

# 新型冠状病毒阳性感染者居家就医指南

为帮助辖区新型冠状病毒阳性感染者(以下简称“阳性感染者”)居家康复期间做好自我健康管理,特整理阳性感染者居家康复应知应会,并开通咨询电话。

当您新冠病毒核酸检测阳性或者自测核酸抗原阳性时,请不要惊慌也不要害怕,遵照执行《新型冠状病毒阳性感染者居家康复专家指引(第一版)》或拨打咨询电话,做好自己健康的第一责任人。

## 阳性感染者居家健康管理应知应会

### 01 生活起居须知

(一)阳性感染者居家康复期间严格做到不外出,谢绝一切探访。同住人应做好个人防护,一并遵守居家隔离康复管理要求。

(二)阳性感染者单独居住在通风良好的房间。衣物、床单、毛巾等用品与他人分开存放、分开洗涤。单独使用餐具。房间内配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品以及消毒产品、带盖的垃圾桶等防疫物资。

(三)阳性感染者进入家中公共区域应规范佩戴N95口罩。同住人与阳性感染者

接触时,或处理其污染物及污染物体表面时,应当做好自我防护,佩戴N95口罩、一次性手套,与其保持1米以上距离,做好手卫生。

(四)各居室应关闭房门独立开窗通风,房间每日至少上、下午各进行1次开窗通风,每次30分钟以上。中央空调应关闭回风,按照全新风模式运行。卫生间内应加强开窗通风,或开启排气设备进行通风换气。每日至少进行1次房间湿式清扫。

(五)卫生间需做好日常清洁和消毒。坐便器冲水时,先盖马桶盖再冲水。卫生

间、厨房的干湿地漏均需要每天定时注水,注水后盖上盖子,再用注水的塑料袋压住地漏,或采用硅胶垫等封堵。

(六)生活垃圾要妥善处理,每次清理垃圾时用双层塑料袋装好并扎紧袋口,避免出现遗洒,并对其外表面和封口处消毒后,由同住人佩戴N95口罩及戴乳胶手套将垃圾放至社区指定位置。

(七)除生活必需品和药品外,尽量不要订购其他快递。收取快递、外卖时采取无接触方式,开门时需规范佩戴N95口罩和一次性手套,并在开门前后做好手卫生。

### 02 自我健康管理

(一)奥密克戎变异毒株患者以无症状感染者和轻型病例为主,大多不需要过多治疗,一般患者可在家观察治疗,注意卧床休息,加强支持治疗,保证充分能量和营养摄入。注意水、电解质平衡,维持内环境稳定。如遇健康问题可向属地社区卫生服务机构寻求帮助。

(二)阳性感染者和同住人员每日监测体温和病情变化,出现呼吸道感染症状或原有基础疾病等明显加重时,要根据病情对症治疗或及时就医。

(三)阳性感染者居家康复期间加强健康监测,隔离第6、7天连续2次核酸检测Ct值≥35解除隔离。

(四)保持心理健康,减少焦虑、恐惧、紧张、烦躁情绪。保持规律的日常作息及娱乐,提高机体免疫力。如果出现情绪低落或受某些不良情绪影响,可主动与信任的人倾诉获得心理支持,消除负面情绪。必要时可寻求心理专业人员支持,拨打心理援助热线:13883108191。

### 03 自我医疗服务

(一)阳性感染者常见的症状包括发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等。根据专家临床经验,一般普通中青年患者感染新冠病毒后,病程为7天左右,接种过新冠疫苗并完成加强免疫的人群病程更短、病情更轻。部分老年人,尤其70岁以上的基础疾病的老年人病程更为复杂。

(二)结合临床专家意见,针对病毒感染大多采用对症治疗,药物所能发挥的作用主要是缓解症状,建议在出现症状的初期对症用药。

如果出现发热、头痛、咽痛且明显影响休息和睡眠,可以服用解热镇痛药物,如布洛芬、对乙酰氨基酚,儿童可选用相应的混悬液;如果出现咳嗽症状,建议使用复方鲜竹沥液、宣肺败毒颗粒、急支糖浆等;如果出现痰多、咳痰费力症状,建议使用复方甘草片、乙酰半胱氨酸颗粒等;如果咽痛、咽干症状明显,建议使用华素片、西瓜霜含片等;如果鼻塞流涕症状明显,建议使用扑尔敏、氯雷他定、西替利嗪或布地奈德。

来源:区卫生健康委

## 我区医疗机构就医咨询热线电话汇总

●重庆市中医骨科医院  
地址:渝中区新华路489号、渝中区解放西路9号  
电话:63930001

●重庆市渝中区妇幼保健院  
地址:渝中区新民街2号  
电话:63842837

●渝中区精神卫生中心  
地址:渝中区北区路109号、67号,渝中区人民路55号  
电话:13883108191(心理咨询热线)

●重庆牙科医院  
地址:重庆市渝中区民生路345号兴利大厦  
电话:63735179

●菜园坝社区卫生服务中心  
地址:渝中区菜袁路107号  
电话:63879450

●朝天门社区卫生服务中心  
地址:渝中区解东路189号  
电话:63900089

●大坪社区卫生服务中心  
地址:渝中区大坪村2号  
电话:68898616

●大溪沟社区卫生服务中心  
地址:渝中区华福巷47号  
电话:13308392031

●化龙桥社区卫生服务中心  
地址:渝中区李子坝正街166号  
电话:63619377

●解放碑社区卫生服务中心  
地址:渝中区德兴里1号4楼  
电话:63931152

●两路口社区卫生服务中心  
地址:渝中区中山支路2号  
电话:61642417

●南纪门社区卫生服务中心  
地址:渝中区花街子22号3楼  
电话:63949683

●七星岗社区卫生服务中心  
地址:渝中区华一村30号  
电话:63500633

●上清寺社区卫生服务中心  
地址:渝中区中山三路162号  
电话:63851148

●石油路社区卫生服务中心  
●地址:渝中区大坪正街162号  
●电话:18996050898

## 我区发热门诊(诊室)一览表

●重庆医科大学附属第一医院(本部)  
地址:渝中区袁家岗友谊路1号  
服务时间:周一至周日00:00-24:00  
24小时咨询电话:89012713

●重庆医科大学附属第二医院(渝中院区)  
地址:渝中区临江路74号  
服务时间:周一至周日00:00-24:00  
24小时咨询电话:63693024

●重庆医科大学附属儿童医院(渝中院区)  
地址:渝中区中山二路136号  
服务时间:周一至周日00:00-24:00  
24小时咨询电话:68806749

●重庆市人民医院(渝中院区)  
地址:渝中区枇杷山正街104号  
服务时间:周一至周日00:00-24:00  
24小时咨询电话:63514608

●重庆市急救医疗中心  
地址:渝中区健康路1号  
服务时间:周一至周日00:00-24:00  
24小时咨询电话:63692411

●重庆市中医院(道门口院区)  
地址:渝中区道门口40号  
服务时间:周一至周日00:00-24:00  
24小时咨询电话:63734127

●陆军特色医学中心  
地址:渝中区长江支路10号  
服务时间:周一至周日00:00-24:00  
24小时咨询电话:68746135

●重庆市中医骨科医院  
地址:渝中区新华路489号  
服务时间:周一至周日00:00-24:00  
24小时咨询电话:63930112