫一线,周末也顾不上休息。因为周六有个小区保洁人员“阳”了,徐秀被电话“轰炸”,居民们问她

问那,再加上处理居民区的其他琐事,直到晚上10时才有空和我通了一个电话。她说:“这段时间居民比较恐慌,我们只有耐心做好安抚解释工作,还有老人的疫苗接种工作一刻也等不起,手上好多事情!”

三年抗疫路,我们风雨同舟,经历过重重考验,每一个人都是英雄。从2020年1月20日收治新冠肺炎病例至今近三年,作为上海“战疫堡垒”的上海市公共卫生临床中心,共收治近2万名病例,全程观察病例变化。中心副主任凌云表示,奥密克戎毒株引发的新冠肺炎属自

限性疾病,市民无需过度焦虑恐慌。

如今适逢防控政策优化调整,我们绝不能自乱方寸。跟风抢药囤药,到底有必要吗?专家都说了,“囤”不可取,“备”是必要的。

中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光提醒,适度备药,合理用药。大部分新冠病毒感染者还是以对症治疗为主。若出现发热、头痛等,可服用解热镇痛药,如对乙酰氨基酚、布洛芬,小儿患者可选用混悬液剂型;若出现咳嗽,可选用复方甲氧那明等一类药物;若有鼻塞流涕症状,可选

用氯雷他定、西替利嗪等抗组胺药物。另外一些中成药也很有效,如清熱解毒类中成药,建议选择一种,适量储备即可,大多也是浪费。对于感冒及新冠的预防还应以增强自身免疫力为主,多喝水。

抗病毒治疗也应根据病毒种类进行一些适当的选择,但是不必要太多备药。宁光给大家几个口诀:注意休息强免疫,发烧症状对症治,温水中药都是宝,清熱解毒去病毒,同类药品选一种,盲目囤药不必要。还是建议大家同类药品最好吃一种,吃多了反而可能出现副作用。

因此,适当备药,过犹不及,没必要大量地、非理性地抢购药品。而且药物都有保质期,存储也有一定的条件要求,保管不当容易变质过多药物长期存放容易浪费。我们要相信国家的生产能力,在抢购潮之后,布洛芬、泰诺、对乙酰氨基酚之类“香饽饽”都会很快稳定供应。还要注意,一般症状不跑医院,把有限的医疗资源让给老弱病残孕。

行百里者半九十,“充满信心、保持理性、相信科学、坚持到底”是最好的疫苗,让我们一起做好健康第一责任人。

## 小小一片药 深深邻里情

### 沪上小区涌动守望相助共渡难关暖流

居民群里请求“增援”、自发建立药品共享库、楼道里搭起“共享药品桌”、代购药品志愿服务……连日来,感冒药、退烧药等成为沪上很多居民区的“紧俏”物品,居民们通过贡献家里的“库存”“备货”和帮助代购的途径,帮助有困难邻居应急。

小小一片药,深深邻里情。小区里涌动着守望相助、共渡难关的阵阵暖流。

#### 居民群里爱心接力

“@所有人,楼里有发烧居民急需退烧药,希望居民们伸出援助之手,SOS。”昨天上午,虹口区北外滩街道蟠龙街26号有对夫妻发烧,因家中没有退烧药,便向楼组长谢智平请求帮助。谢智平一边安慰夫妇俩,一边马上在浦西公寓居民群里发出请求,一场为邻居寻找退烧药的爱心接力紧急展开。

很快,邻居高丽把家中的退烧药找了出来,让丈夫送到楼下放快递的货架上,请楼组长转交给急需的居民;邻居张家祥也把家中仅有的数粒退烧药送到楼组长手上。得知邻居们的热情相助,病中的夫妇俩甚为感动,在群里连连道谢。

家住欧阳路街道甜爱大楼的王阿姨近日不幸“中招”,于是在楼组群里请求帮助。邻居们闻言后,纷纷表达慰问和关怀,并送上退烧药挂在她的门上。生怕王阿姨过度用药,邻居小张特意对退烧药的

安全使用作了详细说明,还有邻居分享了自己预防小妙方。王阿姨发出求助信息10分钟内便拿到了药,心里暖暖的,也更加坚定了战胜疫情的信心。

16日晚上9时多,普陀区宜川路街道大洋居民区的居委会干部周玉婷接到了小区邻居陈女士的求助电话。陈女士的10岁儿子突发高烧,一度烧到39℃,由于近来社会面药品缺货,陈女士又没有及时备药,她有点慌了。

周玉婷找出家里备着的儿童感冒药,火速交给陈女士。及时服药后,儿子的烧慢慢退了,陈女士悬着的心才放了下来,连连向周玉婷道谢。其实周玉婷家里也有小孩,但她还是先让邻居救急。

#### “药品共享库”供分享

“请问哪位居民有布洛芬或者美林的药吗?小孩突然发烧到38.5℃,需要紧急降温,家中又没有相关药品。”15日晚上,宝山区罗泾镇宝虹家园第一微网格微信群内,15号楼一户居民在群内发布了这样一条紧急求药信息。

看到群里消息,邻居们纷纷在家翻箱倒柜找药。同时,这位居民按照网格长之前在群内提供的微网格社区医生的联系电话,与社区医生第一时间进行联系,在医生的指导下为小朋友物理降温。“我家有美林,不过只有一瓶,分你半瓶,已经放在一楼的议事角咯,记得去

拿哦。”不多时,24号楼的一位居民就将自己家里的库存药无接触式地送给了这位焦急的邻居,孩子在服药后也顺利退了烧。

最近这段时间由于药品紧张,楼道内的居民自发建立了一个“药品共享库”,将自己家可以拿出共享的药品名字发布在群内。“一盒退烧药有两板,我可以拿一板出来分给需要的邻居,这样既可以把药品用足用好又不会盲目囤药。因为我们这些可爱的邻居都会像我一样这么做的,所以我很放心。”32号楼的陈女士说。

#### “共享药品桌”搭平台

17日,家住金山石化街道四村443号的楼兴妹将莲花清瘟等药品放在了楼道内的桌子上,并在群里发了一条信息:“现在外面有关新冠肺炎的药品不太好买,我家正好有点备用莲花清瘟、强力枇杷露、泰诺,如果有谁遇到情况需要联系我哈!我们大家不要慌!”

楼兴妹所在的楼道共有12户居民,其中7户是老年居民。前两天,她得知有老年邻居求购感冒药,正好家里有富余,又考虑到现在不适合串门,就想到了在楼道搭个“共享药品桌”。“不要钱,都是街里街坊,平日有事大家都会主动搭把手。”

“上次感冒刚吃完莲花清瘟,我就过来拿了盒。我家里的抗原倒有好几包,就放在这里一起共

享。”“我女儿给我买了新的体温计,老的体温计就放桌上,看看谁家需要。”没多久,小小的“共享药品桌”上不仅有了最基本的药品,还有了抗原、体温计、退热贴、消毒液,取走药品时大家还不忘消毒。

“楼兴妹既是我们的楼组长,也是和我结对的‘爱心点名’志愿者,为了居民,她每天都很拼。”楼内近80岁的居民陶守瑜回忆道,今年封控期间,楼兴妹当起了“团长”,自己的一日三餐几乎都是靠她代购。最近,楼兴妹又干起了“老本行”,为结对的“爱心点名”对象代购买菜,不过和以往不同的是,她用手机订菜,并让老人自取菜品,“老年人是高危人群,这样减少了买菜和串门带来的危险”。

#### 做起了送药志愿者

在石化街道广宇大楼,一位好心居民在得知很多邻居买不到药后,便“代购”了整整三大箱退烧药等,已经为居民发放了294盒。

“这位好心居民叫季海滨,其实,在3月封控期间他就开始为居民免费送药。”大楼内居民殷辉从季海滨处代购了两盒药,“他告诉我们,因为药品需求基数较大,按照正常市场价收费。我们都很支持,不能让好心人赔本。”

由于需求太大,季海滨一个人忙不过来,大楼内的居民陆荣便当起了季海滨的“助手”,做起了送药志愿者。“我是被季师傅感召的,他不但没有想捞一笔,连代购费都不赚。”17日一天,陆荣和季海滨便送了108盒药。

本报记者 江跃中 袁玮 郭剑烽 屠瑜  
通讯员 龙钢 曹瀚文 裴元欢

本报讯(记者左妍)

“上海新冠肺炎公共服务平台”2.0版日前全新升级上线,为广大市民提供专业便捷的新冠自我防护服务。此次服务平台的升级,也联合国家传染病医学中心(复旦大学附属华山医院)与本市传染病监测网络体系(IDC)同步发布了居家自我健康管理“疫诊通”小程序。

2020年新冠疫情初期,在市卫健委指导下打造的官方权威平台“上海新冠肺炎公共服务平台”于“上海发布”疫情防控专栏、健康云平台内快速上线,搭载“来沪人员健康动态观察系统”“新冠咨询在线问”等十多项功能,便捷居民自主防疫。平台上线至今累计服务人次过亿,平台点击量超50亿次。

“上海新冠肺炎公共服务平台”日前全面升级2.0版,优化“互联网+便民服务”,以异常登记、健康医疗评估、在线咨询、线上配药、随访管理的模式获得医疗健康服务。市民可通过“健康云”App专区入口或微信搜索“疫诊通”小程序体验版,即新冠肺炎公共服务平台2.0,获得专业的新冠肺炎医疗健康服务。平台已开通两大模块“健康码”“云诊室”,“健康科普”模块即将推出。

上海IDC数智大脑平台作为上海市传染病临床诊疗网络体系的业务支撑,共规划了1个入口和11个系统,其中“疫诊通”小程序为患者、医生服务总入口,提供对新冠“发现控制-评估分级-治疗管理-定期随访”等全流程环节的诊疗服务。

## 『上海新冠肺炎公共服务平台』升级

同步发布居家自我健康管理『疫诊通』小程序

## 新民问答

### “核酸阳抗原阴”是怎么回事?

“首批阳过的同事阴了又阳了,是复阳还是二次感染?”“家庭内的阳性感染者之间会互相重复感染吗?”“核酸阳,抗原阴,到底是阴还是阳?”近期有关“阴阳”的讨论成为热门话题,复旦大学附属华山医院感染科艾静文博士对此一一解答。

问:有一些网友感染后抗原一条杠,但是过了几天又测出两条杠,是二次感染还是复阳?

答:第一种可能是前次检测采样不到位,因此出现假阴性。第二种可能是病毒的残余片段陆续从体内排出,因此会出现抗原二次阳性,但一般不会再传染给他人。当然,还有第三种可能,就是患者的确在短期内病毒再次阳性。但这类情况

常常发生于肿瘤等有明显免疫缺陷的患者身上,很少发生在身体一般情况良好的人群中。

复阳和再感染是两个不同的概念。前者是感染者在同一感染周期中两次出现阳性结果,一般第二次阳性结果的时候已经不具备传染性;而后者是感染者经历了两次不同的感染周期,且两次感染的时间跨度通常较长,这是有传染性的。

问:病毒在同一个家庭中传播速度非常快,一轮感染好了是否会重复感染?

答:阳性感染者在抗原转阴后,短期内一般不会再次感染。如果同住人员先后在1到2周内感染,基本上康复期间是不会造成交叉感染、

重复感染的。不过,如果转阴1个月以后再次遇到高风险的传染环境,则出现再次感染的几率逐渐增大,但总体来说6个月以上感染几率才会显著增高。对于青壮年,二次感染症状常常会比第一次轻;但是对于老年人和免疫脆弱人群,二次或多次感染需要更加仔细的健康监测、及时的对症处理,进一步降低进展至重症的风险。

问:“核酸阳、抗原阴”,遇到这种困扰的朋友也不少,是怎么回事?

答:一般认为,抗原检测的灵敏度相对低一些,只有体内病毒含量比较高才能检测出阳性,因此在感染早期和康复后期,抗原检测不一定能检出阳性。另外由于抗原检测

是自行操作,检测结果的准确性和采样是否标准到位、操作是否规范有关。当然,核酸检测也可能出现假阳性,与试剂是否被污染等有关。

在现阶段,当周围越来越多的人感染,与其执着追求检测结果,明确“是或不是”,不如关注自己的症状。当接触过阳性感染者,甚至已经出现发烧咳嗽咽痛症状,这个时候做抗原检测就有意。如果有症状,一测抗原又阳了,其实大概率就是感染了。有相关症状,但是抗原测出来是阴性,如果非必要,也不用满大街找核酸点证明自己“阳”,只需根据自身情况对症治疗即可,待症状消失后再根据需求做抗原或核酸检测。 本报记者 左妍

江苏银行 上海分行  
 BANK OF JIANGSU Shanghai Branch

### 外币定期存款

币种:美元

1年期 利率:5.00% 1万起

详询江苏银行上海分行各营业网点  
 021-22258262 021-22258273