

特殊人群如何进行日常防护

孕产妇如何应对奥密克戎病毒？

沈阳市疾病预防控制中心应急管理所 张洪博

目前流行的奥密克戎病毒呈现传播力强、致病力弱、轻症多、重症少等特点。对此，孕产妇朋友要保持积极健康的心态，严密防范以免感染。

孕产妇感染有何特点？

孕产妇的感染率及其症状等都与普通人群相似。可能依次出现咽干咽痛、身体乏力、发热、鼻塞流涕等，大部分人一周左右症状自行好转，对孕产妇的健康影响不大。

如何预防新冠病毒感染？

新冠病毒传播途径主要是经呼吸道传播和手接触传播。应减少非必要外出，尤其避免到人流密集场所中去。必要出行时佩戴N95口罩，随时保持手卫生，避免直接接触公用物品。居家保持环境清洁、温度适宜，适时开窗通风。保持心情舒畅、营养均衡、适量喝水、生活规律、充足睡眠、避免着凉、增强体质和免疫力。

孕产妇感染可以居家观察吗？

具备居家隔离条件的无症状感染者或仅有低热、轻微乏力等不适的轻型病例建议居家隔离。隔离期间加强健康监测，隔离第

六七天连续2次核酸符合要求后可以解除隔离。居家隔离更有助于孕妇休息和恢复。

居家隔离孕产妇可以自己用药吗？

病毒有自限性，大部分无症状感染者无需治疗，可注意休息、多喝水，等待自愈。对于没有基础疾病孕产妇，出现轻微症状、且不影响正常生活时，无需用药。头痛、发热38.5℃以上等情况，可以口服对乙酰氨基酚解热镇痛。

哪些情况应当及时就诊？

一种是与妊娠相关的情况，如：头痛、视物不清、心慌气短、阴道出血或流液、腹痛、胎动异常等，应及时到医院产科就医。

另一种是与当前疫情相关的情况，如：体温高于39℃持续3天以上或咳嗽、乏力等症状呈加重趋势，明显呼吸急促、活动后喘憋、胸痛、意识混乱不清等应按照疫情防控相关要求就医。

疫情流行期间，是否还应该定期到医院产检？

正常孕妇，可以听从医生安排，适当减少产检次数，以减少感染机会。但一些关键

和必要的检查项目还应该按期就诊：停经11周至14周，对孕妇全面检查和评估，早期筛查胎儿染色体异常；20周至24周，产科临床常规检查、相关化验检查及胎儿系统超声等；24周至28周，妊娠期糖尿病筛查及产科相应复查；28周以后，根据医生的建议定期产检。其中36周至37周，进行全面检查，做好分娩前准备。

高危孕产妇，如妊娠合并症（贫血、糖尿病、心脏病、内分泌疾病、风湿免疫疾病等）或并发症（如妊娠期高血压），一定按照医生的建议，如期来诊。如果因为顾虑疫情、延误诊治，可能导致严重后果。

就诊前应做哪些准备？

1.做好预约。通过公众号等了解就诊医院相关要求，减少在医院停留时间。
2.必须到门诊量较大的综合医院进行产检时，也可以征求医生意见，先到附近的社区医院或妇幼保健机构/妇产医院完成相应辅助检查后，持检查结果报告单到大医院就诊。尤其是孕早期的孕妇，可以先到各地指定的孕期免费检查机构，完成相应的免费

检查项目，持《母子保健手册》，按照医生建议完成后续检查。

3.做好途中及就诊过程中的防护准备，佩戴N95口罩，携带一次性手套、纸巾等。

4.孕晚期准备好“待产包”，出现分娩迹象时，在负责医生指导下有序就诊。

孕妇如何自我监测？

孕妇居家可以自我监测体重、血压、胎动等，并且认真记录，发现异常及时与医生沟通。

正常体重孕妇的体重控制标准为：孕14周前总增重不超过2千克、孕中晚期每周增加0.4千克左右；孕妇血压的收缩压应低于140mmHg、舒张压应低于90mmHg。

孕妇一般于16周至20周开始感觉到胎动。计数胎动：28周至32周，每周1次；32周至36周，每周2次；36周后，每天1次。一般胎动次数为每小时3至4次、或12小时30至40次。

胎动计数增加或减少，提示可能存在胎儿缺氧的情况。

患有基础疾病的患者如何进行日常自身防护？

沈阳市疾控慢性病防治所副所长 胡贝贝

疫情防控政策优化后，有基础疾病的人群尤其要加强对新冠病毒的防护。

一、患有基础疾病的人群应该如何抵御新冠病毒？

对糖尿病患者来说，平稳度过疫情，非常重要的是把血糖控制良好，这里包括两个方面，第一个让血糖的总体水平平稳，第二就是减少血糖的波动。

心脑血管疾病患者一定要规律服药，避免气、急、累。焦虑、劳累、激动、饱餐、寒冷这些因素都能增加心脑血管病的发病率，使得病情加重。

有基础疾病的人群要做到：管住嘴、迈开腿、勤监测、用对药。

1.管住嘴。

要少吃糖、油、盐这样的高负荷的饮食，每餐七八分饱，避免暴饮暴食。做好三餐的分配、品种的多样化。糖尿病患者要按照医生指导的糖尿病健康饮食进行用餐。

2.迈开腿。

适当的运动可以消耗多余的热量，增强体质。但是每个人的运动方

式和运动量是不一样的，要根据自己的年龄和身体条件量力而行、循序渐进，可以根据自己的爱好选择走路、跳舞、打太极拳、打球等运动方式。运动时达到中等强度，即运动中感觉心跳加快、微微出汗、自我感觉有点累；运动中呼吸频率加快、微微喘，达到可以与人交谈，但是不能唱歌的程度；在休息后10分钟内，锻炼所引起的呼吸频率增加应明显缓解，心率也恢复正常或接近正常，否则应考虑运动强度过大。高血压急性发作期应避免运动。

3.勤监测。

定期测血糖，可以及时了解自己的血糖情况，以便于随时调整用药方案。要定期监测血压，推荐家庭自测血压进行健康管理。血压达标且稳定的高血压患者，每周自测血压1次；血压未达标或不稳定者，应增加自测血压的次数。要注意观察自身基础疾病的症状变化，出现问题及时就医。

4.用对药。

有基础疾病的患者要按照医嘱规律正确用药。要减药还是增药一定要

根据医生的指导进行调整。

二、如被感染，应如何注意？

首先不要慌，根据临床表现来对症下药处理即可。如果只是咽痛、咳嗽、流鼻涕、全身肌肉酸痛、头痛及轻微发热症状时，可以服用解热镇痛的药物。

感染新冠病毒后，绝大多数人都是无症状或者轻症，居家服用药物时，选择一种即可，严格按照说明书服用，切勿过量，同时多喝水，休息几天就好了。

老年人也不用恐慌，在家人的细心照料下很快就能好转，个别出现重症、有肺炎、缺氧及呼吸困难等更重的患者，就需要入院做进一步全面诊疗。

冬天本身就是心脑血管疾病的高发季节，患有高血压、冠心病等心脑血管疾病的患者在感染新冠病毒后，在心脑血管疾病的救治过程中与未感染新冠病毒的患者基本是一致的，并没有增加风险。希望大家也不要太焦虑，用平常心看待疫情，让自己的原有基础病不再被诱发，或者不再形成重症即可。

学校如何防控疫情？

沈阳市疾病预防控制中心应急管理所 张峻崎

家长和学生是自身健康第一责任人。要随时做好个人健康监测，如出现发热、咽痛、咳嗽、乏力、腹泻等症状，不要带病上学，要视病情居家观察或就医，主动向学校报告。

学生要养成自觉规范佩戴口罩的良好习惯，尤其是在校园内的公共场所，如在教室、图书馆、会场内。在室外参加人群密集的集体活动、在食堂处于非进食状态、在校园外乘坐公共交通工具、进入公共场所时，都要规范佩戴口罩。每名学生应随身备有符合标准的一次性医用口罩，以便更换。佩戴口罩时确保口罩盖住口鼻和下巴，鼻夹要压实。

口罩如出现脏污或因出汗、打喷嚏、流鼻涕被污染了，应立即更换。一次性医用口罩，连续佩戴的时间一般是2至4个小时。N95口罩连续佩戴时间一般不建议超过6个小时，最长也不能超过8个小时。临时摘下口罩应正确存放：摘下口罩后抓住四个角，把口罩对折，放入口罩的原包装袋或干净纸巾或密封袋中。要注意：尽量不要用手触碰口罩受污染的外侧。

除口罩外，家庭还要备足其他防护物资，如免洗手消毒剂或消毒湿巾、一次性手套、纸巾等，并学会正确使用。

学生在校期间，在参加文体活动或就餐过程中不能戴口罩时，应保持社交距离，避免聚集。提倡“两点一线”，减少不必要外出，避免到人群聚集场所。要养成勤洗手、咳嗽打喷嚏捂口鼻的良好卫生习惯。家长接送孩子时在校门口不聚集，即送(接)即走。

辽沈晚报记者 王鹏

老年人接种新冠病毒疫苗非常安全

辽宁省疾病预防控制中心免疫规划所所长、主任医师 方兴

老年人是感染新冠病毒后引发重症和死亡的高危人群。接种新冠疫苗能有效降低老年人、有基础疾病人群的重症和死亡风险，这些人接种疫苗获益最大。接种新冠疫苗对老年人是非常安全的。

新冠疫苗的安全性和我们常年接种的其他疫苗的安全性相当，而且老年人的不良反应发生率还略低于其他年龄段人群。目前，全球接种中国新冠疫苗的老人已有数亿剂次，接种者的最高年龄达到106岁，且没有发现接种新冠疫苗后对老年人自身慢性病

病情有影响，所以老年人可以放心接种。

据了解，目前辽宁省新冠疫苗接种已超过1亿剂次，但60岁以上人群接种率相对较低，尤其是80岁以上人群接种率明显低于其他人群，这部分人群又是感染后容易发展为重症的特别需要疫苗保护的人群。

根据国务院联防联控机制印发的《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》要求，辽宁省按照国家要求对老年人新冠病毒疫苗接种工作进行部署，明确了全部预防接种单位全

面开诊，做到预防接种便民、利民，要求各地周密组织安排，细化各项措施：

一是逐级开展接种禁忌判定的培训，指导医务人员科学判定接种禁忌。

二是接种单位按照“四有”（有驻点医务人员值守、有急救设备药品保障、有120救护车转运患者、有转运和救治的绿色通道）要求做好医疗保障。

三是接种人员规范接种，做好老年人接种后疑似预防接种异常反应的监测和处置。

