

新冠肺炎：自我识别及居家隔离指南

原创 嘉木木 三联生活周刊 4天前



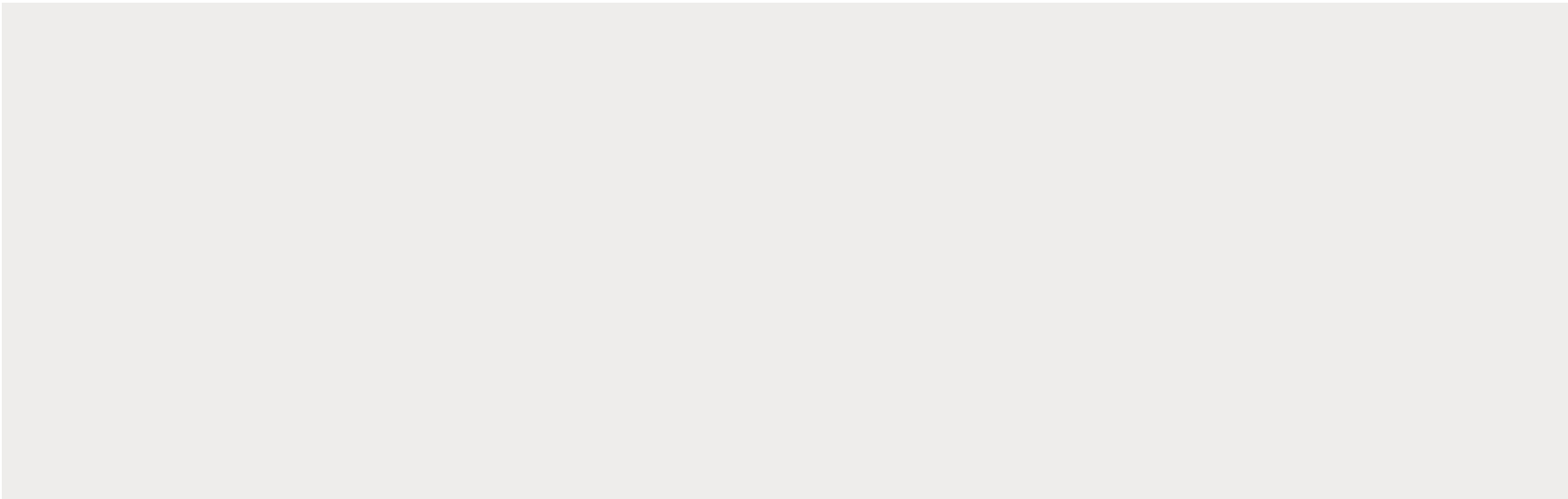
本刊采访了北京协和医院感染内科主任李太生，帮助大家如何分辨普通呼吸道疾病与新冠肺炎，如何更好地居家隔离。

记者 | 王海燕

三联生活周刊：怎么分辨普通呼吸道疾病和新冠肺炎？

李太生：普通感冒，腺病毒引起的流感也好，最重要的特点就是有呼吸道症状，我们叫卡他症状，就是鼻子堵，流鼻涕，嗓子不舒服，咳嗽又发热。新冠肺炎和2003年的SARS，2013年的中东MERS，都是致病比较强的冠状病毒，通过呼吸道粘膜进去的，和季节性感冒、流感最大的不一样，就是卡他症状不明显，主要表现为发热、乏力，比较重的时候才出现咳嗽，甚至有些人刚开始发热都不明显，就是没劲。

我个人体会就是，如果你烧了三个星期，烧了三个月，问题不大。但急性发热，即三天之内出现不明发热，又没有其他原因可以解释，比如拉肚子，泌尿系感染或者胆囊炎，肚子痛，就是稍微有点咳嗽，没有流鼻涕，没有鼻子堵，没有头痛的发热，反而要警惕。这是第一个判断标准。





远征 摄

第2条就是流行病学史，去没去过武汉，跟没跟武汉产生过关系，这在目前阶段还是很重
要。拿不准的话，可以先在线问诊一下，现在有很多医院都开通了针对新冠肺炎的在线问诊

的途径。

另外，现在针对新冠肺炎没有特效药，去医院也是对症治疗，还会增加互相交叉感染的可能。而且各医院的发热门诊，医务人员也高度紧张。我的建议就是，如果症状比较轻微，岁数比较年轻，身体也好，就是发热，没有其他问题，尽量在家居家隔离，吃点退烧药，多喝水。

三联生活周刊：居家隔离要注意哪些症状？

李太生：你可以查查，我们协和医院呼吸科的田欣伦老师，她翻译了一份世界卫生组织的居家隔离指导，写得很详细，可以看看。

出门在外，尽量不要摸门把手、电梯按钮、扶梯这些东西，摸了以后不要摸脸、摸鼻子、摸嘴巴，回家就换外套、洗手，洗手不要少于20秒，如果有行李，最好要消毒。保持健康的生活习惯，这是最重要的一点；其次是保持良好的心情，着急上火不解决问题，还影响自身免疫力。

至于说煲鸡汤，家里放醋，没有必要。不要乱吃药，尤其是提高免疫力的药。目前为止，中药我没做过研究，但西药，全世界公认，没有哪种西药可以提高免疫力。

另附2020年1月20日世卫组织居家隔离指南摘编版：



可居家对象

平时身体健康，没有心肺基础疾病，肾功能不全，免疫抑制或者肿瘤的基础病，仅有发热症状，如年龄超过65岁，建议及时就医。



居家要点

- 1、患者应在通风良好的单人房里居住，如果条件不允许，起码要与家属相隔一米，分床睡。只要处于同一房间，双方应戴口罩（武汉一医生居家隔离时睡觉也戴着口罩）。口罩使用过程中，不要触摸口罩，如果口罩被分泌物弄湿或弄脏，立即更换，换下口罩后请洗手。
- 2、不接受探视，但最好有一名健康的家属照顾患者。
- 3、家属与患者或患者周围环境接触后应洗手。家属在准备食物之前、之后，吃饭之前，上完厕所之后，也要洗手。如果手没有明显弄脏，可以使用含酒精的湿纸巾擦拭；如果手明显弄脏，用肥皂和流水洗手，洗手后，用一次性纸巾擦干。没有一次性纸巾的话，请使用专用毛巾，毛巾变湿后立即更换。
- 4、所有人，特别是患者，咳嗽或打喷嚏时，用医用口罩、布口罩、纸巾或弯曲胳膊肘遮挡口鼻，然后洗手。覆盖口鼻的材料要立即丢弃或清洗，清洗可用肥皂和流水。
- 5、避免直接接触体液，特别是口腔或呼吸道分泌物和粪便，必要的话使用一次性手套，摘下手套之前和之后要洗手。
- 6、病人使用的手套、纸巾、口罩和其他废物放在病人房间中，与其它废弃物分开处理。
- 7、患者和家属避免共用牙刷、香烟、餐具、盘子、饮料、毛巾、毛巾或床单等。患者使用的餐具可以重复使用，但需要用肥皂或洗涤剂清洗。
- 8、床头柜、床架和其他卧室家具，每天要消毒，可使用漂白剂稀释的消毒液，配置比例是，1份漂白剂加99份水。浴室和卫生间每天也至少消毒一次。
- 9、病人的衣服、被褥、浴巾和手巾等，用肥皂清洗，水温在60-90℃之间。洗衣服时，使

用一次性手套和防护服（如塑料围裙）。在摘下手套之前和之后要洗手。

10、疑似患者应该居家隔离。所有家庭成员都应被视为接触者，如果家庭成员出现急性呼吸道感染症状，包括发烧、咳嗽、喉咙痛和呼吸困难，请尽快报告社区。

另外，协和医院呼吸科田欣伦副教授提到，当出现以下症状时，请停止居家隔离，尽快就医：

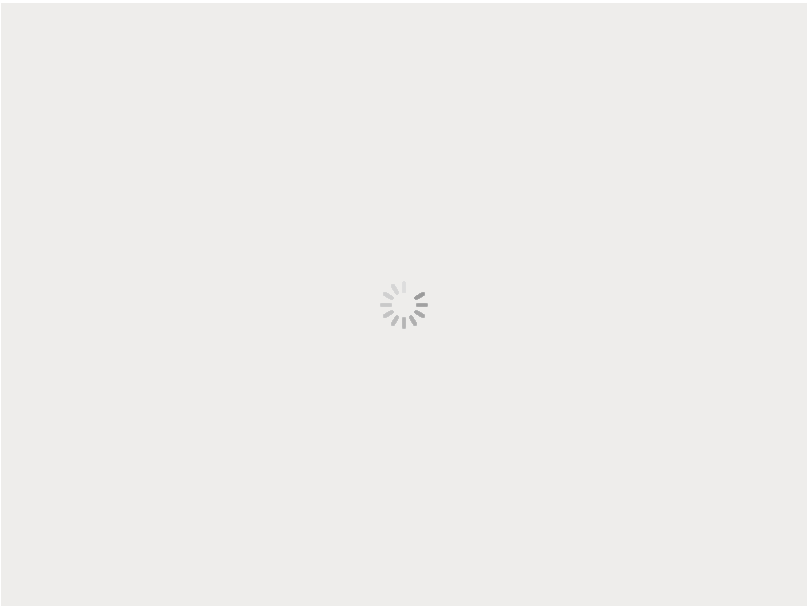
- 1. 出现呼吸困难（包括活动后加重的胸闷，憋气，气短）
- 2. 出现意识问题（包括嗜睡，说胡话，分不清昼夜等）
- 3. 腹泻
- 4. 高烧超过39度

作者档案



王海燕

三联记者，比较喜欢采访，偶尔也喜欢写稿



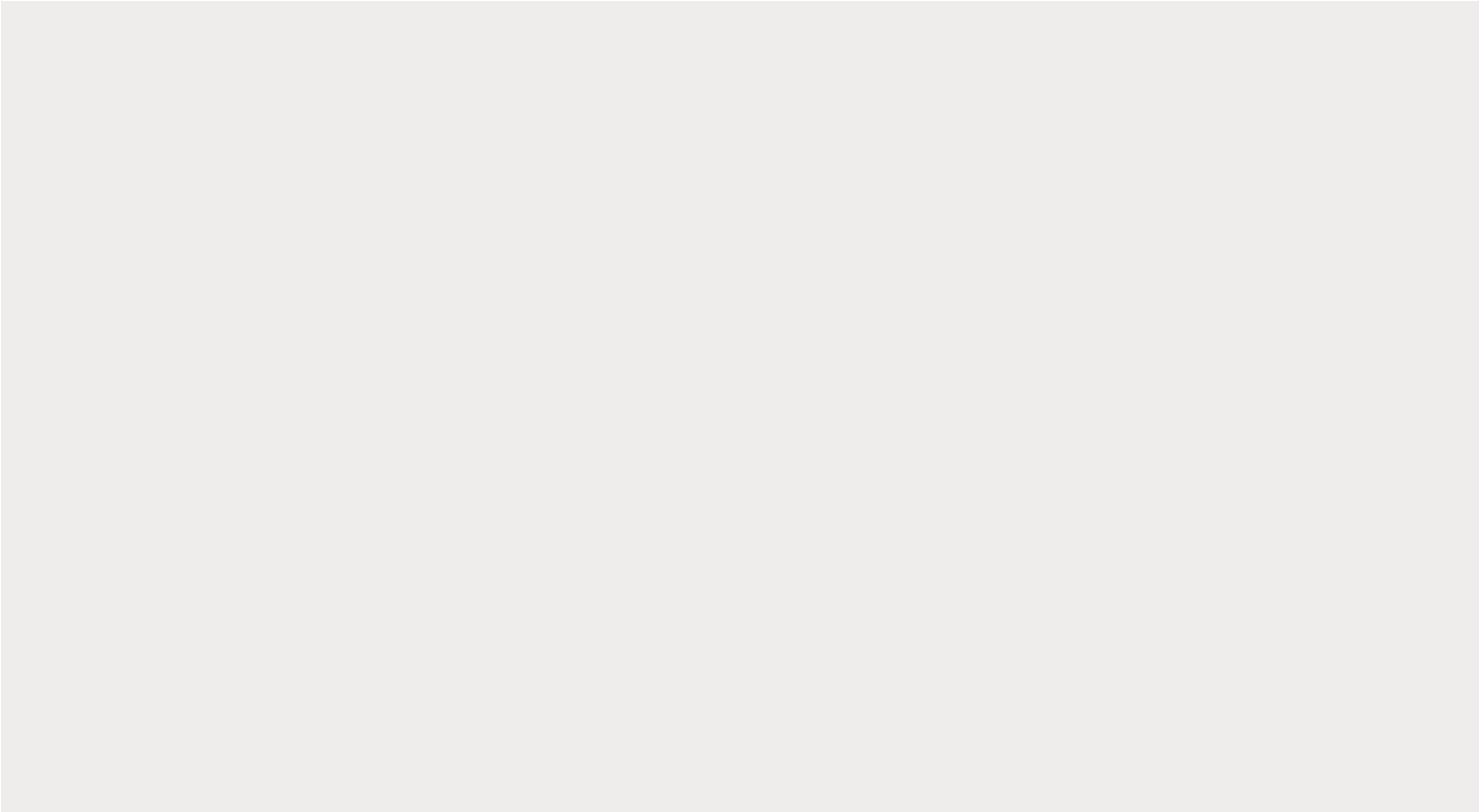
26分钟前



三联生活周刊

个人微信公众号：解放路97号（jm-freetree）

请戳→【武汉新型肺炎系列报道】





⊙ 文章版权归《三联生活周刊》所有，欢迎转发到朋友圈，转载开白请联系后台。未经同意，严禁转载至网站、APP等。

点击阅读原文，查看世界卫生组织关于新冠肺炎居家隔离指南英文原
版



阅读原文