

“无症状感染者”为何要集中隔离？奥密克戎“物传人”概率有多大？

# 中疾控专家权威解答来了

4月12日，国务院联防联控机制召开新闻发布会，介绍从严从实抓好疫情防控工作有关情况，并答记者问。

## “无症状感染者”集中隔离有三个方面的优点

会上，有记者提问，无症状感染者的传染性如何，如何防止他们给家庭和社区带来进一步的防控危险？

对此，中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友分析，首先，要对“无症状感染者”有一个科学、准确的概念的理解，当诊断一个人无症状感染时，其中有一部分人很可能是确诊病例的潜伏期，再观察一段时间以后会出现症状，甚至会发展成重症，如果不能及时发现、及时治疗，还是会出现风险的。所以，某个时点发现的感染者，其中有一部分不是真正的无症状感染者，是确诊病例的潜伏期，也就是说，这是带引号的“无症状感染者”。

“如果居家隔离还是有风险的，这个风险表现在两个方面：一是有可能继续把疫情传播扩散；二是对本人来说，如果不能及时发现他的病情进展，有可能会错过最佳的治疗时期，可能发展成重症甚至对生命构成威胁。”吴尊友说。

吴尊友表示，集中隔离有三个方面的优点：一是所有集中隔离观察的无症状和轻症的病例都是感染者，不会出现交叉传播造成扩散的问题。二是集中隔离期间，无症状和轻症的感染者可以接受中医药的治疗，一方面提高免疫力，另一方面防止这些无症状轻症演变成重症或者危重症。三是由于在集中隔离观察，如果病人出现了向重症发展的时候，能够及时发现，及时转诊。所以，如果出现轻症和无症状感染者，要尽可能地把这些人集中到定点的隔离点去隔离观察。

## 阳性感染者未转到隔离点前需注意两个方面

对部分刚刚诊断为阳性的感染者来不及转到隔离点的情况，吴尊友表示，在这段时间要注意做好个人防护，降低传染给家人、邻居以及小区居民的风险。具体需要注意以下两个方面：

第一，减少家庭内的传播。诊断的感染者应该单独居住一个卧室，最好有独立的卫生间，不和家人共同进餐，这些都是减少家庭内传播的措施。

第二，降低传染给邻居或者小区居民风险。阳性感染者家庭要及时对居室、卫生间等环境进行消毒，感染者家庭成员不能抱着侥幸的心理去串门聊天，要坚决杜绝串门的现象，要坚决杜绝在小区内的活动和与人交流。对于生活在同一个楼宇或者小区的居民来说，在病人没有转移出去或者转移后的一段时间，整个楼宇和小区都属于封控管理阶段，在此期间，各家各户都要居家隔离，不许外出，每个人都遵守封控管理阶段以及健康监测阶段的足不出户的规定。封控管理和健康监测期间，每一个人都要注意观察自己身体状况的变化，有没有出现咽喉痒、咽喉疼痛、咳嗽、发热等症状，可以通过抗原检测方法进行自我检测，如果出现疑似症状，或者抗原检测筛查阳性，要及时与当地防疫部门联系，以便及时处置。

## 注意手卫生和个人防护 降低“物传人”风险

对于奥密克戎“物传人”的概率有多大的问题，吴尊友分析，一般来说，呼吸道感染病主要是通过近距离飞沫造成传播，也可以通过手接触被污染的物体表面，在手没有进行消毒处理或者清洗的情况下，又接触到了口、鼻、眼等黏膜部位，这个时候就容易造成感染。因此，把手卫生作为新冠防控的重要措施之一，主要是由于奥密克戎既表现为下呼吸道感染，又表现为上呼吸道感染，上呼吸道感染有一个典型的特征，就是潜伏期短、传播快，而且对周围环境的物体表面污染比较大。

吴尊友表示，新冠病毒在物体表面存活的时间长短取决于污染量的大小，以及环境中的温度、湿度、光照和紫外线的情况。一般来说，物体表面污染造成人感染的风险是比较小的，但是如果反复多次接触，并且不注意手卫生，不注意个人防护，感染风险就会明显加大，所以对从事涉外的冷链以及涉外货运人员进行定期的检测，以便及时发现感染者。

“对于普通老百姓来说，日常生活当中要对快件包裹进行消毒处理后再打开。平时注意手的卫生和清洁，就能够降低接触污染的物体表面而感染新冠的风险。”吴尊友说。

## 感染过新冠病毒的人还有可能再次感染

吴尊友说，一个人自然感染了新冠病毒以后能够产生一定的免疫力，但是这种免疫力不足以预防再次感染，并且免疫力的持续时间不是很长。如果一个人感染过德尔塔毒株或奥密克戎毒株，在不采取任何防护措施的情况下，遇到了感染者，还是有可能再次被感染。研究发现，一个人感染德尔塔毒株以后，再次感染风险比奥密克戎的要低，也就是说，感染了奥密克戎以后再感染的风险比感染了德尔塔毒株以后再感染德尔塔毒株的风险要高。

“新冠病毒的变异一直在持续发生，无论是病毒变成新的毒株，还是两种病毒在身体里重组成新的病毒变异，无论怎么变，都可以以不变应万变，应对反复无常的病毒变异现象，减少个人感染的风险。”吴尊友表示，这里的“不变”，对于个人来说，主要是落实好防护措施，包括戴口罩、手卫生、保持社交距离等，以及积极接种新冠疫苗。

## 柳絮飞扬不会造成新冠病毒传播

各地即将进入飞絮期，有些人比较担心飞絮会不会导致新冠病毒传播的风险？对此，吴尊友分析，新冠病毒一般不会以游离病毒方式直接从一个感染者传给健康人，新冠病毒通常以飞沫作为载体，吸附在微小的飞沫颗粒表面，患者通过咳嗽、打喷嚏飞沫排出，病毒吸附在颗粒上随着飞沫排出。飞沫一般比较小，在1-5μm，传播的距离应该在1-2米，当健康人吸入了被病毒吸附的飞沫颗粒的时候，就会被感染。

吴尊友表示，柳絮飞扬不会造成新冠病毒传播。在过去两年多的研究当中，没有发现飞絮可以吸附病毒。另外一方面，目前为止没有关于飞絮造成感染的报道。

来源：人民网

## 乘坐电梯应全程佩戴口罩



图片来源于网络

电梯是密闭狭小的空间，如果与新冠病毒感染者同乘一部电梯，可能会被其咳嗽、打喷嚏、讲话带来的飞沫感染。感染者的飞沫落到按钮或墙面上，还可能通过接触传播给下一个人，如用手按了有飞沫的按钮后，再摸了嘴、鼻子或眼睛，就可能被感染。因此，新冠病毒流行期间，乘坐电梯必须做好个人防护。

个人乘坐电梯时要做以下几点：等候及乘坐电梯时，务必规范、全程佩戴口罩；乘坐电梯时，与他人尽量保持距离；搭乘电梯如遇人多时，等待下一趟，错峰搭乘；搭乘电梯时，如果发现其他等候者有咳嗽等症状，尽量避免同乘；乘坐电梯时注意咳嗽礼仪，咳嗽时使用一次性纸巾遮住口鼻，并妥善丢弃，手边没有纸巾时，可用肘部遮住口鼻；按电梯按键时，避免用手直接接触，可使用纸巾包裹手指后接触按键，用过的纸巾应丢弃在指定垃圾箱内，不得随意丢弃，更不能丢在电梯内；尽量不在电梯内谈话交流，也不要再在电梯内进食；离开电梯后及时进行手部清洁。

电梯管理部门则要做好以下几点：每日开始运营前、结束运营后，均应对电梯内外进行彻底清洁和消毒，并做好记录。运营期间每隔三四个小时对按钮、扶手等高频接触部位进行一次消毒。如果本楼内发现疑似或确诊新冠肺炎病例，需立刻停用电梯，并在卫生部门的指导下对电梯进行彻底的终末消毒后，才能再次使用。保证电梯内的空气流通，电梯的轿厢风扇必须打开。在电梯内张贴健康提示，宣传科学防疫知识。应全程佩戴口罩

来源：大河健康报

## 健康知识

### 劳累过度 可予艾灸

如今，人们生活工作节奏加快，对身体的考验也随之加重，越来越多的年轻人加入了慢性病患者大军，需要终身服药，生活质量随之下降。

《黄帝内经》有云：“夫病之始生也，极微极精，必先入结于皮肤。”意思是疾病都是从微小发展壮大的，而且先从皮肤入侵停留，继而入里。而现代渐渐加快的生活节奏又变相抑制了人们关注自身的健康，给入侵身体的疾病留出了进展的时间，直到出现症状才重视，但疾病在发展壮大期对身体已经产生了损耗，这也为身体被再次侵扰和慢性病的滋生埋下了隐患。

人们忙碌一天后回到家中，身体是疲惫的，精神是透支的，在这种情况下，对于外界的感知会下降，甚至感到身体异常也会因怕麻烦和加重劳累而主动忽视，此时便是《黄帝内经》所讲的：“身形若用力，汗出，腠理开，逢虚风，其中人也微。故莫知其情，莫见其形。”

正常情况下抵抗力是充足的，只因为此时的身体处在低能量状态，对外界的防御不足，于是平衡被打破，邪气一点点积累在体表皮肤，起初会出现乏力、怕冷、怕风、怕热等耐受能力下降的表现。久而久之深入到肌理，

便出现局部发凉、疼痛、僵硬、活动受限等症状。

此时如果去医院检查，往往查不出原因，因为此时身体的内环境并没有被破坏而发生损伤，达不到现代医学所定义的疾病的程度，只能属于介于健康与疾病之间生理功能低下并有可能趋向疾病的“亚健康”状态。

虽然无法定义为疾病，但身体是自己的，不适的感觉也是实实在在的，至于如何改善，古人已有了明确的指导。《金匮要略》有言：“适中经络，未流传脏腑，即医治之，四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。”就是说练功、按摩、膏药贴敷、针刺、艾灸都适用于这种情况。

但对于时间成本较高的现代人而言，练功不容易做到，而针刺、按摩与膏药都需要专业的医师治疗或指导才能起到预期的效果，于是艾灸便成了最合适的选择。无需专业的医学知识，每周1次~2次，每次只需一根小艾条，点燃后放入温灸盒中，固定在想要治疗或出现症状的部位，艾草的热力就会充斥全身。

《名医别录》云艾叶“味苦，微温，无毒。主灸百病，可作煎，止下痢……生肌肉，辟风寒，使人有子”。艾灸作为



图片来源于网络

最被人们熟知的中医疗法之一，灸四肢、肩背、颈部等处可化解外邪，灸胸、腹、腹部也可补益内虚。脐灸便是最为典型的代表，对于胃痛、腹痛、消化不良、女性宫寒等多种疾病均有良好的调节与补益的效果。

需要提醒的是，艾灸并不是万能的，对于偏向火、热、燥的症状，就不能乱用，因为艾叶性温，灸属火法，若是虚火还好，灸后正气提振，也可达到抗邪的作用；若是实火或实热，用上了灸法，就会加速疾病的发展，出现更严重的症状。

来源：大河健康报

### 警惕“风筝线”伤人

4月春暖花开，正是放风筝的好时节。但近年来因风筝线伤人的事件经常发生，令人担忧。

目前市面上风筝线是由细尼龙、玻璃线、塑织线等材质制成的，韧性好、不易断。当风筝飞上天，线绷紧时，会变得异常锋利。如遇大风天气，这样一根绷紧的风筝线，就像悬在半空中的“刀刃”，常常不慎伤人。

伤者常被割破指肚、虎口、颈部。伤口一般细且深，要及时止血包扎，避免感染。如果发生勒颈，要先解除颈部细线，呼吸心跳停止者，要立即心肺复苏，并及时送医。

另外，《电力法》等法律法规明确规定，严禁在高压电线两侧300米的区域内放风筝，情节严重者，将被依法追究刑事责任。

放风筝时应尽量选择平坦、空旷的地方，不要在人多的地方放，更不要让风筝线横穿道路；

儿童放风筝时，选择小风筝及使用棉质风筝线；

放风筝时最好戴上手套，遇大风或风筝被缠时，及早放手，以免人受伤；

选择颜色醒目的风筝线或在线上系布条等标志物，提醒旁人多加注意；

看见附近有有人在放风筝时，行人、骑车人尽量慢行，注意观察周围；

不在电线附近放风筝，若缠绕电线，不要爬电线杆去拿，也不要东西敲击电线，应及时报警，由专业人员去摘除，确保安全。

来源：人民网

### 别拿落枕不当回事

为常见，可发生于任何年龄，病程由数日至数周不等。

到底什么导致了落枕？其实，落枕属于早期颈椎病——颈型颈椎病。常见的原因包括：睡姿不良，枕头过度偏转，枕头不适(过高、过低、过硬)导致颈部肌肉长期处于紧张状态的静力性损伤；长期缺乏锻炼、低头伏案引起颈椎不稳导致的小关节紊乱；颈肩部受风寒侵袭等原因导致颈背部肌肉气滞血淤，经络痹阻等，上述因素均可诱发落枕。

#### 这四类患者抓紧就医

落枕是颈椎病的早期表现，以颈肩局部疼痛、活动受限为主，保守治疗均可取得很好的疗效。“落枕”最大的痛苦是颈肩部疼痛、僵硬。应对上，首先患者要减少活动，卧床休息，也可佩戴颈托限制颈部活动。其次，使用非甾体类消炎镇痛药物以及肌肉松弛剂。同时，也可选择外用乳膏类药物、膏药、热敷等作为辅助治疗。

此外，正规的推拿、针灸、按摩、理疗等也可以协助快速缓解症状，缩短病程。这里要特别注意的是，暴力、不恰当的治疗手法可能会加重病情，甚至引起不可逆的后果。

上面说了，落枕虽然常见，但也不能掉以轻心。特别是以下四类患者，需要格外注意：

经常反复出现“落枕”且大龄的患者；合并上肢放射性(像过电一样)疼痛、手指麻木的患者；

双手乏力、行走不稳(行走时如踩棉花)的患者；合并发热、盗汗、短期内体重快速减轻、夜间疼痛明显影响睡眠的患者。

这些患者建议到骨科脊柱专科门诊就诊，进一步排除严重颈椎病、颈椎感染或肿瘤的可能性，避免延误疾病的治疗。

#### 预防落枕多做这几个动作

防止落枕，还需要从工作、生活中做起，时刻注意保护颈椎。

第一，工作中避免长期低头伏案，可适当调整电脑屏幕高度及角度，适当缩短手机使用时长，间断改变工作姿势，活动颈肩部，缓解肌肉痉挛。

第二，避免长期躺在床上玩手机，让颈肩部肌肉休息时得到彻底放松。

第三，选择合适的枕头，高度以肩外缘至耳缘高度为宜，软硬度合适。个人比较推荐荞麦枕，除了便宜，易购买外，还可以根据自己的舒适需要调节高度(矮了局部折一折垫高，高了局部压一压降低)，保证良好的睡眠。

第四，平时注意强化颈肩部肌肉锻炼。首先推荐规律游泳锻炼，小燕飞、平板支撑等活动亦可。此外，工作中可进行头颈相抗锻炼，双手交叉抱于脑后，头部后伸同时双手向前用力对抗，疼痛时禁止任何形式锻炼。

来源：北京青年报



图片来源于网络

你有没有过这样的经历，一觉醒来突然脖子就动不了了，一动就疼，甚至连半拉肩膀一起疼？“落枕了，忍一天就好了。”你可能会不以为意。不过，落枕看似平常，却是一种早期的颈椎病。骨科医生提示，四类严重落枕情况，别耽搁，得去医院。

#### 我们为什么会落枕？

在骨科门诊中遇到很多病人，就诊时会跟医生说，他早晨起床后突然觉得脖子疼痛，自己贴点膏药，但过几天症状却越来越重了，甚至起床或翻身时都要用手托着，不然疼得更厉害了。患者会有疑问，“我的脖子以前都是好好的，这是怎么了？”出现这种情况的病人大部分是“落枕”了。

落枕是由颈肩部肌肉(以斜方肌、胸锁乳突肌、肩胛提肌为主)痉挛、肌张力骤然增高，或颈椎小关节紊乱，造成颈肩部疼痛，活动受限制的一种急性疾病。本病较

### 三豆燕麦粥



图片来源于网络

原料：绿豆、扁豆、赤小豆和燕麦各30克。

制法：将绿豆、扁豆、赤小豆、燕麦洗净，同入锅中，加适量水煮粥。

用法：作餐食用。

功效：绿豆可消暑利水；扁豆能健脾化湿、消暑；赤小豆能清热消毒；燕麦可补益脾胃，燕麦中还含有较多的亚油酸等不饱和脂肪酸，可降低血脂。所以，常服用三豆燕麦粥可以健脾、降血脂。

来源：大河健康报

