

# 阳性感染者居家小常识

广州市疫情防控应急医疗救治指挥中心  
社区分级诊疗组  
2022.12

# 阳性感染者居家小常识

一. 从了解到准备 .....	1
二. 治疗与防护 .....	2
三. 转诊、外出、结束.....	4
四. 抗原检测与压力应对 .....	5

## 一.从了解到准备

### 1、 被新冠病毒感染了哪些情况可以居家治疗？

无症状或症状轻微，且未合并严重基础疾病;基础疾病处于稳定期，无严重心肝肺肾脑等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况。

### 2、 居家治疗对居住环境有何要求？

在条件允许情况下，居家，治疗人员尽可能在家庭相对独立的房间居住，使用单独卫生间。

### 3、 居家治疗应准备哪些用品？

家庭应当配备感染者专用体温计、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。

#### **4、 可从基层医疗卫生机构获取哪些帮助？**

可获取基层医疗卫生机构公开的咨询电话。基层医疗卫生机构 24 小时值班，必要时可提供核酸抗原检测指导，必要时给出对症治疗和口服药指导；可获取急危重症患者的应急处置，取得协助以方便尽快闭环转运至相关医院救治；可获取居家治疗人员心理热线。

## **二.治疗与防护**

### **1、 居家治疗期间该怎么做？**

居家治疗要做好健康监测和对症治疗，控制外出，做好个人防护，按相关防疫要求进行抗原自测和结果上报，做好感染防控等。

### **2、 居家治疗人员如何进行健康监测？**

每天早、晚各进行 1 次体温测量和自我健康监测，如出现发热、咳嗽等症状，可进行对症处置或口服药治疗。

### **3、 应如何进行对症治疗？**

如出现发热、咳嗽等症状，可进行对症处置或口服药治疗。

服药时，需听取医生意见，或按药品说明书服用。

避免盲目使用抗菌药物。

有需要时也可联系基层医疗卫生机构医务人员或通过互联网医疗形式咨询相关医疗机构。

无症状者无需药物治疗。

#### **4、 如患有基础疾病是否需要改变正在使用的基础疾病治疗药物剂量？**

如患有基础疾病，病情稳定时，无需改变正在使用的基础疾病治疗药物剂量。

#### **5、 哺乳期母亲是否可以继续母乳喂养婴儿？**

如居家治疗人员为哺乳期母亲，在做好个人防护基础上，可继续母乳喂养婴儿。

#### **6、 居家治疗期间如何做好防护？**

- ①尽量不与其他家庭成员接触。
- ②每天定时开窗通风，保持室内空气流通，不具备自然通风条件的，可用排气扇等进行机械通风；
- ③做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒；
- ④准备食物、饭前便后、摘戴口罩等，应当洗手或手消毒；

⑤咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮盖口鼻或用手肘内侧遮挡口鼻，将用过的纸巾丢至垃圾桶；

⑥不与家庭内其他成员共用生活用品，餐具使用后应当清洗和消毒；

⑦居家治疗人员日常可能接触的物品表面及其使用的毛巾、衣物、被罩等需及时清洁消毒，感染者个人物品单独放置；

⑧如家庭共用卫生间，居家治疗人员每次用完卫生间均应消毒；若居家治疗人员使用单独卫生间，可每天进行 1 次消毒；

⑨用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾装入塑料袋，放置到专用垃圾桶；

⑩被唾液、痰液等污染的物品随时消毒。

### **三.转诊、外出、结束**

#### **1、 哪些情况下需要转诊治疗？**

①出现呼吸困难或气促；

②经药物治疗体温持续高于 38.5℃,超过 3 天；

③原有基础疾病明显加重且不能控制；

④儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻/呕吐等情况；

⑤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。

如出现上述情况，可通过自驾车、120 救护车等方式，转至相关医院进行治疗。

## **2、 居家治疗期间能否外出？**

非必要不外出，不接受探访。

## **3、 如确需外出就医如何做好防护？**

要全程做好个人防护，点对点到达医疗机构，就医后点对点返回家中，尽可能不乘坐公共交通工具。

## **4、 符合什么条件可结束居家治疗？**

症状明显好转或无明显症状，自测抗原阴性并且连续两次新冠病毒核酸检测 Ct 值 $\geq 35$ (两次检测间隔大于 24 小时)，可结束居家治疗，恢复正常生活和外出。

# **四.抗原检测与压力应对**

## **1、 居家治疗期间如何进行抗原检测？**

居家治疗人员需根据相关防疫要求进行抗原自测和结果上报。

可通过药品网络销售电商等购买抗原检测试剂，也可通过所在的社区(村)或辖区基层医疗卫生机构协助购买抗原检测试剂。

可以按照说明书要求和流程自行进行检测和结果判读，也可以联系基层医疗卫生机构签约服务医务人员，在其远程指导下完成检测和结果判读。

## **2、 如果感到焦虑应如何处理？**

焦虑、压力大等反应是对突发事件的正常反应，要接纳并允许自己有这些情绪，并适度宣泄情绪。可以通过深呼吸放松、音乐放松、冥想及做一些自己感兴趣事情等减轻压力。可通过与家人、朋友电话、网络交流和沟通，获取社会支持。不要采取指责抱怨、发脾气、冲动等不良应对方式，特别是不要试图通过烟酒来缓解紧张情绪。需要帮助时，可拨打心理咨询热线（020-81899120）或寻求专业心理医生帮助。

策划：周端华 高峰 曾苏亚 毛伟 陈建伟

汇编人员：黄辉 孙爱 杨瑞雪 罗林峰 何子健 罗敏红 何文雅

邓雪樱 卢婷 肖云 邱琇 于佳 肖辉云 刘慧翔