

今起本市具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例,可以选择居家隔离

上海平稳有序落实落细国家“新十条”

□法治报记者 陈友敏

12月7日,国务院联防联控机制综合组印发了《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》(以下简称“新十条”),从风险区域划分、核酸检测、隔离方式等10方面对新冠疫情防控措施作出进一步优化。

昨日,上海召开新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会,会上,就本市贯彻落实“新十条”的有关情况作出通报,明确今天起,本市具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例,可以选择居家隔离。

平稳有序落实落细国家“新十条”

市疫情防控工作领导小组办公室副主任邬惊雷介绍,国务院联防联控机制综合组于7日印发了《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》。上海市委、市政府高度重视,立即组织专题研究并迅速部署落实。市防控办牵头会同相关部门对照国家要求,逐条细化分解,有力有序落实各项优化措施。

关于科学精准划分风险区域。目前,本市已经按楼栋、单元、楼层、住户划定高风险区,要求不得随意扩大到小区、街镇等区域,不得采取各种形式的临时封控,不得随意采取“静默”管理。科学判定风险区域,尽量减少封控人员数量,无社区传播风险情况下可不划定高风险区。

关于进一步优化核酸检测。本市已

明确,不再按行政区域开展全员核酸检测,除高风险岗位从业人员和高风险区外,其他人员原则上愿检尽检;对7天内无核酸检测记录的人员不再赋黄码。从12月8日起,本市不再对来沪返沪人员实施“落地检”“三天三检”“五天四检”等;来沪返沪人员抵沪不满5天者,其“随申码”“场所码”不再显示“来沪返沪不满5天”的标记提示,不再限制其进入相关公共场所。上海已优化调整部分场所防疫要求,除养老机构、儿童福利机构、医疗机构、学校(含托幼机构)等有特殊防疫要求的场所外,12月9日起,密闭娱乐场所、餐饮服务场所也不再查验核酸检测阴性证明。本市将继续保留常态化核酸检测采样点,提供免费检测服务。

关于优化调整隔离方式。对密切接触者者,本市已明确12月8日起,符合居家隔离条件的,由“5天集中隔离+3天居家隔离”调整为“5天居家隔离”,也可自愿选择集中隔离。12月9日起,本市具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例,可以选择居家隔离,也可自愿选择集中隔离收治。居家隔离期间加强健康监测,隔离第6、7天连续2次核酸检测Ct值 ≥ 35 解除隔离,病情加重的及时转定点医院治疗。

对目前正在集中隔离收治的无症状感染者和轻型病例,可选择继续集中隔离收治,也可申请居家隔离。符合居家隔离条件的,由居住地所在区负责闭环接回。在本市不具备居家隔离医学观察条件的,继续实施集中隔离收治。

持续3天以上发热、呼吸困难、基础病加重者需就医

中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光表示,目前,新冠病毒感染者绝大多数无症状,不需就医,但可能出现的症状有:咽干、咽痛、咳嗽、乏力、发热等,基本上7-10天左右转阴。

那么哪些感染者需要到医院就诊?宁光介绍,国家卫健委已经制定了健康风险等级,上海将按分级健康管理和诊治。根据年龄、有无基础疾病以及是否全程接种疫苗可以将人群分为三类:第一类是低风险人群,包括无基础疾病的80岁以下的人群,和基础疾病稳定同时全程接种疫苗的80岁以下人群;第二类是中风险人群,主要是基础疾病不稳定、全程接种疫苗的65岁以下人群,基础疾病稳定、没有全程接种疫苗的65-80岁人群,以及没有基础疾病,全程接种疫苗或者是基础疾病稳定的80岁以上人群;第三类是高风险重点人群,主要是基础疾病不稳定、没有全程接种疫苗的65岁以下人群,基础疾病不稳定的65-80岁人群,以及全程接种疫苗的80岁以上人群。只有高风险人群中的一部分是需要就医的。

如果持续出现3以上的发热且体温没有下降,有气喘、呼吸困难、氧饱和度下降,同时基础病变在原来的基础上加重的,这个时候建议及时就医,联系自己的社区医生,并且按照分级诊疗的方式及时转诊。宁光提醒,就诊时首先注意自我保护,不与外人接触,最好自驾到医疗机构。

对于父母普遍关心的儿童被感染应该如何处置的问题,宁光表示,当儿童出现发热、咳嗽、流涕等呼吸道感染症状时,家长不用过于担心紧张,也没必要第一时间全家出动来医院就诊,否则可能还会引发交叉感染,反而得不偿失。

一般孩子发热大约3天左右会自己逐渐减退。对于一些精神、胃口不受影响的轻度感染的儿童,居家治疗观察就够了,宁光建议大家让孩子多喝水。当孩子出现高热、有明显不适时,不要捂得太紧,必要时给一点退烧药就够了。

但是也有几种情况他建议大家注意就医。当婴幼儿有高热、体温升高持续3天以上并且整体状态不佳,例如出现呼吸急促、呼吸困难、嗜睡、拒食、喂养困难、持续腹泻、呕吐等,应该及时送医。尤其3个月以下的小婴儿出现发热,无论孩子状态如何都应该到医院就诊。体温过高时建议口服退烧药后再前往医院。

居家治疗最好单独居住,同住人使用独立卫浴

就市民普遍关心的感染者居家治疗相关问题,市疫情防控工作领导小组专家组成员袁政安介绍,根据国家《新冠病毒感染者居家治疗指南》规定,二类人员可以居家治疗:一是未合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的感染者。二是基础疾病处于稳定期,无严重心肝肾肺肾等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者。

居家治疗建议满足以下要求:居家治疗人员最好单独居住;如果条件不允许,选择一套房子里通风较好的房间,保持相对独立。在相对独立的区域放置桌凳,作为非接触式传递物品的交接处。房间使用空调系统通风时,应选择分体空调,如使用集中空调,保证空调运行正常,加大新风量,全空气系统关闭回风。条件允许的情况下,尽量使用单独卫生间,避免与其他家庭成员共用卫生间,使用后要立即消毒。房间内应当配备体温计、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。

居家期间,阳性感染者及同住人均

要严格遵守居家治疗的各项要求,居家治疗人员和同住人非必要不外出、不接受探访。对因就医等确需外出人员,要全程做好个人防护,点对点到达医疗机构,就医后再点对点返回家中,到医疗机构就诊时,应主动告知自己的情况并配合到相应的诊室就诊,尽可能不乘坐公共交通工具。

对于与阳性感染者的同住人,建议做到与阳性感染者分开居住,最好使用独立卫浴,阳性感染者使用后应立即进行消毒。尽量减少与阳性感染者的接触,特别是近距离的接触,同住人与阳性感染者接触时需做好个人防护。还要做好居住环境、物品表面的消毒,定期开窗通风。同时加强健康监测,同住人可定期进行抗原检测,如出现阳性且无症状或症状较轻,可以与阳性感染者一起适当延长居家时间。

如居家治疗人员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 ≥ 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。

发布会上,宁光就新冠病毒居家治疗常备药给出具体建议——大部分新冠病毒感染者以对症治疗为主。若出现发热、头痛等,可服用解热镇痛药,如对乙酰氨基酚、布洛芬,小儿患者可选用混悬液剂型;若出现咳嗽可选用复方甲氧那明等一类药物;若有鼻塞流涕症状,可选用氯雷他定、西替利嗪等抗组胺药物。另外一些中成药也很有效,如

清热解毒类中成药,建议选择一种适量储备即可。对于感冒及新冠的预防还应以增强自身免疫力为主,多喝水。

当前,上海市民可在线上线下购买退热、止咳、抗病毒、治感冒等非处方药物,对线上线下的“四类”药品购药人员已不再要求信息登记。市相关部门已与重点连锁药店、电商平台、行业协会建立四类药品应急保供机制,加大采购力度,备足备齐货源,保障市民尤其是老年人、有基础性疾病患者等特殊人群的基本购药需求。建议市民可适当备些常用药,但没有必要囤药。

