

张文宏解读英国疫情

1. 英国新冠肺炎疫情怎么样了？

张文宏：目前英国新冠疫情还可以，但是未来新增病例过多的话可能会面临风险，病死率可能会上升。英国的医术水平很高，因此病死率不是医疗水平的问题，而是医疗资源的问题。目前来看，英国的防疫措施已经升级了很多，NHS 也在考量医疗资源界限的问题，但不过多评价英国的防疫方式。

2. 在英国如何做好防疫措施？

张文宏：谁毛糙谁就危险，谁谨慎谁就可以过得好。在英国，一定要在条件允许的范围内主动戴口罩，尽管不强制当地人戴，但是要在华人聚集的环境内尽量做到戴口罩。给外出的衣物和超市买回的商品包装袋进行消毒上没有意义，用流水洗手比一切消毒水都有用，平时只要勤洗手、戴好口罩以及保持社交距离就足够了。最重要的是，在新冠疫情中的自我防护，很大程度上取决于自己的行为习惯，谁谨慎谁可以防护得好，不容易被感染，而你如果非常毛糙，那么感染的风险就很大。事实上，海外大部分的华人社区感染病例极少，这是因为华人都比较谨慎，所以只要防疫措施做到了，完全不用担心会感染新冠肺炎。

3. 如果怀疑自己感染了新冠肺炎，该怎么办？

张文宏：新冠肺炎的大都数轻症都可以治愈，尤其是年轻人，年纪越小症状越轻。新冠肺炎病例中，80%不需要住院，20%需要住院的靠吸氧也能治好，只有1-5%需要重症救治。在英国生病要中国寄药过去，这个想法想都不要想，在英国生病英国医生帮你处理。如果孩子不知道怎么跟英国医生沟通，一种办法是赶快回来，另一种是不想回来的话，可以上中国各大医院的在线问诊平台进行咨询，这些都是免费向公众服务的。不过，对于有慢性哮喘、慢性阻塞性肺疾病（COPD）的人群，在感染新冠肺炎后还是很危险的，建议在国外的病人一定要与自己的家庭医生保持联系，并长期规范服药、控制好自己的病情。如果万一，身体出现很大的问题，且不能自行解决的话，可以直接找大使馆寻求帮助。

4. 感染新冠肺炎后，出现发烧症状该怎么办？

张文宏：发烧是正常的，对于 38.5 度以下的轻发烧，不用吃退烧药。对于出现发热状态的时候会导致病情加剧的问题，事实上病毒引起的发烧和流感引起的发烧没有什么大的区别，发烧是机体抵抗病毒的一种方法。如果温度很高的时候会很难受，那么患者可以用一些退烧剂，比如 “~~布洛芬、泰诺~~”（不推荐使用布洛芬）“**扑热息痛**”**第一选择**等。但如果是 38.5 度以下的轻发烧，那么这部分症状较轻的患者，只需要多喝热水或者姜汤让身体发汗或者用冰块放在头颈两侧等血管丰富的地方。只要通过几天的物理降温，发烧症状挺过去了之后，新冠肺炎就好了。

5. 感染新冠肺炎后，饮食该如何调整？

张文宏：从新冠肺炎中自愈，营养是第一重要因素。有很多人发烧胃口不好不愿意吃东西，但在治疗新冠肺炎方面，生病的时候要吃足够的东西，在家里要不断地喝牛奶，尽量吃鸡蛋、牛排，从而提高人体免疫力。在国内，有很多病人都是因为舟车劳顿、缺少足够的营养而变成重症患者，所以喝粥，吃咸菜等清淡饮食的观点是错误的，只有补充蛋白质才能提高自身免疫力。对于那些恐惧新冠肺炎的人，只要保持乐观的心态，保持营养充足就可以尽早康复。

6. 新冠肺炎会通过气溶胶在空气传播吗？

张文宏：气溶胶传染在医院发生的几率比较大，在公共场所几率比较小。新冠肺炎能够通过气溶胶在医院传播，是因为医院的病毒密度比较高，而在普通的社区的话，受到气溶胶传播感染的几率就很小，在中国通过气溶胶感染的病人数量为零。在英国空旷的环境以及独自一人的情况下，是不需要戴口罩的，去人多的地方就要戴口罩。鉴于英国人对戴口罩的人比较敏感，所以留学生或华人可以早一点去超市购物，尽量在人少的时候去买。英国 4 月底之前开学的几率很低，那么大家可以到人少空旷安全的马路跑步锻炼，不需要戴口罩。不过，对于一些不喜欢戴口罩的国家，传播比较快，“在允许情况下，要戴口罩。至少聚会时候要戴口罩，万一有一个人不戴口罩风险就很大。一个人在空旷地方可以不戴口罩，如果很多人聚集就要戴口罩。”有人问，这个病毒不太安分。张文宏坦言，现在全球疫情都出现了，大家都有点慌了。1 月下旬，上海医生都到武汉抗击病毒，最近援鄂医疗队的医生大多数回来了。其实，这次新冠肺炎疫情并没那么简单，流行面积比较广泛，未来两个月还

不太平，“英国留学生和我联系过。现在英国情况比较严峻，确诊病例一直在升高，面临挑战。特别是留在那里工作学习的小伙伴们，有些人马上要踏上归途的，最近接诊了不少人在旅途中发生了一些问题。”

7. 新冠肺炎患者自愈后出现复阳，再次感染的规模会有多大？

张文宏：复阳患者至今无一例人传人。复阳背后有复杂的科学机制，但“复阳”不具备显著的临床意义，在流行病学史里不会引起大规模爆发感染，到现在没有一例复阳后人传人。尽管病毒在痰液里检测到了，但是病毒是“死的”，病毒无法重新培养出来。

8. 怀疑自己感染新冠肺炎，心理产生焦虑怎么办？

张文宏：最好的方式就是转移注意力，不要过度关注疫情相关信息。如果没有新冠肺炎的症状，且两周之后也没有出现明显加重的迹象，那么大概率是人们自己的心理作用。

以上内容引用“英伦投资客”手动记录的张文宏教授讲座重点内容