

# 信息量很大!钟南山回应防疫焦点问题

春运来了怎么做好个人防护?发热是否要上医院?感染新冠怎么办?有必要囤积药物?……12月9日,钟南山院士就群众关心的焦点问题一一解答。

## 春节春运将来临,该如何防护?

临近春节春运,不少群众返乡过年。在人群密集的路途中、走亲访友时,如何做好个人防护?

钟南山认为,当务之急是加速新冠疫苗加强针接种。我国已有大量人群接种了新冠疫苗,加强免疫接种是防疫新阶段最好的保护办法。

“2023年春节还采用就地过年办法的可能性很小,但仍然要加强准备工作。我建议准备回家的人要加强疫苗接种,就算得了新冠也不会很重。”钟南山说。

“打了加强针以后,一般两周就起效了。这样对春节春运期间百姓回家大量人群迁移时,防止大规模传播有很大的好处。在全国加强疫苗接种刻不容缓。”钟南山建议,特别是老年人、有基础疾病的人群,接种了疫苗更让人放心。“如果已经接种了两针灭活疫苗,需要再加上另外一针作为加强。”

## 奥密克戎到底有多强的传染性、毒性?

钟南山说,奥密克戎作为一种新冠病毒变异株,与此前的野生株、阿尔法、贝塔、德尔塔等毒株相比,是一个单独进化出来的家族,其发展、演变、变异较快。新冠病毒跟人体细胞结合的区域叫作受体结合区域,

奥密克戎这部分蛋白中的氨基酸,其中有96%的点位已发生了变异,换言之,已突变得差不多快饱和了。

“奥密克戎的变异带来了对人体的免疫逃逸现象,所以传染性很强,最新的毒株R0系数可以达到22,也就是一个人可以传22个人。目前中国主要流行的BA.4、BA.5和BF.7等传播很快,这种情况下,再强的防控也很难完全切断其传播链。”钟南山说。

除了传染性,奥密克戎的致病性也受到人们关注。钟南山说,奥密克戎的致病性已经大大减低,近期致死率已降低至0.1%左右,跟流感差不多。

奥密克戎已经很少见到侵袭肺部。钟南山说:“奥密克戎变异到BA.2、BA.4和BA.5以后,主要的感染部位在上呼吸道。动物实验结果显示,它已经很少侵袭肺部;从真实世界中的人体感染来看,绝大多数感染奥密克戎的病人症状都表现在上呼吸道感染,常见咳嗽、咽痛和发烧等。肺部表现上很少看到有肺炎。”

“奥密克戎的表型可以说是‘新冠上呼吸道感染’,这一点非常明确。它极少导致人死亡。”

钟南山同时提醒,由于奥密克戎的传染性仍远远高于流感,对它的防范还是要更加注意,重点要放在对老年人、有基础疾病等群体的保护上。

## 感染了奥密克戎后,多久能康复?

钟南山说,新冠既然已经主要不侵犯肺,都在上呼吸道,大多数情况下不会导致人的死亡。从世界

上和国内绝大多数的患者来看,感染奥密克戎后大概一周左右就可以康复,症状一般第1~3天最厉害,第四、五天核酸检测结果常转为阴性,那就是康复了。一般来说,绝大多数人若确诊(奥密克戎)新冠,会在7~10天康复。

## 感觉发热了怎么办?

最近,一些城市出现了发热门诊排长龙的现象,医疗体系是否可以应对可能出现的感染高峰?

“发热是奥密克戎或者是新冠的一个重要的表现,但此时也处于冬季流感高发期,有时候发热要注意是否患有流感。有少数人可能是双重感染。”钟南山表示,发热的患者一般要注意第一天和第二天,如果一两天还没有退烧,可以在家做新冠抗原检测,如果是阴性,还可以等一等。如果新冠抗原阳性,但又没有什么其他感觉,也先不需要去医院,居家就行。“要看持续的情况和自己的感觉,奥密克戎的发热一般是2~3天,很少持续,流感也是这样。如果持续时间较长,应该去医院做进一步检查。”

## 如果感染新冠,需要去医院吗?

钟南山认为,这要根据情况,“如果原来有比较严重的基础病,又感染了新冠,这很容易造成基础病的加重。这样的情况要密切地跟医院和医务人员联系,一旦有什么变化是要到医院的。”

但是对大多数人来说,不需要去医院,可以在家。但是在家并不意

味着放任不管。钟南山认为,起码有几条要注意:第一,自己注意戴N95口罩,尽量减少感染家人。第二,要经常带着抗原试剂,隔一天、隔两天测试,如果数天高热不退,就应该去医院检查了。要是没有症状,过几天呈阴性了,就不用管了。

## 还有必要戴口罩、囤积药物吗?

钟南山表示,针对新冠病毒的变化,要更加注意个人防护。“我也发现,近期群众对这方面做得更好了,这是好事。”口罩能够至少减少60%的感染风险,特别是N95口罩。

近期,不少人害怕被感染而购买药物。个人是否需要囤积一些药物?钟南山说,他不认为应该囤药,因为奥密克戎感染者绝大部分可以自己好转,囤药没有太大的必要,而且容易引起恐慌。

## 对复学复课有哪些建议?

“新十条”出台后,不少家长关心孩子是否能够复学复课。

钟南山建议,从学校和孩子个人防护来说,要充分鼓励孩子接受全程疫苗接种,这是最核心的问题。有了全程疫苗的接种,复课更安心。此外,可以做抗原检查,抗原检查是比较准确的。比如复学以后,一旦有孩子测试发现阳性,可以立刻回家隔离,周围的孩子再做检测,如果没有问题,可以继续上课。“各省各市各学校都有自己的情况和规定,对此不能做一概判断,但是应该走这个方向。”

(据新华社报道)

# 儿童发热咳嗽怎么办?用药有哪些注意事项?

当前,本土疫情多点散发,同时,秋冬季是儿童呼吸道感染的高发季节。如果儿童出现发烧、咳嗽等症状应该怎么做?用药时有哪些注意事项?国务院联防联控机制组织专家进行解答。

“引起儿童呼吸道感染的病原体非常多,比如常见的鼻病毒、副流感病毒、流感病毒,当前一定程度上流行的新冠病毒,还有肺炎链球菌、流感嗜血杆菌等。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃说,绝大多数病原体引起的呼吸道感染,以发热咳嗽为主要表现,一般情况下热程大概持续2~3

天左右,病程大概是3~5天左右。

“有的家长觉得,孩子发烧应该立马去医院,其实不必要。”王荃说,如果孩子发烧,但是精神状态还可以,尤其是当体温下来之后,就和平时状态一样好,这时候不必着急去医院,可以在家进行对症处理,也可以通过互联网诊疗、社区医院等其他途径,得到一些专业的指导。

王荃介绍,孩子发热可以给予对症的治疗,家里可以常备一些退烧药,比如常见的布洛芬、对乙酰氨基酚。如果是6个月以上的孩子,可以二者择其一;如果是6个

月以下的孩子,只能选择对乙酰氨基酚;2个月以下的孩子不能服用退烧药。

3个月以下的婴儿一旦出现发烧症状,应尽早到医院就诊。此外,任何年龄段的孩子,如果发热超过3天,或持续高热,或精神状态差,或出现呼吸增快甚至呼吸困难、频繁呕吐、腹泻、脱水等情况,都建议家长立即带孩子去医院就诊。

不建议家长交替使用两种退烧药,更不能同时使用。交替使用并不会实现更好的退热效果,同时使用则可能增加孩子肝肾负担,造成脏器的损害。

“无论是新冠病毒还是流感等,中医对其认识都是外感病。”首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉说,在中成药的选择上,如果孩子体温不超过38.5摄氏度,目前在冬春季一般以风热病因为主,可以选择治疗风热感冒或者有辛凉解表功效的中药。

“中药的退烧效果不会那么快,千万不能吃完一种中药,一两个小时没退烧,再吃第二种、第三种中药。如果高热超过38.5摄氏度,仍应该使用西药退烧药,中西医结合治疗的疗效会更好,退热快不易反复。”刘清泉说。(据新华社报道)