



## 急诊和重症高峰仍在高位 防疫不可掉以轻心 做好八条 过个平安年!



春节是国人一年中最重要的节日,是阖家团聚的重要时刻。据交通运输部初步分析研判,春运期间客流总量约为20.95亿人次,比去年同期增长99.5%,将恢复到2019年同期的70.3%。国家卫生健康委员会医政司司长焦雅辉提醒,急诊和重症高峰仍在高位,尤其大量人口会向农村迁徙,农村地区急救系统薄弱,医护人员、药物等救治资源相对缺乏,重症救治将面临更大考验。

专家表示,尽最大可能保护好家中老年人、有基础性疾病人群等重症高风险人群,是大家安心过年的关键。过年期间,我们如何做好防疫工作,确保过个平安、健康的春节呢?一起来看本期健康周刊带来的专家意见。 蔡富根/整理

### 3 有症状阳性人群 暂缓返乡过年

万谟彬说,任何人如果有发烧、咽痛、感冒等不舒服的情况,应检测一下抗原或核酸,如果确认为阳性,表明正处于病毒传染高风险期,身体情况也不适合舟车劳顿,最好不要出行。建议先居家治疗,等转阴后(两次抗原检测阴性,间隔时间超过24小时)再考虑返乡。

### 4 科学规划假期 倡议错峰出行

国家疾控局传染病防控司司长、一级巡视员雷正龙表示,为确保广大群众度过一个健康平安祥和的春节,倡导群众避免去疫情高流行地区探亲、旅游,倡导疫情高流行地区的群众减少出行。返乡人员建议错峰,不在年前一起回家,年后也可返乡,尽量减少人员聚集,降低新冠感染和传播风险,鼓励一些企业“弹性”放假和复工。

另外,个人出行前,要确认好检票时间和检票口,最大限度减少在候车室等拥挤区域长时间停留;提前关注气候变化。据国家气候中心最新预测显示,1月中下旬,全国大部有雨雪,中东部气温起伏明显,建议备足保暖衣物,带好雨具,防止着凉感冒。

### 6 抵达后注意监测健康状况

返乡初期,做好症状监测的同时,先尽量避免与家中老人,尤其是合并有严重基础性疾病的家人接触,接触时要规范佩戴口罩。如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状,要及时进行抗原检测,若确定为阳性,应单独隔离,并对症治疗。如果出现持续高烧、呼吸困难等情况,建议及时就医诊治。

### 1 “加强针”应接尽接

科学研究和实践均证实,疫苗对预防重症有明显作用。所有适宜接种人群,特别是高龄老年人等重症高风险人群,要主动全程接种疫苗和加强免疫接种,疫苗接种两周左右就逐渐起效了,对防止出现大规模重症人群起着重要作用。上海长海医院感染科主任医师万谟彬提醒,感染新冠后6个月内不建议接种新冠疫苗;“加强针”最好选用序贯接种,即采用和初级免疫及第一针加强免疫不同类型的疫苗接种。

### 2 部分人群谨慎考虑返乡

目前,国内主要流行两大毒株——北方主要是BF.7,南方主要是BA.5,人们感染后短期内(3个月)抗体维持较高水平,不易发生二次感染,对于境外某些地区流行的BQ.1和XBB系列毒株也有一定保护作用。因此,万谟彬建议,“阳康”人群、症状基本消失的“阳过”人群,可考虑返乡,建议轻装简行,避免旅途过度劳累。但是,短期内没感染过新冠的“未阳”人员,若家中有“未阳”人员,尤其是有“未阳”的高龄老人、基础性疾病人群,应慎重考虑是否返乡。据统计,全国60岁以上老年人中,仅在农村生活的人群占了40%~50%,其中患有基础性疾病的老人占80%左右,返乡人群应采取“反向保护”。“未阳”人群途中感染风险相对较高,若要返乡,必须格外加强防护,最好自驾。此外,国外流行的BQ.1和XBB系列毒株主要表现为传播力和免疫逃逸能力增加,建议境外人员,最好康复10天以上再考虑返乡过年。

### 5 途中做好安全防护

若回家距离较近,最好自驾。在环境密闭、人员密集的场合,比如候机、候车时,乘坐飞机、火车及地铁、公交等公共交通工具时,全程规范佩戴口罩。在公共场所要减少近距离与他人接触,避免用手直接接触公共物品,别乱摸眼、口、鼻部位,可随身携带便携式免洗洗手液或消毒湿巾、棉片,以便随时做好手部卫生。此外,坚持卫生文明,咳嗽或打喷嚏时别摘口罩,或用纸巾、肘部遮挡,用过的纸巾及时丢往垃圾桶;尽量减少在人群密集场所用餐或喝水,如需用餐,要与邻座错开时间,饭前要手消毒,饭后及时戴上口罩。如果旅途时间较长,途中出现症状,要马上联系工作人员,询问解决对策,若发烧超过38.5℃,应及时服用退烧药。

### 7 根据需求带些防疫物资回家

建议有条件的返乡人员,可自备防疫用品和药品,随身携带充足的口罩、消毒用品、退烧药、止咳药、感冒药等,方便自己及时应对感染的同时,也能减少对家乡,尤其是乡村地区防疫物资的占用。另外,返乡人员可根据家乡亲友需求,帮忙置备一些血氧仪、抗原检测试剂,但不可过度囤货。

### 8 尽量不举办大规模聚会

雷正龙建议,尽量不要举办大规模家庭聚集活动,减少亲朋聚餐聚会规模、人数,缩短聚会时间,加强自我防护。根据疫情情况,各地也尽量不要举办大规模庙会、大型室内文艺演出、展销等活动,减少农村集市规模和频次,落实室内通风、消毒等措施。“小团圆更温暖。”万谟彬说,家中有老人、孩子的,应尽量减少拜访亲友,倡导通过电话、微信问候等形式拜年。若必须探望,过程中,双方应要严格佩戴口罩,减少接触,不要聚餐,会面时间最好别超过半小时。即使是“阳过”“阳康”人群,也应加强个人防护,视情况对自己的衣服、物品进行消毒,避免将病毒带给身边的老人、小孩等“脆弱群体”。

来源:《生命时报》等  
指导专家:上海长海医院感染科主任医师 万谟彬  
国家疾控局传染病防控司司长 雷正龙