

# 为打造现代化太行山水名城长子示范区而努力奋斗

## 转阴后如何更好恢复?

据北京市卫健委网站12月29日消息,为帮助和指导处于恢复期的新型冠状病毒感染者自我健康管理,北京市卫生健康委员会组织专家制定了《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引(第一版)》。全文如下:

### 新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引

(第一版)

本指引汇集了不同领域专家学者意见,总结相关临床经验,旨在帮助和指导处于恢复期的新型冠状病毒感染者自我健康管理。如您感染新型冠状病毒并处于恢复阶段,请认真阅读本指引并参照执行,做自己健康的第一责任人。

#### 一、适用范围

根据《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》及专家建议,当新型冠状病毒感染者满足以下标准中任意一条且其它症状明显好转时,即已进入恢复期:1.连续两次核酸检测阴性,Ct值均≥35;2.连续三天开展抗原检测结果均为阴性;3.居家隔离7天时,未使用退烧药情况下,发热症状消退超过24小时。

#### 二、恢复期主要健康问题和康复建议

根据世界卫生组织《新冠肺炎个人康复指南》,结合临床观察和人群调查,新型冠状病毒感染者恢复期人群目前主要存在以下健康问题:呼吸急促、体力活动与锻炼受限、体力下降和疲劳感、声音嘶哑与咳嗽、吞咽问题、嗅觉味觉问题、焦虑抑郁和睡眠问题、身体疼痛等。

##### (一)呼吸急促(气短)

新型冠状病毒感染后出现呼吸急促较常见。对呼吸急促问题的建议:可以尝试各种缓解呼吸急促的体位,以确定哪一种有效。俯位:腹部朝下躺平(俯卧)可以帮助缓解呼吸急促;前倾坐位:坐在一张桌子旁边,腰部以上前倾,头颈靠在桌面的枕头上,手臂放置于桌子上,或者坐在椅子上,身体前倾,手臂放置于膝盖或椅子扶手上;前倾立位:立位下,身体前倾,伏于窗台或者其他稳定的支撑面上;背部倚靠立位:背靠墙壁,双手置于身体两侧,双足距墙约30cm,两腿分开。另外,要注意以下需要及时就诊情形:轻咳活动后即出现非常明显的短暂,采用任何缓解呼吸急促的姿势后都无法改善;静止时呼吸急促程度发生突变,且采用任何呼吸控制技术后都无法改善;在某些姿势、活动或锻炼期间感到胸痛、心跳加速或头晕;出现面部、手臂和腿部的无力,尤其是在一侧身体上出现。

##### (二)咳嗽

咳嗽是机体重要的防御性反射,有利于清除呼吸道分泌物和有害因子。对咳嗽问题的建议:一般的轻度咳嗽可以不用治疗。若痰多或痰不易咳出,可服用乙酰半胱氨酸、盐酸氨溴索、桉柠蒎胶囊、苯甲丙酮等祛痰药。如咳嗽以干咳为主,可服用右美沙芬、复方甲氧那明胶囊、抗组胺药等。在中医方药方面,若伴有咽部疼痛或者咳嗽(尤其以干咳为主),没有其它症状表现,可以服用荆防败毒散、银翘散、桑菊饮,以化热生津,润肺止咳,也可以采用刮痧等中医外治法。若咳嗽严重,影响日常生活或睡眠,或持续3周以上,建议到医院就诊。

##### (三)乏力

感到机体乏力或自觉疲乏,休息后未见明显缓解,是新冠病毒感染恢复期最常被报告的症狀。对乏力的建议:保持日常生活节奏规律、确定活动优先顺序、合理制定工作计划。症状较轻而无呼吸困难,常规进行基础疾病治疗的同时可适当予以补气药物的治疗,如百合、桔梗等药物补益肺气,宣畅气机。若出现呼吸困难不能缓解,需及时前往医院就医。可以采用泡洗等中医外治法,取生姜3-5片(约一元硬币大小)加艾绒5克,盐5克,共煮10分钟,加水至踝关节以上,控制温度在40-43℃,保持此温度泡洗约30分钟,每日一次。以微汗出为宜,不可大汗淋漓。如果有心脏病,泡洗时间需要减半,切不可时间过久。若出现呼吸困难不能缓解,需及时前往医院就医。

##### (四)失眠

感染新冠病毒恢复过程中可能出现入睡困难、睡眠时间短、醒后多梦等症状。对失眠问题的建议:有规律的人入睡和起床时间,确保所处的环境没有让你分心的事物,如过强的光线或噪音;尝试在睡前一小时停止使用手机和平板电脑等电子设备;尽可能减少尼古丁(例如吸烟)、咖啡因和酒精的摄入;尝试帮助入睡的放松技巧,例如冥想、正念减压疗法、意念或沐浴、芳香疗法、太极、瑜伽和音乐等。也可用中药泡洗等方法。

##### (五)疼痛

新冠病毒感染及恢复的过程中,多会出现骨关节疼痛、肌肉酸痛、咽痛等疼痛表现。对疼痛问题的建议:对于关节、肌肉或全身疼痛,可以随餐服用扑热息痛或布洛芬等镇痛药。对于咽痛,可以使用含喉糖、薄荷含片等药物治疗。良好的睡眠有助于减轻疼痛症状。听放松

的音乐或冥想也有助于缓解疼痛。调整日常活动的节奏是控制疼痛的关键之一。也可以采用热敷、刮痧等中医外治法。若出现明显胸痛,应及时前往医疗机构就诊。

##### (六)心悸

新冠病毒感染恢复阶段,部分患者出现心慌、心悸的症狀,此时建议应注意多休息,调节生活作息,保持充足睡眠,同时应该加强自身营养,多摄入富含蛋白质和维生素的食物,提高机体抗病能力。若心悸症狀明显,每分钟搏动持续超过100次、小于60次,或出现不规则搏动,需警惕病毒性心肌炎的发生,建议及时去医院进行检查,以查明病因,并采取措。

##### (七)声音问题

新冠病毒感染可引起咽喉疼痛、刺激性咳嗽和咽喉部积液的感觉,需要经常清嗓。还可能会出现声音嘶哑、带喘气声或沙哑,尤其是在医院使用过呼吸机后。对声音问题的建议:补充足够水分,全天少量多次进水,以尽量保持声音正常。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,也会导致更高声调或喊叫。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,可以缓解干燥和滋润声道。建议停止吸烟。

##### (八)吞咽问题

吞咽食物和饮料时感觉有困难,是因为帮助吞咽的肌肉可能变弱了。对吞咽问题的建议:吃喝时保持身体坐直,一定不要躺着吃喝。饭后保持直立(坐着、站着、走路)至少30分钟。尝试不同质地的食物,可以选择较软、光滑或湿润的食物,或将固体食物切成非常小的碎块进食。进食时应细嚼慢咽,不要狼吞虎咽。吃饭或喝水时要注意注意力集中。尽量选择安静的地方进餐。避免在吃饭或喝水时说话。确保口中没有食物后再吃或喝下一口。如有必要,先吞下一口水。如果吃完整餐感到疲劳,可以在一天中少吃多餐。通过刷牙和喝水保持口腔清洁。如果在进食或喝水时出现咳嗽或呛噎,请向医务人员咨询,因为食物或饮料可能误入了肺部。

##### (九)嗅觉味觉下降

如果出现嗅觉或味觉下降,建议进行以下尝试:每天刷牙两次,确保口腔卫生。进行嗅觉训练,包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香或桉树,一天两次,每次20秒。试着在食物中添加香草和香料,比如柠檬汁和新鲜的香草。大多数嗅觉味觉下降,会在新冠病毒感染后一个月內恢复。

#### 三、恢复期心理调适和营养支持

##### (一)恢复期心理调适

在新冠病毒感染及恢复过程中,出现恐惧、紧张和焦虑情绪是自然的,不必过度紧张。克服恐惧、紧张和焦虑心理,可以从以下方面入手:1.要做到作息规律,保证充足睡眠,适度锻炼、读书、听音乐等,保证饮食健康。不要采取否认、回避退缩、过分依赖他人、指责抱怨、转移情绪发脾气、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。2.积极进行心理调适,与他人多交流,相互鼓励,相互心理支持,转移注意力。3.可以进行呼吸放松训练、有氧运动、正念打坐、冥想等方式来调适情绪。

##### (二)恢复期营养支持

可少量多餐进食,注意饮食应定时定量,食物多样,合理搭配。保持食物的多样化,注意荤素兼顾、粗细搭配;多吃新鲜蔬菜、水果、大豆、奶类、谷类食物;适量食用禽、鱼、瘦肉,优选鱼虾、禽肉和瘦肉,少吃肥肉,饮食清淡不油腻。避免食用辛辣刺激性食物、油炸烧烤食物。保证饮水量,首选白开水,少喝或不喝含糖饮料。合理运用药膳进行饮食和食疗,结合冬季气候特点,推荐使用雪梨罗汉果水、玉米须橘皮水、白萝卜蜂蜜水、核桃葱白生姜汤、梨汤、山药冬瓜莲子粥、薏苡仁茯苓山药粥等中医药膳食疗法。

##### 四、日常生活注意事项

新冠病毒感染恢复期,虽然核酸、抗原检测结果已经转阴,但机体尚未恢复到病前水平,需要1-2周甚至更长时间才能完全缓解。此阶段在个人防护、日常生活起居、日常体育锻炼、返岗工作等方面应本着循序渐进、量力而行的原则,逐步恢复如常。

##### (一)生活起居注意事项

1.目前正值冬季疫情高发期,不排除新冠病毒感染与流感、普通感冒等冬春季呼吸道感染病叠加流行的风险,不能因“阳康”而降低自我防护标准,外出时要继续坚持科学佩戴口罩,减少聚集,非必要不前往人群聚集和空间密闭场所。随时做好手卫生,尤其是在接触可疑污染物或高频接触的物品表面后。2.保证充足营养、规律作息和良好睡眠。饮食方面要注意多摄入高蛋白有营养的食物。有抽烟、喝酒习惯者,特别是一些有危险因素的人,抽烟、喝酒加重基础疾病。建议“阳康”之后最好戒烟、限酒。对于“阳康”之后胃口不好,或有味觉障碍者,建议少食多餐。糖尿病患者,应保持规律饮食,避免血糖出现较大波动。3.急性发热症状消退后,如体力允许可以洗澡,但

应避免桑拿。洗浴时一定避免受凉,注意室内温度适宜,洗澡水温不宜过高。

##### (二)日常锻炼注意事项

1.在规律起居、保证充足营养和睡眠的基础上,从低强度活动开始,如散步、八段锦、简单日常家务等。如无明显不适,数周内可逐渐增加活动强度,如上下楼梯、快走、慢跑、骑自行车、游泳、跳舞直至恢复到患病前的正常活动状态。2.如在运动过程中出现胸痛、心悸、头晕等不适症状应立即停止运动,必要时及时就医。对于住院康复患者、原有心肺基础疾病患者和遗留有乏力、胸闷、呼吸困难等症狀的患者,2周内应避免进行剧烈运动或繁重工作,可维持低强度运动至少1-2周,当身体逐步适应后再进行更高强度的运动。

##### (三)返岗工作注意事项

1.在返岗工作之初,从较轻的工作开始,逐步恢复到常态工作量和工作状态,避免紧张、加班、熬夜等行为。2.如有可能,可午休20-30分钟。3.由于个体存在体质、年龄、病情等差异,恢复时间也会存在差异,因此恢复工作是循序渐进的,强度以不感到疲劳为标准。

##### 五、居家消毒建议

新冠病毒感染者进入恢复期后,应加强室内通风,在清洁卫生的基础上,做好重点区域和使用过物品的消毒。消毒方法优先选用阳光暴晒、热力等物理消毒方法,对于居家环境表面可以采用化学消毒剂擦拭的方式。居家消毒可选用消毒剂,如含氯消毒剂、季铵盐类消毒剂、手消毒剂等,也可使用酒精或季铵盐类消毒剂等。

##### (一)不可使用的消毒方法

1.室内空气。每日定时开窗通风保持室内空气流通,不具备自然通风条件的,可用排风扇、空调系统等机械通风。2.物体表面。桌椅、家具、门把手、水龙头等物体表面,有污染物时应先清理污染物,再用500mg/L的含氯消毒液擦拭消毒,也可选择刺激性小的季铵盐消毒液,作用30分钟后清水擦拭干净。手机、遥控器、鼠标等小件物品可用酒精巾擦拭消毒。3.地面和可能被污染的墙壁等表面。如有污染物应先完全清理再消毒,可用500mg/L的含氯消毒液擦拭或喷洒消毒,消毒作用时间不少于30分钟。4.餐(饮)具。先清洗后消毒,首选煮沸消毒15分钟,也可用500mg/L含氯消毒液浸泡15分钟后,再用清水洗净。5.衣服、被褥、毛巾等纺织品。可煮沸消毒15分钟或使用加热水洗,保持56℃以上30分钟,也可用1000mg/L的季铵盐类消毒剂或其他衣物消毒液浸泡30分钟后,按常规清洗。对于不能水洗的织物可以室温静置7-10天。6.拖布、抹布等卫生用具。应专区专用,避免交叉,使用后以1000mg/L的含氯消毒液进行浸泡消毒,作用30分钟后用清水冲净,晾干存放。7.卫生间。马桶坐垫及周边可清洁后,用含有效氯1000mg/L-2000mg/L消毒液擦拭消毒。厕所门把手、水龙头、洗手台面等手经常接触的部位,可用含有效氯为500mg/L消毒液擦拭消毒,作用30分钟后,用清水擦干净,加强卫生间排风。8.冰箱及冷冻食品。冰箱内储存的冷冻食品如果受到污染,建议按垃圾处理;如果需要食用,也可煮熟煮透后食用,加工食品过程中做好个人防护,戴口罩、手套,严格手卫生。冰箱内壁如果受到污染,建议冰箱内温度恢复常温后参照“物体表面”消毒方法。9.生活垃圾。垃圾及时收集清理,建议双层塑料袋严密包扎后,用含有效氯500mg/L-1000mg/L的含氯消毒液对垃圾袋外表面进行喷洒消毒,再运送至垃圾投放点。10.其它物品。对于不宜消毒处理的物品,如书籍、贵重物品,可通过密闭封存、室温静置5-7天方式进行处理。

##### (二)消毒相关注意事项

1.消毒液要现用现配,以有效氯含量标识为5%的某含氯消毒剂为例,配制500mg/L时取1份消毒剂加入99份水混匀即可;配制1000mg/L时取1份消毒剂加入49份水,混匀即可。2.消毒剂尤其含氯消毒剂具有一定的刺激性,配制和使用时应注意个人防护,并防止溅到眼睛。同时消毒剂具有一定的腐蚀性,注意达到消毒时间后用清水擦拭,防止对物品造成损坏。3.消毒液应单独使用,不与其他化学成分混合使用,使用前认真阅读消毒产品说明书,严格按照说明书规定的使用范围、使用方法和作用时间正确使用。4.居家消毒应科学规范,避免过度消毒,不直接使用消毒剂对人体进行消毒,不在有人条件下对室内空气进行消毒,不使用酒精对空气消毒,不进行大面积消毒。5.消毒剂应存放于阴凉避光处,避免儿童触及。

#### 六、重点人群健康指导

##### (一)老年人

1.老年人核酸或抗原转阴后往往仍有一定程度的疲劳,甚至持续数周。如感到疲劳,请尽量多休息,可尝试调整每日做事节奏,不要一次做太多事情。2.如果精力允许,请老年朋友逐步恢复您的日常生活,并为自己制定每日时间表,包括睡眠、进餐、活动等。3.在安全和无疲劳的情况下进行锻炼,恢复力量和耐力。如果步行对您来说困难,可考虑在床上或椅子上锻炼,从拉伸动作开始,逐步增加活动量,如做家务、散步、太极、八段锦等。刚开始锻炼时,从5-10分钟开始,然后每天增加一分钟,如果担心跌倒,请在有家人或朋友一起的时候锻炼。如果在运动期间或运动后感到头晕、胸痛或呼吸困难,请停下休息并向医生咨询。4.每天喝水1500-2000ml,每日三餐不,可以适当加餐。建议记录每天食物,帮助了解是否健康饮食。5.保持社交联系。每天尽可能多的与亲人和您信任的人通过电话、视频通话或其它通信方式交谈。6.试着每天想三个快乐的事情,尝试在深呼吸时重复“放松”“平静”等词,尽量避免消极或不健康的想法;如果压力、担心、恐惧和悲伤连续几天妨碍日常生活,请联系医生,寻求社会心理支持。7.列出紧急联系电话:如附近医疗机构的电话、社会心理支持求助热线、家庭医生电话、家庭成员、朋友的电话等。8.有基础病的老人感染新冠病毒后,基础病会加重。如患高血压的老人感染后可能血压不稳定,患糖尿病的老人感染后可能血糖不稳定,患脑血管病老人感染后可能出现出血风险,患慢阻肺老人感染后可能出现咳嗽、气促或加重等。老年人经过治疗核酸或抗原检测转阴,但加重的基础病不一定随之稳定,需要密切监测血压、血糖、指氧饱和度等,如果病情不稳定持续时间较长,请及时到医院就诊,调整基础病治疗方案。

##### (二)孕妇

1.无论何时孕周,孕妇新冠病毒感染康复后1-2周内都要注意休息,可进行适当运动,但运动强度不宜过大,时间不宜过长,循序渐进。运动前要做好热身,运动前后要适当补充水分。如有先兆流产、前置胎盘等不宜运动的情况应遵医嘱。2.整个孕期要注意保证合理、充足的营养摄入。3.保持心情愉快和情绪稳定,不必过分担心新冠病毒感染会对胎儿造成不良影响,目前认为新冠病毒垂直传播给胎儿造成宫内感染的几率极小,一般也不会导致畸形。4.应定期产检,孕中晚期的孕妇应自行监测胎动。如有胎动异常、腹痛、腹部不适、阴道出血等症状应立即到医院就诊。

##### (三)儿童青少年

总体来讲,儿童青少年感染新冠病毒后绝大部分预后良好,呈现自限性病程,发生严重并发症和后遗症的几率极低。家长首先应保持平和的心态,了解新冠病毒感染的自然病程,不过度焦虑。1.继续做好防护,养成良好卫生习惯。(1)不要前往人员密集和空气流通差的场所,通风不良的室内或与他人长时间接触。外出时戴好口罩(3岁以上儿童),与他人尽量保持距离。(2)长期居家时,应做好室内通风。尽量选择儿童青少年外出活动时进行通风,或对每个房间进行单独通风。(3)家庭成员外出回家后,应先洗手、洗脸、换衣服,再与孩子接触。如果家中有呼吸道感染者,应与孩子隔离,并戴好口罩。(4)指导儿童青少年养成良好的卫生习惯,饭前便后、打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后、外出归来后洗手。2.养成良好生活习惯,增强自身抵抗力。(1)规律作息,睡眠充足。按时上床、起床,1岁以内每天至少睡眠12小时,幼儿1岁至11岁儿童,幼儿10个小时,小学生每天至少9个小时,中学生8个小时。(2)循序渐进,锻炼身体。新冠病毒感染康复后,建议逐渐增加室外活动和体力锻炼,强度以孩子没有不适感为宜。(3)三餐规律,饮食均衡。不偏食、不挑食,培养健康饮食习惯。(4)其它:合理增减衣物,关注心理健康。3.正确对待恢复期一段时间。新冠病毒感染后部分儿童青少年会持续咳嗽一段时间。如果一般情况好,不影响日常生活,不需特殊处理,通常不主张应用镇咳药。但如果患儿童原有支气管哮喘、过敏性鼻炎等,咳嗽时间超过3周仍不恢复,夜间咳嗽为主,也需及时就医。4.先天性心脏病、慢性肺疾病、神经系统疾病、重度营养不良、肿瘤、糖尿病或遗传性代谢病、免疫功能低下或长期使用免疫抑制剂、早产儿或新生儿等易发生重症的高危人群,家长应提高警惕。当孩子3天以上持续高热不退,呼吸急促、精神萎靡、持续胸闷或胸痛或者病情加重时,应及时就医。

来源:人民网

## 长子县疫情联防联控办 关于加强新冠感染诊疗工作的公告

## 县供电公司:上门排查除隐患 保障居民暖过冬

本报讯 为确保辖区内电网稳定运行,县供电公司周密部署,加强电网和保电队伍,24小时值班,每天分组分片