



“阳”了怎么办？ 个人防疫手册（第三版）

做自己健康的第一责任人

2022年12月17日

编者按：

当前，各地在科学精准防控上持续用力，推动新十条优化措施落地见效。结合疫情形势变化和阳性感染者关心的问题，人民网·人民好医生客户端在《个人防护手册（第二版）》基础上，优化形成《个人防护手册（第三版）》，专注于“‘阳’了怎么办”这一热点问题，集纳权威观点和科学内容，设有用药篇、老年人篇、儿童篇、孕产妇篇、基础知识篇等五个部分，此版本更加突出内容的针对性、实用性，供大家参考使用。

防控疫情，健康生活，我们期待这本小小的手册，能给您和家人带来一些帮助。

目录

用药篇

1. “阳”了没有症状，需要吃药吗？
2. “阳”了居家期间，如何做到对症治疗？（附图表）
3. 用药有哪些注意事项？
4. 感染后，能吃消炎药吗？
5. 如何科学服用西药退烧药？
6. 连花清瘟和布洛芬能同时吃吗？
7. 退烧药何时吃合适？多吃退烧药能退得快？
8. 几种中成药一起吃，会不会效果更好？
9. 出现咽干、咳嗽等，什么药可以缓解？
10. 出现鼻塞影响睡眠，什么药可以缓解？
11. 基础病人群感染后，如何服药？
12. 如何对症选择中药？
13. 新冠症状消失但抗原阳性，还需要吃药么？
14. 新冠病毒感染者常见症状及用药目录（附表）

老年人篇

1. 老年人感染后，居家需要注意什么？
2. 哪些老年人是重症高危人群，需要警惕？
3. 同住人出现感染，老年人如何避免感染？

- 4.有基础疾病的老年人感染后，有哪些注意事项？
- 5.无法清晰表达身体情况的高龄老人或失能半失能老人，照护人员如何及时干预？
- 6.有糖尿病的老人感染后，怎么办？
- 7.有肺部慢性疾病的老人感染后，怎么办？
- 8.有心血管疾病的老人感染后，怎么办？
- 9.老年人感染后什么情况下需要就医？

儿童篇

- 1.没有疫苗“护体”，3岁以下婴幼儿如何防护？
- 2.儿童感染新冠有哪些症状？
- 3.不同年龄段儿童感染后如何用药？有哪些注意事项？
- 4.孩子感染后可以服用抗菌类药物吗？
- 5.给孩子吃退烧药，体温降至正常才算管用吗？
- 6.孩子出现什么症状需要到医院就诊？
- 7.儿童外出就诊需要注意什么？
- 8.儿童出现热性惊厥怎么办？
- 9.儿童感染后呕吐，怎么治疗？
- 10.儿童吃过退烧药，体温依然不降或反复发热怎么办？
- 11.如何给发热儿童物理降温？
- 12.儿童发烧，会烧坏脑子吗？
- 13.如何防止新生宝宝感染？
- 14.新生宝宝感染后，什么情况下去医院？

孕产妇篇

- 1.孕产妇感染后有哪些症状？
- 2.孕产妇感染后，会更严重吗？
- 3.有基础病的孕产妇，感染后要注意什么？
- 4.孕妇感染后出现什么症状需立刻就医？
- 5.孕妇感染后，还能按时产检吗？
- 6.孕妇去医院产检，如何准备和做好防护？
- 7.如果孕妇感染了，该怎么办？
- 8.孕产妇感染，会影响孩子吗？
- 9.感染新冠病毒是否影响备孕？
- 10.如果在新冠感染期临产了，有什么注意事项？
- 11.产后感染新冠，可以和新生儿母婴同室和母乳喂养吗？
- 12.感染后是否要选择剖宫产？

基础知识篇

- 1.感染后一周的症状过程怎么样？（附图表）
- 2.居家治疗人员在什么情况下需转至医院治疗？
- 3.感染者居家治疗，如何降低同住人被感染风险？
- 4.家中有阳性感染者，如何处理家庭垃圾？（附图）
- 5.感染者接触过的物品，会造成二次感染吗？
- 6.感染后，抗原多久能测出来？一天测几次？

- 7.感染者可以外出吗？
- 8.如何缓解疼痛症状？
- 9.什么情况需要补充电解质？如何在家自制电解质水？
- 10.“阳”过之后，会再度感染吗？
- 11.居家治疗人员，什么情况下能恢复正常生活？
- 12.不同类型的消毒剂，可以混用吗？
- 13.免洗手消毒液，可以代替流动水吗？
- 14.减轻压力的生活方式有哪些？
- 15.目前，接种新冠疫苗晚吗？
- 16.肿瘤患者“阳”了怎么办？
- 17.阳性患者如何接受透析？
- 18.有呼吸系统疾病的人群如何应对新冠病毒感染？
- 19.“阳”过之后，还会复阳吗？
- 20.“阳”过之后，还用做防护吗？
- 21.重复感染，会不会让症状更严重？
- 22.阳性患者补水，多少合适？
- 23.盐水漱口，能预防新冠病毒感染吗？
- 24.“阳”过是否可以打疫苗？
- 25.每天开窗通风，会增加感染风险吗？
- 26.“阳了”可以洗澡吗？

（附件：部分省市官方防治方案汇总）

用药篇

1. “阳”了没有症状，需要吃药吗？

答：没有症状不要吃药。退热药、感冒药、止咳药、化痰药都不能预防疾病，只能缓解症状。在没有症状时，切不可盲目服药。虽然很多药品都是非处方药（OTC），但不当使用也会出现副作用，容易造成肝肾功能损伤。具体用药建议，请务必按药品说明书服用或咨询医生。

2. “阳”了居家期间，如何做到对症治疗？（附图表）

答：（1）无症状感染者无需药物治疗。（2）如出现发热、咳嗽等症状，可对症处置或口服药治疗。（3）服药时，需按药品说明书服用，避免盲目使用抗菌药物。（4）如患有基础疾病，在病情稳定时，无需改变正在使用的基础疾病治疗药物剂量。（5）有需要时也可联系基层医疗卫生机构医务人员或通过互联网医疗形式咨询。

新冠病毒感染者居家治疗常用药参考表

| 症状 | 常用药物 | 适用人群及用法、用量 |
|------|--|----------------|
| 发热 | 对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林、金花清感颗粒、连花清瘟颗粒/胶囊、宣肺败毒颗粒、清肺排毒颗粒、疏风解毒胶囊等 | 须按药品说明书服用或咨询医生 |
| 咽干咽痛 | 地喹氯铵、六神丸、清咽滴丸、疏风解毒胶囊等 | |
| 咳嗽咳痰 | 溴己新、氨溴索、愈创甘油醚、乙酰半胱氨酸等 | |
| 干咳无痰 | 福尔可定、右美沙芬等 | |
| 流鼻涕 | 氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪等 | |
| 鼻塞 | 赛洛唑啉滴鼻剂等 | |

3.用药有哪些注意事项？

答：一是没有症状不要吃药。不当使用会出现副作用，容易造成肝肾功能损伤。二是退烧药与复方感冒药不要一起吃。三是不要随意使用消炎药。四是婴儿、孕妇、老年人等特殊人群要谨慎用药。吃退烧药一定要认真阅读说明书或咨询医生。

4.感染后，能吃消炎药吗？

答：新冠肺炎是病毒性感染，所谓的消炎药其实是针对细菌感染的。现有研究证据显示，新冠合并细菌感染的比例非常低，不要盲目用消炎药。

5.如何科学服用西药退烧药？

答：西药退烧药选用一种即可。高热症状明显，浑身酸痛、头痛剧烈时可以用些解热镇痛药，即退烧药，比如布洛芬或对乙酰氨基酚，尽量不要叠加使用。而且要注意每日服用剂量不要超标，否则对肝脏会有损伤。比如，对乙酰氨基酚或布洛芬一天内不要使用超过4次。使用布洛芬退烧时，应注意每次间隔6小时，一天用药不超过4次。使用对乙酰氨基酚退烧，若持续发热或疼痛，每4~6小时可重复使用1次，一天用药不超过4次。

6. 连花清瘟和布洛芬能同时吃吗？

答：连花清瘟和解热镇痛药布洛芬、对乙酰氨基酚，其药物成分没有冲突，但服用药物越多，肠胃不适等风险越大。出现体温升高、头痛、肌肉酸痛等严重的情况，按需服用解热镇痛药布洛芬、对乙酰氨基酚。连花清瘟更多是起到辅助作用，帮助缓解全身不适的症状，一日三次。所以，两种药物服用时间错开两个小时，就不存在叠加的问题。

常说避免药物的叠加，主要是指一些复方的感冒药，甚至一些中成药的复方药里面有对乙酰氨基酚，如果服用此类复方感冒药，再服用对乙酰氨基酚，就会导致用药过量，甚至有人把两种复方感冒药一起吃，也会导致很多重复的成分过量，这是比较危险的。

7. 退烧药何时吃合适？多吃退烧药能退得快？

答：体温在 $37.5\sim 38.5^{\circ}\text{C}$ 之间时，优选物理降温，当体温升至 38.5°C 以上可以使用退烧药。对于一些有基础疾病的老年人或症状较重但体温未升至 38.5°C 的发热患者，如果出现精神萎靡或合并其他系统症状，也可谨慎服用退烧药。退烧药使用一般不应超过 3 天，若症状仍未缓解，建议医院就诊。

退烧药并不是吃得越多、恢复得越快，如果超量服用或叠加多种退烧药，肝脏或其他脏器可能会受到损害，因

此一定要仔细阅读药品说明书或咨询医师、药师后服用。肝、肾功能不全和胃肠道疾病患者用药，需咨询医师或药师。

8.几种中成药一起吃，会不会效果更好？

答：中药感冒药尽量只选一种，“小量频服”。连花清瘟、清开灵、蓝芩口服液等中成药选择一种即可，没必要两三种一起服用，因为它们都含有清热解毒类的苦寒药，叠加使用易伤脾胃，引邪深入。另外，在服法上应“小量频服”，增加服用频率而不是增加剂量与种类。

9.出现咽干、咳嗽等，什么药可以缓解？

答：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。

10.出现鼻塞影响睡眠，什么药可以缓解？

答：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喷鼻。

11.基础病人群感染后，如何服药？

答：新冠病毒感染可能导致慢性病、基础疾病病情加重，患有基础疾病的人一定要规律用药，控制好病情。

12.如何对症选择中药？

答：临床表现以高热、乏力、便秘为主时，可以使用防风通圣颗粒等；出现发热、咽痛、乏力为主的症状时，可以使用抗病毒颗粒、双清合剂等；如果咽痛明显，可以使用蓝芩颗粒等。在疾病的恢复期，部分患者仍有气短乏力、汗多恶风时，可以使用芪参补气胶囊等；如有气短、胸闷、咳嗽、腰膝酸软时，推荐使用百令胶囊等；如有干咳、少痰或痰黏、气短时，可以使用润肺膏等缓解症状。

13.新冠症状消失但抗原阳性，还需要吃药么？

答：如果已经症状减轻或者已经在康复期了，这时候可以不再服用药物了，不需要巩固疗效。服用中药也是一样的，不需要巩固治疗。

14.新冠病毒感染者常见症状及用药目录（附表）

| 症状 | 药品 |
|--------------------------------|--|
| 发热 | 对乙酰氨基酚（混悬滴剂、干混悬剂、颗粒、口服混悬液、口服溶液、缓释片、片） |
| | 布洛芬（缓释胶囊、混悬滴剂、颗粒、混悬液） |
| | 双氯芬酸钠肠溶（缓释胶囊、片） |
| | 双氯芬酸钠（缓释胶囊、缓释片、栓） |
| | 吲哚美辛栓，精氨酸布洛芬颗粒，洛索洛芬钠片，小儿布洛芬栓，阿司匹林泡腾片，安乃近片，米格来宁片，去痛片 |
| 发热、流鼻涕、鼻塞、打喷嚏等感冒症状 | 复方氨酚烷胺胶囊，氨酚麻美干混悬剂，酚麻美敏混悬液，复方氨酚甲麻口服液，复方对乙酰氨基酚片，小儿氨酚黄那敏颗粒，氨酚伪麻美芬片，氨咖黄敏胶囊，氨酚黄敏片 |
| 咽干咽痛 | 地喹氯铵含片 |
| 咳嗽咳痰 | 桉柠蒎肠溶胶囊，羧甲司坦口服溶液，福多司坦口服溶液，氨溴特罗口服溶液，氢溴酸右美沙芬胶囊/口服液，福尔可定口服液 |
| 针对四大类症状 41 种西药，具体使用请依据说明书或咨询医生 | |

| 症状 | 药品 |
|-----------------------|--|
| 发热、咽痛，全身痛、舌苔黄为主 | 连花清瘟颗粒/胶囊，金花清感颗粒，双黄连口服液/颗粒，金莲清热颗粒，清热解毒口服液，抗病毒口服液，柴银颗粒/口服液，银翘解毒丸/软胶囊，小柴胡颗粒/片，抗感颗粒，小儿热毒清颗粒，瓜霜退热灵，桑菊感冒片/颗粒，板蓝根颗粒，复方银花解毒颗粒，银丹解毒颗粒，清肺排毒颗粒，疏风解毒颗粒/胶囊，化湿败毒颗粒，宣肺败毒颗粒，清开灵颗粒/片/胶囊/软胶囊，小儿豉翘清热颗粒，维C银翘片（中西复方制剂） |
| 怕冷、发热、全身痛、流清涕为主，可伴有咽痛 | 感冒清热颗粒/口服液，正柴胡饮颗粒，荆防颗粒，九味羌活丸，感冒疏风颗粒，四季感冒片，感冒软胶囊，芎菊上清丸，祖卡木颗粒，儿感清口服液，小儿柴桂退热口服液 |
| 咽痛、发热，舌苔黄 | 六神丸/胶囊，蓝芩口服液，蒲地蓝消炎口服液，西瓜霜润喉片，金嗓子喉片，金喉健喷雾剂，穿心莲内酯滴丸，牛黄上清丸，牛黄解毒片，牛黄清火丸，栀子金花丸，新癬片，清咽滴丸 |
| 咳嗽，黄痰，舌苔黄为主 | 复方鲜竹沥液，急支糖浆，肺力咳合剂，强力枇杷露，射麻口服液，牛黄蛇胆川贝液，通宣理肺丸/口服液，羚羊清肺丸/颗粒，清肺抑火丸，川贝枇杷膏，儿童清肺口服液，小儿肺热咳喘口服液，金振口服液，小儿清肺化痰颗粒，止咳橘红颗粒/丸/口服液，百蕊颗粒，养阴清肺丸/口服液（干咳为主） |
| 恶心、呕吐、腹泻 | 藿香正气软胶囊/口服液 |
| 高热 | 羚羊角口服液，紫雪胶囊 |

针对六类症状 67 种中药，具体使用请依据说明书或咨询医生

老年人篇

1.老年人感染后，居家需要注意什么？

答：（1）加强观察和监测。（2）加强日常护理，清淡饮食，注意睡眠，适量补充水分。（3）慎重使用退烧药物，退烧要缓，可以用物理手段退热。（4）认真阅读药物说明书，避免多种药物共同使用。（5）若采用中成药治疗，要少而精，不要多种同一作用中成药同时应用。（6）对于合并基础疾病的老年朋友一定要加强基础疾病的管理。（7）在发热、虚弱时行动，最好有家人搀扶，预防跌倒。

2.哪些老年人是重症高危人群，需要警惕？

答：患有严重的呼吸系统疾病、心脏基础疾病，且病情不太稳定的老年人群，或 80 岁以上的高龄老人，以及没有接种过新冠疫苗的人群，是出现重症新冠肺炎、高危人群中的高危，需要格外重视。

3.同住人出现感染，老年人如何避免感染？

答：如果同住人感染了新冠病毒，为减少同居老年人的感染风险，建议：（1）减少接触：若有条件，可将感染者转移至其他住所，或用单独的房间进行隔离。家人和老人都需要注意手卫生。感染者需与家人分餐并做好餐

具消毒。（2）佩戴口罩：若必须接触时，建议双方佩戴N95口罩。（3）清洁环境：做好共用空间的清洁消毒，特别是卫生间以及经常接触的物体表面，如门把手、水龙头等。（4）加强观察：注意观察老人的情况，有问题随时处理。

4.有基础疾病的老年人感染后，有哪些注意事项？

答：（1）在发烧期间，特别是使用退烧药时，要注意血压监测，如果血压低于正常水平，降压药可能需要减量，甚至停用，等血压恢复正常的时候再按照常规使用。（2）监测血糖变化，防止低血糖的发生。

5.无法清晰表达身体情况的高龄老人或失能半失能老人，照护人员如何及时干预？

答：（1）照护人员应该大致了解感染后的常见症状。如发热、头痛、全身酸痛、畏寒等。局部症状如咽痛、咳嗽、流鼻涕、咳痰、打喷嚏，偶尔有味觉和嗅觉丧失。

（2）照护人员应了解老年人健康状态下的静息生命体征（如体温、血压、每分钟脉搏次数和呼吸次数等），对于有心肺基础病的老年人，建议记录指脉氧饱和度，以便及时发现病情变化。

(3) 老年人这个特殊人群的症状往往隐匿且不典型。比如发热、咳嗽等典型症状可能不明显；对于无法正常表达的老年人，其症状可能更加隐匿，因此当他们出现不明原因的乏力、精神状态减退、食欲下降、走路不稳或摔倒、没有原因的心率增快或呼吸频率增快等情况，要高度关注。

6.有糖尿病的老人感染后，怎么办？

答：糖尿病患者要做到科学合理饮食，多吃新鲜蔬菜，适当增加蛋白质的摄入量，清淡饮食，足量饮水，避免饮酒。此外，还要保证规律作息、适量运动，定期监测血糖。如果出现新发症状，应及时就医。

7.有肺部慢性疾病的老人感染后，怎么办？

答：对于有心肺疾病的老年人，需要了解基础的外周血氧饱和度，一旦感染，要观察基础数据的变化。另外，还要注意老年人意识状态、精神状态、大小便、进食等身体健康变化情况。

8.有心血管疾病的老人感染后，怎么办？

答：有心血管基础疾病的患者感染后不必太担心。需要关注的是心血管疾病的致病诱发和加重，要把心脏基础疾病管理好，把原有的心血管疾病治疗药物用好，增加机体的免疫力，改善睡眠质量，克服焦虑情绪。长期服用心血管疾病防控的药物不要停，停药可能诱发或者加重疾病。如果有持续性胸痛，建议去医院进一步诊断和治疗。

9.老年人感染后什么情况下需要就医？

答：居家老年人，一旦出现发热或者感染新冠病毒，陪护的家人和老人自己要加强体温、心率、脉搏、外周血氧饱和度等指标的监测。如果比较稳定，就没有关系；如果出现波动较大，特别是血氧饱和度快速下降的情况，要及时送医。

对于患有多种基础疾病的老人，如慢阻肺病、哮喘、冠心病、糖尿病等基础疾病患者，一旦感染后病情容易加重，需要及时就诊。

儿童篇

1.没有疫苗“护体”，3岁以下婴幼儿如何防护？

答：（1）做好家庭防护。儿童感染新冠有一个突出特点，就是家庭聚集性发病占比高。提醒包括父母在内的家庭成员要注重个人健康，全程接种疫苗、做好个人防护、注意个人卫生习惯，通过加强自身防护为孩子构筑一道“防火墙”。

（2）做好外出防护。带婴幼儿外出前，应合理规划行程，减少聚集，选择人少、通风良好的地方玩耍，尽量避免去人群密集的公共场所和密闭空间。尽量避免让婴幼儿触摸公用物体表面，如触摸后应及时做好清洁。应正确佩戴适用于婴幼儿的口罩，准备好足够的清洁、消毒和防护用品。

（3）帮助孩子养成健康生活方式。让孩子养成饭前便后洗手等良好习惯，家里注意做好通风。要让孩子保持规律作息、充足睡眠、多喝水，同时保证营养均衡，多吃水果蔬菜，适当活动，增强孩子抵抗力。

2.儿童感染新冠有哪些症状？

答：儿童感染新冠的表现和成人相似，主要是上呼吸道感染的症状，主要表现为发烧、咳嗽、流鼻涕、鼻塞，这是大部分孩子的表现。另有部分不典型的症状，包括

乏力、食欲不佳、呕吐，甚至腹泻等。还有个别孩子会出现喘息、声音嘶哑等。但是儿童发烧的程度个体差异比较大，有的孩子烧得比较高，甚至 39℃、40℃，热程一般是 2~3 天。病程 3~5 天左右是绝大多数小孩的表现。

3.不同年龄段儿童感染后如何用药？有哪些注意事项？

答：退烧药，对于 6 个月以上的小孩，可以选择布洛芬、对乙酰氨基酚，择其一即可。2 个月到 6 个月之间的小孩不适合用布洛芬，可选用对乙酰氨基酚。2 个月以内的婴儿不推荐常规使用退烧药物，可以采用物理降温等措施并及时就诊。如有发烧、咳嗽等呼吸道感染症状，可以服用清热祛痰的药物。轻微的咳嗽不推荐常规使用药物，如有鼻塞、明显咳嗽等，可以做雾化、洗鼻子，根据孩子的年龄，备一些清热祛痰的中成药，但是不主张同时服用两种及以上。另外，家里可以用加湿器。

4.孩子感染后可以服用抗菌类药物吗？

答：抗菌药物用于治疗细菌性感染，无抗病毒效果，只有在合并细菌感染时才会使用，应在医生的指导下用药，家长不要自行决定。

5. 给孩子吃退烧药，体温降至正常才算管用吗？

答：发热的热度高低，与疾病的严重程度并不绝对相关。服用退烧药的目的是为了增加舒适度。只要孩子不再难受，家长就不用着急。注意：（1）不建议两种退烧药交替使用，更不建议同时服用两种退烧药；（2）不能因为孩子不退热，而不停地给孩子服用退烧药。

6. 孩子出现什么症状需要到医院就诊？

答：最简单的判断方法是看孩子的精神状态，如果孩子虽然有发烧等症状，但是精神挺好，退烧后能吃能喝能玩，就没必要特别紧张，也不需要马上去医院就诊，可以在家继续观察、对症处理。但是如果出现以下几种情况，建议去医院：（1）发烧持续 3 天以上没有好转迹象，或者即便退了烧，精神依然不好，小婴儿哭闹、烦躁、不好安抚，大一点的孩子嗜睡、没精神、脸色不好，这种情况下，无论体温高低都要去医院就诊；（2）咳嗽加重，影响到日常生活和睡眠，建议到医院就诊；（3）如果孩子喘息、呼吸增快，甚至呼吸困难，有明显的声音嘶哑等，要小心喉炎、喉气管炎，建议及时就诊；（4）一旦孩子出现意识障碍、惊厥，要马上就诊。

特别提醒：3 个月以下的孩子是特殊人群，包括新生儿和小婴儿，一旦出现发热，建议及时就诊。

7. 儿童外出就诊需要注意什么？

答：（1）1岁以上儿童应正确佩戴大小合适的儿童口罩，注意手部卫生，尽量不要触碰公共设施，不用手揉眼、鼻、口，正确洗手。（2）尽量不乘坐公共交通，全程佩戴口罩，按预约时间前往医院就诊，减少在医院候诊时间。

8. 儿童出现热性惊厥怎么办？

答：第一，把孩子平放在平坦的床上、桌面上，或者地板上，周围不要有尖锐的东西。第二，解开孩子的衣领，让其呼吸道保持通畅。第三，让孩子头偏向一侧，如果可以的话，让孩子保持右侧卧位，以防孩子发生呕吐的时候误吸导致窒息的发生。一般情况下，孩子热性惊厥3到5分钟就可以自行停止。当孩子惊厥停止以后，尽快将其送到医院。

9. 儿童感染后呕吐，怎么治疗？

答：新冠感染后呕吐主要采取对症治疗。首先要清淡饮食，避免刺激性食物进一步损伤胃肠道黏膜，不要吃油腻食物加重消化负担。以稀软食物为主，可以采取少食多餐的喂养方式。反酸、呕吐症状严重时口服黏膜保护剂缓解症状。如果出现因严重呕吐完全不能进食、呕血等情况，需要及时到医院就诊。

10. 儿童吃过退烧药，体温依然不降或反复发热怎么办？

答：急性期（感染后 24~48 小时）使用退热药物，效果不会特别好，不一定能够让体温完全降至正常，而且药物持续时间一般为 4~6 小时，持续时间结束后，还会再次发热。

使用退热剂，主要目的是减轻发热所导致的不适，并不能让体温降至正常，亦不能单纯以发热程度来判断疾病严重程度。如果患儿已经就诊，除发热外精神反应良好，那么需要多饮水、温水浴、减少衣物、降低环境温度等方式退热，间隔 4~6 小时再次口服退热药物。

11. 如何给发热儿童物理降温？

答：**体温上升期**：宝宝可能手脚冰冷，伴有畏寒、寒战表现，此时不宜物理降温，需适当添加衣物，搓热或者温水浸泡手脚。

体温持续期：宝宝手脚暖和，浑身发热，此时可以开始物理降温，需保持合适的室温，减少衣物，用温水擦拭颈项两侧、腋窝、肘窝、腹股沟等处皮肤，泡温水澡，多喝水。

不推荐：乙醇擦身（由皮肤吸收可导致酒精中毒）、冰水灌肠、冰水擦拭（导致寒战和身体不适）、捂汗（不

易散热，儿童神经系统发育不成熟，容易出现高热甚至危及生命）。

12. 儿童发烧，会烧坏脑子吗？

答：目前没有证据表明发热会导致神经系统损伤，流传至今的“发烧烧坏脑子”的说法，其实颠倒了本末，是因为患有脑炎、脑膜炎、脊髓灰质炎等疾病，才导致遗留神经系统后遗症，并不是发热本身。需要注意的是，婴幼儿发热容易出现热性惊厥，大于 15 分钟的热性惊厥会导致脑损伤，因此宝宝发热仍需要积极降温。

13. 如何防止新生儿宝宝感染？

答：新生儿宝宝应避免到封闭、空气不流通的公共场所或人群聚集的地方去；减少家中访客，注意通风和清洁消毒。照护者接触新生儿时须严格手卫生，注意佩戴口罩，避免对新生儿呼气或亲吻宝宝，减少密切接触传播及飞沫传播。

14. 新生儿宝宝感染后，什么情况下去医院？

答：由于新生儿感染症状不典型，如出现呼吸急促（呼吸次数 > 60 次/分）、拒食或奶量明显减少、腹泻、发热、反应差、皮肤发白、发灰、发紫等表现，需进一步

就医。



孕产妇篇

1.孕产妇感染后有哪些症状？

答：孕产妇感染新冠病毒后，症状和普通人群接近，主要是上呼吸道感染，比如咳嗽、喉咙痛、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、全身酸痛、发烧，病程一般为 5~7 天。

2.孕产妇感染后，会更严重吗？

答：总体看，孕产妇感染率和普通人群接近，症状表现也和普通人群接近。总体而言，与普通人群相比，感染没有给孕产妇的健康带来过多影响。

3.有基础病的孕产妇，感染后要注意什么？

答：本身有高血压、糖尿病等基础病的孕产妇要格外注意，在选择治疗新冠药物时，一定要先咨询医生或药师，告知之前长期服用的药物，避免出现药物之间的相互作用，或对基础疾病有影响。此外，孕产妇要加强自身防护，出门务必戴口罩，去医院就诊一定要戴 N95 口罩。如果孕妈妈有明显病情加重迹象，例如呼吸困难、基础病加重，或者胎动异常、腹痛、阴道出血等，不要犹豫，一定要及时到医院就诊。

4.孕妇感染后出现什么症状需立刻就医？

答：出现下列情况之一，建议及时去医院就诊：（1）持续超过 39℃ 的高热，退热治疗效果不佳；（2）感觉有明显呼吸困难，或者呼吸次数增多；（3）严重的胸痛或者出现咳血情况；（4）严重的疲倦不适，不愿意理人；（5）出现烦躁、晕厥或者意识模糊；（6）自我感觉情况非常严重时；（7）出现产科相关急症的情况：规律或接近规律的有痛性宫缩；感觉不到胎动，胎动减少或异常频繁，胎动方式改变；头痛不适，血压升高，视物有模糊的情况；阴道出血；阴道有羊水流出现。

5.孕妇感染后，还能按时产检吗？

答：所有助产机构都可以接诊已感染的孕妇。请遵守已预约产检医院的相关规定，有序产检。为了避免去医院增加交叉感染并缓解医院接诊压力，非必要产检项目建议延后，而对于个别重要的产检项目必须在相应孕周范围内完成的，可以提前网上预约挂号。

6.孕妇去医院产检，如何准备和做好防护？

答：和医生沟通调整产前检查方案，有条件者可以实施远程医疗，减少面诊次数，预先安排就诊时间，避免过多等待；避免乘坐公共交通工具，可以选择出租车或者

网约车，最好自驾；尽量减少医院停留时间，可以由陪同家属排队，在人少且通风好的位置等待；出门到医院，建议全程佩戴 N95 口罩或医用口罩。随时携带免洗洗手液或消毒湿巾，在不便于洗手的时候，保持手部卫生。避免用手触碰眼睛、鼻子和嘴。产检完回家后，妥善处理口罩，及时更换衣物，洗手洗脸。在医院和路上，和其他人尽可能保持 1 米以上距离。

7.如果孕妇感染了，该怎么办？

答：轻症者可以居家隔离，只需要对症处理，多饮水，注意休息，发烧时可采取物理降温，包括温水擦浴等。如果降温效果不明显，尤其体温升高达到 38.5℃ 及以上，可以服用对乙酰氨基酚等降温退烧药物降温，也可以适当服用中成药退热。

孕妇居家时需要注意与家人相对隔离，包括使用单独卧室，尽量在单独房间内活动，与家人接触时，孕妇及家人均建议佩戴口罩（N95 更好），单独进餐。

8.孕产妇感染，会影响孩子吗？

答：孕产妇感染新冠或者曾经感染过新冠，一般不会通过分娩传给胎儿。哺乳期母亲如感染，在做好个人防护的基础上可继续母乳喂养婴儿。如产妇出现发烧等症状，

建议暂停哺乳，可以把母乳吸出来，使用奶瓶喂。

9.感染新冠病毒是否影响备孕？

答：如果是自然受孕，不影响备孕。如果是做试管婴儿，建议转阴后完善相关检查评估后再备孕。而且，最新研究发现，新冠疫苗接种后 60 天内的新鲜胚胎妊娠率低，建议接种后 2 个月再进行试管婴儿治疗。

10.如果在新冠感染期临产了，有什么注意事项？

答：请提前了解清楚医院相关要求，尽量满足随时急诊入院的条件。如果一旦出现临产或先兆临产情况，请随时联系 120 急救车或乘私家车赶到医院。如果没有其他的剖宫产指征，对于新冠病毒感染的孕妇进行阴道分娩是安全的。

11. 产后感染新冠，可以和新生儿母婴同室和母乳喂养吗？

答：新冠病毒不会通过乳汁分泌传播。对于轻症和无症状的感染产妇，若希望母乳喂养，产妇应佩戴 N95 口罩，做好手消毒，无论是亲喂或使用奶具，母亲的口、鼻都应避免与孩子的口、鼻过于接近。若有发热，咳嗽剧烈，可吸出乳汁，改用消毒后的奶具喂养，或采取人工喂养

替代。感染期的产妇分娩新生儿后，希望母婴同室是可以的，但不建议在哺乳之外长时间密切接触，一般建议保持 2 米以上间隔。可使用物理屏障，如布帘或屏风、家具等以尽量减少病毒传播。产妇应该佩戴口罩，并严格遵守手卫生。另外，不建议给新生儿戴口罩或采用塑料面屏等面部遮挡。

12.感染后是否要选择剖宫产？

答：无论是否感染新冠，分娩方式的选择都是由产科指征决定的，需要由医生进行综合评估。单纯的新冠阳性，没有自然分娩禁忌（如心脏功能、肺功能异常等），能够耐受自然分娩过程的孕妇，可以选择自然分娩。

基础知识篇

1.感染后一周的症状过程什么样？（附图表）

答：



| 发病天数 | 发病症状 |
|-------|---|
| 🕒 第1天 | 症状较轻。可能感到轻微咽干咽痛、身体乏力。 |
| 🕒 第2天 | 开始出现发热症状，部分年轻人高烧至39摄氏度左右。同时咽部不适感加重。 |
| 🕒 第3天 | 症状最重的一天。高热39摄氏度以上，浑身酸疼乏力，咽痛加剧。 |
| 🕒 第4天 | 体温开始下降，很多人从这一天开始体温降为正常，不再发热。但仍然咽痛咽痒，一部分人开始出现流涕、咳嗽。 |
| 🕒 第5天 | 体温基本降到正常。但是鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽，身体乏力仍然存在。 |
| 🕒 第6天 | 不再发热。咳嗽、流涕等症状加重。前期病毒导致的呼吸道黏膜破坏，人体通过流涕、咳嗽排出坏死的细胞。可能出现核酸转阴。 |
| 🕒 第7天 | 所有的症状开始明显好转。核酸很大可能转阴。 |

(普通中青年的发病过程一般适用以上情况,个体特征因人而异)

特别提示：

老年人感染病毒5天前后，如有明显憋气症状，需用肺部CT影像来诊断是否有肺部感染。

2.居家治疗人员在什么情况下需转至医院治疗？

答：出现以下情况，可通过自驾车、120 救护车等方式，转至医院进行治疗。

(1) 服用退烧药后仍发烧超过 38.5℃，并持续超过 2 天；(2) 体温 35℃及以下；(3) 抽搐；(4) 呼吸困难或气促；(5) 失语或不能行动；(6) 不能苏醒或不能保持清醒；(7) 胸部或腹部疼痛；(8) 头晕或意识混乱或精神状态明显转变；(9) 虚弱或脚步不稳；(10) 孕妇的胎儿活动减少或停止（适用于妊娠期 24 周或以上的孕妇）；(11) 持续不能饮食，或腹泻/呕吐超过 2 天。

3.感染者居家治疗，如何降低同住人被感染风险？

答：(1) 居家治疗人员尽可能在家庭相对独立的房间居住，使用单独卫生间。同住人应做好个人防护，遵守居家隔离康复管理要求。(2) 感染者非必要不外出，不接受探访，尽量不与其他家庭成员接触。(3) 不共用生活用品。家庭应当配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品。体温计应准备多只，居家治疗人员和同住家庭成员分开使用。(4) 每天开窗通风，戴口罩，勤洗手，做好居家环境卫生清洁，采取分餐制。(5) 每日早、晚各进行 1 次体温测量和自我健康监测。(6) 出现发热等可疑症状后，按要求进行抗原

自测或核酸检测。确认阳性后，按照感染者管理。

同时，可以根据物体材质来选择消毒清洁方法：（1）冰箱：用酒精湿巾或含氯消毒液擦拭。家庭里最有可能残存新冠病毒的就是冰箱。冷藏室 4~5℃，冷冻室-18℃，都非常适宜病毒存活。专家建议，家中的阳性感染者康复后，可拔掉冰箱电源，用含有酒精的湿巾把冰箱擦拭一遍。冰箱内没有密闭包装的食物，加热后再食用。

（2）马桶：用酒精湿巾或含氯消毒液擦拭。家里的洗手池、马桶可能残存感染者患病期间的呼吸道分泌物，如与居家治疗人员共用卫生间，阳性感染者康复后可使用酒精湿巾或含氯消毒液擦拭消毒。

（3）桌面、柜子等硬质表面：用酒精湿巾或含氯消毒液擦拭。病毒在硬质物表的存活时间有限，用含酒精或含氯消毒液擦拭即可。同时，注意开窗通风。

特别提醒：千万不要用含酒精的喷雾，容易爆燃。

（4）餐具消毒：餐具首选煮沸消毒 15 分钟，也可用含有效氯 250~500mg/L 含氯消毒液溶液浸泡 15 分钟后再用清水洗净。

（5）衣物、床单被褥等棉质物品：晾晒、加温病毒均可失去活性。棉质物品可在洗衣机中正常清洗，洗涤去污的同时也能去掉病原体。被子在太阳底下晒晒即可。可使用有加温消毒功能的洗衣机，理论上 56℃ 的温度下 30 分钟病毒就会失活。（6）被唾液、痰液等污染的物品消

毒：佩戴手套和口罩的基础上，先清洁肉眼可见的污染物，再用含有效氯 500~1000mg/L 的含氯消毒剂擦（拖）被污染表面。处理完毕后洗手或手消毒。

（7）居家消毒应以清洁为主，消毒为辅。优先使用阳光暴晒、热力等物理消毒方法。做好通风换气，建议每天通风 2~3 次，每次不少于 30 分钟。

4. 家中有阳性感染者，如何处理家庭垃圾？（附图）

答：

家中有阳性感染者 如何处理家庭垃圾？

感染者用过的纸巾、口罩、一次性手套及其他生活垃圾，应装入塑料袋，放入专用垃圾桶。

生活垃圾清理前，用含有效氯500mg/L~1000mg/L的含氯消毒液或75%酒精喷洒消毒至完全湿润，然后扎紧塑料口袋，再和家里其他垃圾一起丢弃。

盛装的医疗废物达到包装物或者容器的3/4时，可以采用“鹅颈式封扎法”封口方式。

操作方法如下：



步骤一：将装好的塑料袋口，按一个方向扭转成旋条状



步骤二：将扎紧的螺旋条状袋口对折重叠



步骤三：紧握已扭转部位



步骤四：用封扎带套在反折下位处



步骤五：封扎带拉紧形成有效密封



打包完成

5.感染者接触过的物品，会造成二次感染吗？

答：风险很小。常温条件下新冠病毒在大部分物品表面存活时间短。在常温、干燥、硬质物体表面，2~3个小时就会失去活性，大部分一般在1天内就会失活。注意：痰液是病毒的“温床”。痰液能保持一定的温度和湿度，病毒在其中，特别是冬天低温时，如果还在有水的环境下，存活十几天都有可能。

6.感染后，抗原多久能测出来？一天测几次？

答：抗原检测要等到病毒复制到较高水平、感染者排毒量较高时，抗原才可以检测出来。根据奥密克戎的潜伏期估算，一般感染后2至3天可以检测出来。部分感染者尤其是无症状感染者，可能要5天甚至更长时间后才能检测出来。

抗原检测无需一天多检，如有必要，一天测一次即可。

7.感染者可以外出吗？

答：感染者非必要不外出，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，尽可能不乘坐公共交通工具。

8.如何缓解疼痛症状？

答：（1）对于关节、肌肉或全身疼痛，可以随餐服用对乙酰氨基酚或布洛芬等镇痛药物；（2）对于非处方药物治疗无效的疼痛，可以根据医务人员建议采用药物治疗（3）彻底消除持续性疼痛可能很难，因此，可将目标设定为使疼痛处于可控范围内，从而使自己能够保持功能，睡眠良好，并参与必要的日常活动；（4）良好的睡眠有助于减轻疼痛症状。如果疼痛干扰了睡眠，那么选择在睡觉的时候服用止痛药可能有帮助；（5）听放松的音乐或冥想也有助于缓解疼痛；（6）调整日常活动的节奏是控制疼痛的关键，低活动量有助于释放身体内的内啡肽，缓解疼痛；（7）疼痛时常见的症状，克服疼痛有助于打破疼痛导致的不良循环。可以忍受轻微疼痛，但不要过度忍痛，以免加重疼痛和疲劳程度。

9.什么情况需要补充电解质？如何在家自制电解质水？

答：电解质指的是体液中的无机盐、蛋白质等以离子形态存在的物质，主要包括钾、钠、氯、钙、镁等。电解质是保证体内渗透压稳定、维持人体脏器功能与正常代谢的基础。如果大量出汗，或有严重呕吐腹泻的情况，且每日不能正常进食，则需要注意补充电解质和水。

补充电解质并不意味着非得喝电解质饮料，在家即可自制补充电解质的食物。例如加入少量盐的番茄汤、青菜汤、甜玉米粒汤、豌豆汤等，既能补水，又能补充钾、钠元素，还能增加维生素 C 和抗氧化成分。而日常饮品中，茶水、100%果汁、蔬菜汁、椰子水等都含有钾，只要少量加点盐补点钠，也可以作为补充电解质饮品。

提醒，如果没有呕吐、腹泻，也没有出很多汗，还能正常吃饭，就不需要刻意喝电解质水。

10. “阳”过之后，会再度感染吗？

答：有些传染病，在一次感染后会获得持久甚至终身免疫，比如水痘。而新冠病毒感染与之不同，通过对国内外奥密克戎疫情观察可以得出结论，由于新冠病毒不断发生变异，且有较强免疫逃逸能力，当前流行的奥密克戎毒株具有多个亚型，人体对奥密克戎不同亚型难以建立全面的免疫屏障，在感染新冠病毒之后，少数人有可能还会再次被感染，这方面还需开展更多的研究。

二次感染的情况是因人而异的，要根据感染者当时的免疫力和病毒的强弱程度来考量。一般而言，二次感染与首次感染的症状没有太大区别。如果感染了同一

个亚型的病毒，二次感染的症状会轻于首次感染。因此，即使感染康复后，仍然要注意个人防护。

11.居家治疗人员，什么情况下能恢复正常生活？

答：居家治疗人员需根据相关防疫要求进行抗原自测和结果上报。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。

12.不同类型的消毒剂，可以混用吗？

答：不能。两种及以上消毒剂混合使用，易产生化学反应，可能造成伤害。如 84 消毒液与洁厕剂混合，会产生有毒气体，刺激咽喉、呼吸道和肺部而引发中毒。洗衣液同样不宜与消毒剂混合使用。

13.免洗手消毒液，可以代替流动水吗？

答：有明显污染物的时候，需要在流动水下按照“六步洗手法”用洗手液（肥皂）洗手。没有明显污染物的时候，可以流动水洗手或用免洗手消毒剂揉搓双手。

14.减轻压力的生活方式有哪些？

答：（1）保证充足优质的睡眠：有规律的入睡和起床时间，如必要可使用闹钟叫醒；（2）周围的环境没有分心的因素，如过强的光线或噪音，尝试在睡前一小时停止使用手机和平板电脑等电子设备；（3）戒除吸烟、减少咖啡因和酒精的摄入；（4）尝试帮助入睡的放松技巧；（5）尝试冥想、正念减压疗法、意念或可视化引导、沐浴、芳香疗法、太极、瑜伽、音乐等；（6）保持社交对精神健康很重要，与他人交谈有助于减轻压力，提供支持；（7）健康饮食和尽可能逐步恢复日常活动或爱好可改善情绪。

15.目前，接种新冠疫苗晚吗？

答：不晚。一般接种疫苗之后产生抗体是在一周到两周的时间，但是如果产生比较高水平的抗体，全程免疫之后大概在4周左右。开展加强免疫，加强免疫之后产生抗体的时间更快、更短，产生的抗体水平也更高。因此，没有完成疫苗接种的老年人要尽快去接种疫苗，没有完成加强的要尽快加强，这样才能起到更好的保护作用。

16. 肿瘤患者“阳”了怎么办？

答：肿瘤已经治疗得很稳定的患者，感染新冠病毒后的治疗与普通人没有太大区别。在抗肿瘤治疗过程中感染了新冠病毒，靶向治疗的副作用相对小一些，对患者的影响相对比较轻，如果是新冠肺炎轻症，可以不用暂停。化疗、放疗、免疫治疗最好暂停一下，因为轻症治疗 1 至 2 周就能恢复，不会影响抗肿瘤治疗。

新冠肺炎重症的肿瘤患者应该以治疗新冠为主，等患者恢复后，再考虑抗肿瘤治疗。

抗肿瘤口服的药物大多数为靶向药和口服的化疗药物，大多数经肝肾代谢，一定要看药物说明书，要注意与治疗新冠的一些抗病毒药物是否有冲突。如果有冲突，要在医生的建议下正确服用。普通的新冠对症药物，比如解热镇痛和治疗咳嗽的药物，不会有冲突。如果患者感染新冠病毒后，突然出现咳嗽、气短、缺氧加重，有发生重症的风险，一定要尽快就医。

17. 阳性患者如何接受透析？

答：（1）确诊阳性或出现相关症状，请立即联系所在医院的透析室，告知目前身体状况，与透析室确定特殊情况透析安排；（2）透析过程中全程佩戴 N95 口罩；（3）透析过程中禁止进食、饮水；（4）避免乘坐公共交通透析，从家到医院保持两点一线。

18.有呼吸系统疾病的人群如何应对新冠病毒感染？

答：呼吸系统疾病主要有慢阻肺、哮喘、支气管扩张、肺纤维化等疾病。大部分人感染后，并不需要去医院，在家里好好休息也能康复。感染者要时常关注自己的血压、血氧饱和度和病情变化，如果出现大波动，就要考虑去医院就诊。以血氧为例，正常的氧饱和度应该在95以上，如果低于95，就出现了血氧下降，如果低于90或者血氧饱和度下降超过4，就比较紧急，需要及时送医院救治。

家人或陪护人员也要关注患者的健康状态。首先要注意患者呼吸是否比平时更快，是否出现呼吸困难，再结合血氧数据判断。其次，要注意患者的精神状态，如果出现萎靡不振，尤其是高龄老人，要及时送医。

19.“阳”过之后，还会复阳吗？

答：复阳的情况会存在，但比较少见。临床上一般认为，复阳的患者一般问题不大，不会转成危重症，而且一般也不具备传染性。

20.“阳”过之后，还用做防护吗？

答：一般情况下，感染之后的中和抗体可以保护感染者，这种保护针对的是同一种亚型的新冠病毒。例如感染奥

密克戎 BF.7 之后，再遇到 BF.7 就有很好的保护效果，但如果之前感染的是德尔塔，遇到奥密克戎可能中和抗体就没有保护力。总而言之，病毒的差别越大，中和抗体的交叉保护越有限。因此，还是要做好防护，通过勤洗手、戴口罩、保持安全距离等方式，避免其他病毒的感染仍然十分重要。



21. 重复感染，会不会让症状更严重？

答：目前没有定论认为，重复感染会出现更严重的临床结果。从目前病例来看，即便个别患者在重复感染时出现症状加重的倾向，这一比例也非常低。奥密克戎病毒致病力在减弱，不论是第一次感染，还是再感染，发生重症的概率都很低。

22. 阳性患者补水，多少合适？

答：可以适当喝白开水或淡盐水，但 24 小时内饮水不要超过 3 升，避免发生“水中毒”。饮水不宜过量，特别是肾功能和心脏功能不好的人，更要注意控制。

23. 盐水漱口，能预防新冠病毒感染吗？

答：不能。新冠病毒是通过呼吸道传播的，也就是通过鼻子吸入后，病毒粘附在鼻腔、气管和/或肺部导致发病，而盐水漱口只能清洁口腔，无法清洁呼吸道。

24. “阳”过是否可以打疫苗？

答：最近感染过新冠病毒并康复，暂不用进行接种。目前正处在阳性感染期的确诊患者，出现发热、鼻塞、流涕、咽痛等症状的人员也暂不接种。

25.每天开窗通风，会增加感染风险吗？

答：开窗通风能让病毒很快会被风带走，被空气稀释，降低感染的风险。邻里之间感染主要发生在同一层或电梯等空气流通不畅的地方。感染者说话或者咳嗽，气溶胶停留在空气中时间比较长，容易造成感染。此外，上下楼下水管路或排烟管道也曾发生过气溶胶传播情况。

26. “阳了”可以洗澡吗？

答：非急性高热时期，可以洗澡。当处于急性高热严重时期时，一般不建议洗澡。

如果体温不高，在 38.5 度以下，或发热症状消退以后，人的体力尚可，一般可以洗澡，但要注意三点：

(1) 保证室内适合温度，不要过低，以免着凉；(2) 水温不要过高，洗澡时间不要过长，以免出汗太多，消耗体力；(3) 洗澡后应及时补充水分，避免脱水等。年老体弱或有基础疾病的人群，要结合自身情况量力而行。在恢复阶段，身体各项机能相对较弱，洗澡可能会导致体力不支或者病情加重，可以等到恢复较好时再洗澡。

资料来源：国务院联防联控机制新闻发布会、北京市新冠病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会、国家卫健委《新冠病毒感染者居家指引（第一版）》、北京市卫健委《新

新型冠状病毒阳性感染者居家康复专家指引（第一版）》、人民日报、科技日报、人民网、江西省卫健委官方微信、BRTV 科教健康北京、北京广播电视台“北京时间”官方微博、湖北省卫生健康宣传教育中心官方微信、健康中国微信号、北京市卫健委官方微信、北京晚报、北京协和医院官方微信、北京大学第三医院官方微信等。

附：部分省市官方防治方案汇总

安徽省新冠病毒感染中医药防治推荐方案 (2022年第二版)

成人治疗方案

轻型

参考中成药

可选用金花清感颗粒、连花清瘟胶囊（颗粒）、疏风解毒胶囊（颗粒）、清肺排毒颗粒等。

头痛身痛，
恶寒无汗，
鼻塞清涕
明显者



荆防颗粒

发热明显者



复方银花解毒颗粒、双黄连口服
液、痰热清胶囊、羚羊清肺胶囊、
柴黄软胶囊

咳嗽明显者



麻芩消咳颗粒、杏贝止咳颗粒、连花
清咳片、枇杷止咳胶囊（颗粒）、强
力枇杷露、咳嗽枇杷糖浆

- | | |
|------------------|--------------------------|
| 咽痛明显者 | 六神丸（胶囊）、百蕊颗粒、穿心莲胶囊、板蓝根颗粒 |
| 恶心、呕吐、 腹泻等明显者 | 藿香正气胶囊（丸、水、口服液） |
| 便秘便干者 | 防风通圣丸（颗粒） |

普通型

可选用宣肺败毒颗粒、化湿败毒颗粒，也可以参考轻型方案选用中成药；

症状重者需要住院治疗，可在医生指导下选用痰热清注射液、热毒宁注射液、喜炎平注射液、血必净注射液。

重型、危重型

重型、危重型一般需住院观察治疗，具体治疗方案参考《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》。

广东省新冠肺炎中医药防治方案

恶心、呕吐、
腹泻等胃肠道
症状

藿香正气丸（液、水），每次6g或
10ml，每日三次。

儿童剂量：5岁以下儿童，每次5毫
升，每天3次。

5岁以上参照成人。

发热：体温
超过38℃者

羚羊角粉或紫雪散，高热超过3日
不退者，可使用安宫牛黄丸。

羚羊角粉每次0.3g，每日2—3次；

紫雪散每次1.5~3g，每日2次；

安宫牛黄丸每次0.5丸，每日2—4次。

咳嗽

急支糖浆，每次10-20ml，每日
3—4次。

发热、头痛、
口苦咽干



小柴胡颗粒，每次1袋，每日3次。

失眠、焦虑



乌灵胶囊，每次3—4粒，每日
2—3次。

儿童兼有腹胀、
腹痛、腹泻、
哭闹不安、
消化道症状明显者

四磨汤口服液，新生儿一次
3~5ml，一日3次；

幼儿一次10ml，一日3次，
5岁以上一次15ml，一日3次；

疗程3—5天。

黑龙江省新冠肺炎中医药防治方案 (2022年版)

成人中药治疗方案

症见发热、恶风
寒、肌肉酸痛、
咽干咽痛、乏
力、或鼻塞流
涕、或咳嗽者

疏风解毒胶囊（颗粒）、荆防败毒颗粒、
清肺排毒颗粒、散寒化湿颗粒、
感冒清热胶囊（颗粒）、荆防颗粒、
正柴胡饮颗粒、九味羌活丸（颗粒）、
四季感冒片、
感冒疏风胶囊（片、颗粒）、
感冒解毒颗粒等

症见咽痛明显，
发热、肌肉酸
痛、乏力、或咳
嗽者

连花清瘟胶囊（颗粒）、金花清感颗粒、
化湿败毒颗粒、宣肺败毒颗粒、
热炎宁合剂、银黄清肺胶囊、
连花清咳片、六神丸（胶囊）、
银翘解毒颗粒（丸）、金叶败毒颗粒、
炎宁糖浆、蓝芩口服液、
复方芩兰口服液、复方鱼腥草糖浆、
清咽滴丸、胡氏六神丸、
喉咽清颗粒、桑菊感冒片、
桑夏菊颗粒、痰热清胶囊、
双黄连口服液（胶囊、颗粒）、
柴芩清宁胶囊、清热解毒口服液、
抗病毒口服液、感冒退热颗粒、
消炎退热颗粒、清开灵颗粒（胶囊）、
小柴胡颗粒、九味双解口服液、
清热八味胶囊、柴银颗粒（口服液）、
牛黄利咽丸、清咽甘露丸、清热定宫丸等

症见咳嗽明显者

急支糖浆、咳速停糖浆、
强力枇杷露、川贝枇杷糖浆、
宣肺止嗽合剂、
通宣理肺丸（颗粒、口服液）、
杏苏止咳颗粒、连花清咳片、
杏贝止咳颗粒、橘红痰咳液、
感冒止咳颗粒、射麻口服液、
痰热清胶囊、百部止咳糖浆、
麻芩止咳糖浆、苏黄止咳胶囊等

症见乏力、伴
胃肠不适、如
呕吐、腹泻者

藿香正气胶囊（丸、水、口服液）等
伴便秘便干者，可服用防风通圣丸(颗粒)

症见鼻塞流涕
明显者

鼻窦炎口服液、散风通窍滴丸、
鼻乐颗粒等

儿童中药治疗方案

症见恶寒发热、
肌肉酸痛者

小儿柴桂退热颗粒、小儿风热清口服液、
疏解散、小儿热速清糖浆（颗粒）、
芩香清解口服液等

症见发热、咽干咽痛、咳嗽者 > 金振口服液、儿童清肺口服液、小儿消积止咳口服液、减味小儿化痰散、双黄连口服液（颗粒）、儿童清咽解热口服液等

症见发热、食少腹胀、口臭、大便酸臭或秘结者 > 健儿清解液、小儿豉翘清热颗粒、小儿热速清糖浆、保和丸、消胀保和散等

症见咽痛明显者 > 小儿清咽颗粒、开喉剑喷雾剂（儿童型）等

症见咳嗽明显者 > 清宣止咳颗粒、小儿止咳糖浆、小儿清肺止咳片、小儿肺热咳喘口服液（颗粒）、小儿热速清糖浆（颗粒）、小儿清热止咳颗粒（口服液）、小儿咳喘灵口服液（颗粒）、小儿百部止咳糖浆、化痰清肺散、小儿宣肺止咳颗粒等

症见乏力、纳食不香者 > 醒脾养儿颗粒、醒脾养肺散等

考虑儿童体质特殊，病情变化迅速，宜在医生指导下服用，出现病情变化的，需及时就医。

山东省新冠肺炎中医药防治方案 (2022优化版)

成人治疗方案

临床表现

推荐中成药

无症状感染者

偏风热者选用复方西羚解毒胶囊（片）、连花清瘟胶囊（颗粒）、疏风解毒胶囊（颗粒）；偏风寒者选用葛根汤颗粒、荆防颗粒；偏湿邪者选用藿香正气水等

轻型，寒湿郁肺证（恶寒发热或无热、干咳、咽干、倦怠乏力等）

葛根汤颗粒、荆防颗粒、散寒化湿颗粒

轻型，湿热蕴肺证（低热或不发热、微恶寒、乏力、头身困重、肌肉酸痛等）

连花清瘟胶囊（颗粒）、复方西羚解毒胶囊（片）、苦甘颗粒、金花清感颗粒、银翘解毒颗粒

普通型，疫毒闭肺证（身热不退或往来寒热、咳嗽痰少、或有黄痰、腹胀便秘等）

痰热清胶囊、清肺排毒颗粒、宣肺败毒颗粒

普通型，气营两燔证（大热烦渴、喘憋气促、谵语神昏、视物错瞀、或发斑疹等）

安宫牛黄丸、喜炎平注射液、血必净注射液、热毒宁注射液、痰热清注射液、醒脑静注射液等

恢复期，肺气亏虚证（气短、倦怠乏力等）

玉屏风颗粒

恢复期，气阴两虚证（倦怠乏力、口干、多汗、不欲饮食等）

养阴清肺丸

陕西省成人新冠病毒感染者治疗 常用中成药参考

症状

常用药物

发热咽痛、
伴有恶寒、流涕

清肺排毒颗粒、散寒化湿颗粒、感冒清热胶囊(颗粒)、荆防颗粒、正柴胡饮颗粒、九味羌活丸(颗粒)、四季感冒片、感冒疏风胶囊(片、颗粒)、柴葛解肌颗粒、荆防败毒颗粒、避瘟解毒颗粒、芪防颗粒、虎白祛风化痰膏、热毒平颗粒、复方银花解毒颗粒等

发热、
伴有明显咽痛

连花清瘟颗粒（胶囊）、金花清感颗粒、化湿败毒颗粒、宣肺败毒颗粒、热炎宁合剂、四季抗病毒合剂、清瘟护肺颗粒、益肺解毒颗粒、疏风解毒胶囊(颗粒)、银翘解毒颗粒、金叶败毒颗粒、蓝芩口服液、复方芩兰口服液、桑菊感冒片、桑夏菊颗粒、痰热清胶囊、双黄连口服液、柴芩清宁胶囊、抗病毒口服液（颗粒）、感冒退热颗粒、消炎退热颗粒、清开灵颗粒、小柴胡颗粒、芙蓉抗流感胶囊、大卫颗粒、麻杏清瘟颗粒、石草抗感颗粒、蓝花抗病毒颗粒、蓝翘退热合剂、羚羊角粉、紫雪散、柴胡滴丸等

咽干咽痛
不伴发热

六神丸、清咽滴丸、喉咽清颗粒、金
嗓利咽丸、穿心莲内酯滴丸等

咳嗽咳痰

连花清咳片、急支糖浆、杏贝止咳
颗粒、橘红痰咳液、肺力咳合剂、
痰咳净滴丸等

干咳无痰

咳速停糖浆、宣肺止嗽合剂、通宣
理肺丸(颗粒、口服液)、苏黄止咳
胶囊、强力枇杷露、黄参清热解毒
膏、虎黄排毒膏等

鼻塞流涕

鼻窦炎口服液、散风通窍滴丸、风
寒感冒颗粒等

恶心/呕吐

藿香正气胶囊（丸、滴丸、水、口
服液）等

焦虑抑郁、
失眠

宣肺达郁颗粒、加味道遥丸、百乐
眠、疏肝解郁胶囊、乌灵胶囊等

便干便秘

双黄益肺通便膏、麻仁软胶囊等

甘肃省新冠居家中医药治疗指南

轻症，无发热或低热，微恶寒，乏力，咳嗽，少痰等

不方便接受汤药的人群，推荐院内制剂：宣肺化浊颗粒、催汤颗粒（藏药）。

症状见湿重于热者，推荐中成药：藿香正气丸（液）；

见咳嗽明显者，推荐中成药：宣肺止嗽合剂。

轻症，低热或身热不扬，微恶寒，干咳痰少，口干，咽痛等

不方便接受汤药的人群，推荐院内制剂：金菊板蓝根颗粒。

推荐中成药：连花清瘟胶囊、流感丸（藏药）。

患者疾病恢复期，症见气短，乏力，轻咳，心虚胆怯，夜寐欠安等

推荐院内制剂：培土益肺颗粒、益肺健脾颗粒。

推荐中成药：贞芪扶正颗粒、仁青芒觉胶囊（藏药）

多地发布新冠病毒感染者居家治疗指南 (扫描二维码查看)



人民好医生

人民好医生