

新型冠状病毒阳性感染者居家康复实用手册

(第一版)



北京市卫生健康委员会

2022年12月

目 录

前 言.....	3
一、居家康复须知.....	4
（一）奥密克戎毒株概况.....	5
（二）阳性感染者分类分级救治政策.....	6
（三）居家康复人员及同住人员须知.....	7
（四）居家康复人员医学观察须知.....	8
二、生活相关事项.....	10
（一）防范气溶胶传播.....	11
（二）做好清洁消毒.....	12
（三）平衡营养膳食.....	13
（四）加强体育锻炼.....	14
（五）减少直接接触.....	15
（六）生活垃圾处理.....	15
（七）保持心理健康.....	16
三、诊疗相关事项.....	17
（一）治疗原则.....	18
（二）可能经历的临床症状与病情过程.....	19
（三）常备药品.....	20
（四）儿童退热常用药.....	21
（五）医院就诊指征.....	23
四、抗原自测方法.....	24
五、提醒注意事项.....	27
（一）紧急就医提醒.....	28
（二）重要事项提醒.....	29

前 言

奥密克戎 BF.7 变异株是北京本轮疫情的主要毒株。国际和国内监测数据证实，奥密克戎变异株及其进化分支的致病力和毒力相比原始株和德尔塔等变异株明显减弱。奥密克戎变异株感染的患者以无症状感染者和轻型病例为主，占比 90% 以上。专家表示，奥密克戎变异株导致肺炎等危重症的比例以及住院率和病死率比流感还低。

为主动应对当前疫情防控工作面临的新形势新任务，进一步统筹安排好医疗救治资源，我市优化调整了新型冠状病毒阳性感染者救治政策，允许阳性感染者居家康复治疗。为帮助和指导阳性感染者居家康复期间做好自我健康管理，北京市卫生健康委员会依据《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》和《新型冠状病毒肺炎防控方案（第九版）》，组织专家制定了《新型冠状病毒阳性感染者居家康复实用手册（第一版）》。

当您被通知新冠病毒核酸检测阳性或者自测核酸抗原阳性时，请您不要惊慌也不要害怕，认真阅读本手册并参照执行，做自己健康的第一责任人。

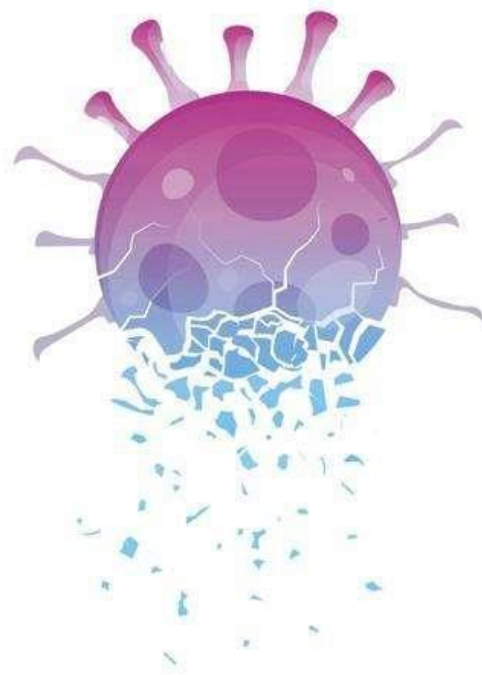


一、居家康复须知

（一）奥密克戎毒株概况

新冠病毒的传播力是强了，但是它的毒力明显减弱。奥密克戎毒株目前感染的部位主要是上呼吸道，导致下呼吸道肺炎的比例非常低，与 2009 年全球流感流行时期相比，目前奥密克戎变异株导致肺炎或者重症、危重症的比例相对较低。

奥密克戎变异株引起重症和死亡的比例明显低于之前原始株和关切变异株，这既是奥密克戎变异株的特点，也与人群接种疫苗免疫水平的提高和国家采取的相应防控策略有关。



（二）阳性感染者分类分级救治政策

我市对阳性感染者实行科学分类收治，具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例一般采取居家隔离，也可自愿选择集中隔离收治。对不具备居家条件的无症状和轻症感染者，原则上进入方舱医院进行隔离治疗，重症的阳性感染者和老、幼、残、孕及基础病较重的阳性感染者，到定点医院或各类医疗机构进行分级诊疗。

专家建议，一般患者可在家观察治疗，把有限的医疗资源留给重症高风险人群，在家里面，比如说出现发热咳嗽等表现，用点解热镇痛药，物理降温，或者是在医生指导下吃一些中药，一些抗病毒药等。但是我们也强调不要多种药混在一起吃，因为各种药物也有副作用的风险，相互作用也可能增加一些药物不良反应。



（三）居家康复人员及同住人员须知

1.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。同住人应做好个人防护，加强自我健康监测，一并遵守居家隔离康复管理要求。

2.有特殊治疗和用药需求的人员，向社区报备后，选择合适方式前往就医。出现危急重症时，可直接拨打 120 急救电话或者选择合适方式前往医疗机构救治。

3.居家隔离康复人员原则上单独居住在通风良好的房间。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。

4.居家隔离康复人员进入家中公共区域应规范佩戴口罩。采用分餐制，使用专用餐饮具。

5.同住人与居家隔离康复人员接触时，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/KN95 口罩、一次性手套，倡导与其保持 1 米以上距离，做好手卫生。

6.按要求做好每日开窗通风。

7.卫生间需做好日常清洁和消毒。

8.每次清理垃圾时应将垃圾袋扎紧封口、消毒再予以处理。

9.除生活必需品和药品外，尽量不要订购其它快递、外卖。采取无接触方式收取快递、外卖。



（四）居家康复人员医学观察须知

1.做好每日 2 次健康监测记录。监测内容包括：（1）新冠病毒感染相关症状，如有无发热、咽干、咽痛、流涕、鼻塞、咳嗽、喘憋、气短或呼吸困难、腹泻、嗅觉和味觉改变、食欲有无明显下降、大小便有无异常等；（2）原有基础疾病相关症状，有慢性肺部疾病、糖尿病、高血压、心血管疾病者监测有无头痛、头晕、气短、憋喘、胸闷、心慌、胸痛等，有高血压者监测血压、心率或脉搏，有糖尿病者根据既往血糖情况监测快速血糖，有气短、憋喘、胸闷等呼吸困难症状时监测呼吸频率、指氧饱和度（特别是静息状态和活动后的指氧饱和度）。

防疫 我们必须认真



2.居家康复人员隔离的第 6、7 天连续 2 次核酸检测 Ct 值 ≥ 35 则解除隔离。

3.出现发热、咳嗽等 11 类症状时，如出现发热、咳嗽等症状，可进行对症处置或口服药治疗。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相关医疗机构。

4. 居家康复人员如出现严重的症状，可通过自驾车、120 救护车等方式，转至相关医院进行治疗，如需帮助可联系社区工作人员。

5. 阳性感染者在隔离期间应单独房间居住，遵守居家康复人员及同住人员须知，控制外出。讲究咳嗽礼仪，咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮盖口鼻，不随地吐痰，用后的纸巾及口罩丢入专门的带盖垃圾桶内。如病情允许，感染者在室内也应戴好口罩，尽量减少到室内其他区域活动。

6. 未成年人、生活不能自理或其他情形需有人进行生活照顾的，要确定相对固定的 1 名家庭成员作为陪护进行照顾。首选身体健康且完成全程疫苗接种及加强剂的人员。如阳性感染者为哺乳期母亲，在做好个人防护的基础上可继续母乳喂养婴儿。

7. 隔离期间除生活必需品和药品外，不提倡订购其他快递、外卖。因取生活物资等需要开门前，务必先关闭窗户，观察对门是否开门（避免对面房间同时开门），开门时务必戴好 N95/KN95 口罩，开门环节应轻拉慢推，开门前后做好手卫生。



二、生活相关事项

（一）防范气溶胶传播

1. 通风通气阻断

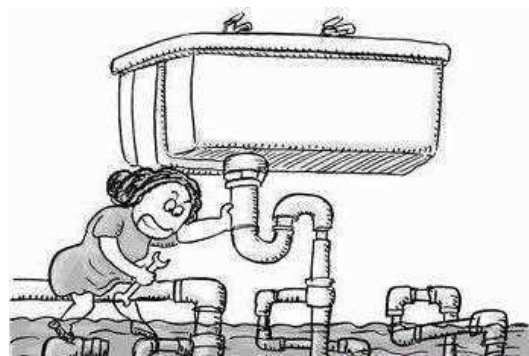
厨房使用抽油烟机、排风扇时，应全程保持开窗自然通风；卫生间内加强开窗通风，保持空气流动；无自然通风条件，需开启排气设备进行通风换气；室内开窗通风，原则上每天 2~3 次，每次至少 30 分钟，可根据气候条件延长开窗时间。通风时注意做好保暖。

2. 下水阻断

坐便器及时补水，每天注水 2 次以上，每次不少于 350ml；淋浴排水地漏或卫生间地漏保证水封，可以将地漏注上水进行封堵，如使用塑料袋灌水扎紧，放在地漏上封堵，使用时打开。除淋浴排水外，其他地漏均应封堵。坐便器冲水时，先盖马桶盖，再冲水。

3. 中央空调阻断

关闭回风，新风全部取自室外，按照全新风模式运行。



（二）做好清洁消毒

为最大限度减少风险，建议养成居家日常消毒的习惯。但应注意以下要点：

1.居家消毒应以清洁为主，消毒为辅，消毒并非必须用消毒剂，居家优先使用阳光暴晒、热力等物理消毒方法。

2.应对重点环节、对象进行消毒，如餐饮具、快递、门把手等。

3.消毒剂应按照使用说明书，根据不同消毒对象，配制合适浓度，以适当的方法开展消毒。

4.消毒时做好个人防护，配制消毒剂需佩戴口罩、手套，并在通风良好的环境下进行，配制好的消毒剂尽快使用。



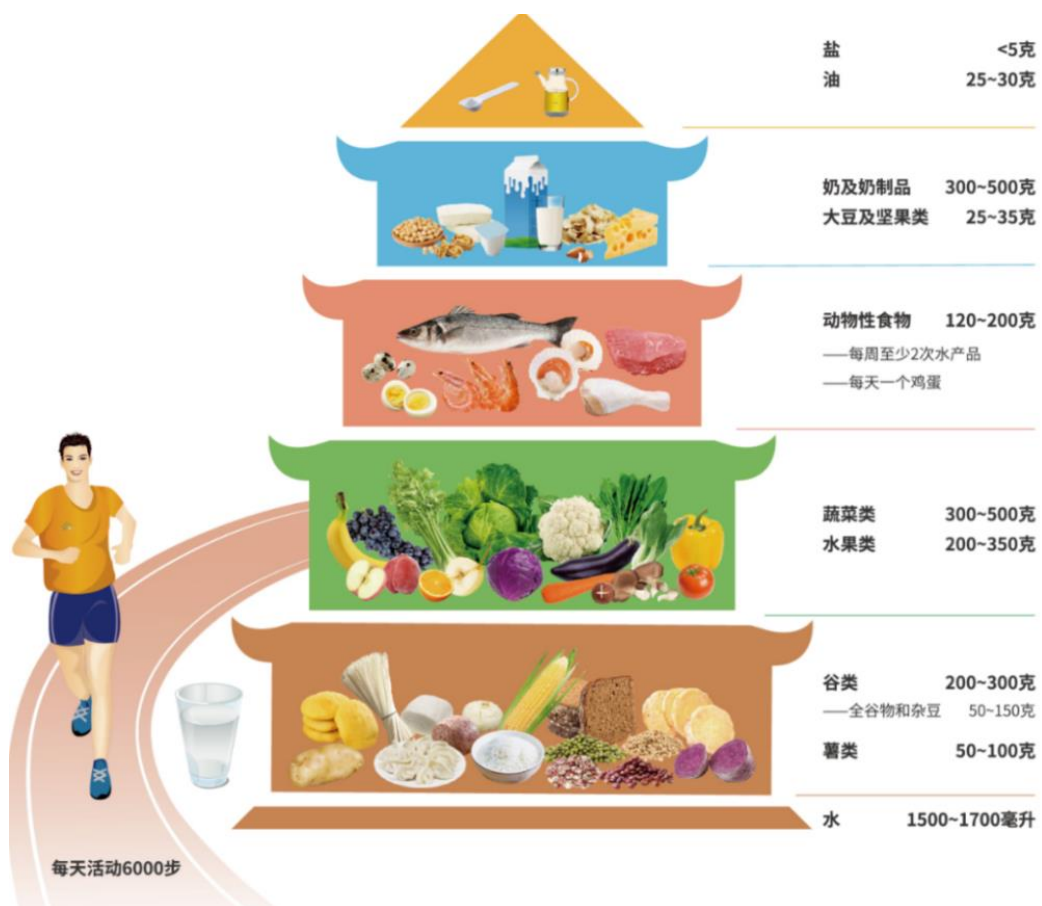
(三) 平衡营养膳食

1. 能量要充足，每天摄入谷薯类食物 250-400 克，包括大米、面粉、杂粮等。

2. 保证蛋白质，每天摄入优质蛋白质类食物 150-200 克，如瘦肉、鱼、虾、蛋、大豆等，尽量保证每天一个鸡蛋，300 克的奶及奶制品。

3. 摄入必备脂肪酸，通过多种烹调植物油增加必需脂肪酸的摄入，特别是富含单不饱和脂肪酸的植物油。

4. 多吃新鲜蔬菜和水果，蔬菜每天摄入 500 克以上，水果每天 200-350 克，多选深色蔬菜。



(四) 加强体育锻炼

1. 中医导引操

可选择八段锦、太极拳、五禽戏等传统运动增加身体各部肌力，改善平衡力和柔韧性。可选择六字诀等进行呼吸导引训练，以增加吸气肌、膈肌力量以及肺活量。相关视频可从网上搜索获取。



2. 广播体操

广播体操对锻炼者产生中等强度的运动刺激,对提高机体各关节的灵敏性,增强大肌肉群力量,促进循环系统、呼吸系统和精神传导系统功能改善具有积极的作用。

3. 其它适宜运动

根据个人生活习惯,在网络上选择适宜的运动项目进行居家锻炼,达到尽早恢复健康的目的。

（五）减少直接接触

1.隔离期间留在自己的房间里，要关上门。避免与其他同住人有面对面接触。如果需要在其他同住人在场的情况下离开房间，您必需正确佩戴 N95/KN95 口罩。其他同住人不应进入您的房间。避免与其他同住人共同进餐和共享任何私人物品（包括毛巾、餐具、水杯、漱口瓶及牙膏等）。

2.可在隔离房间门口放一把椅子，将物品放到椅子上，送物品人员离开后，您须正确佩戴 N95/KN95 口罩，开门取物品，避免面对面接触。

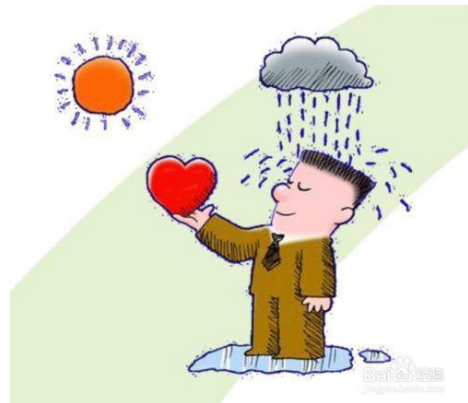


（六）生活垃圾处理

将垃圾袋扎好，最好用双层袋，避免泄漏，喷洒消毒剂后，交由同住人协助处置。同住人在处理垃圾时，须佩戴 N95/KN95 口罩及乳胶手套，对外包装消毒后将垃圾放置在指定地点，事后做好手消毒。

（七）保持心理健康

- 1.为减少焦虑、恐惧、紧张、烦躁的情绪，可用兴趣爱好充实自己的生活。
- 2.保持规律的日常作息及娱乐，良好的心情能帮助提高机体免疫力。
- 3.定期与家人、亲属、朋友通过网络、微信等沟通交流，相互支持，相互支撑。
- 4.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。
- 5.必要时可寻求心理专业人员支持，拨打心理援助热线。



三、诊疗相关事项

（一）治疗原则

1. 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。

2. 密切监测生命体征，特别是静息和活动后的指氧饱和度等。

3. 按药品说明书规范使用退热药及中成药（OTC），避免盲目或不恰当使用抗菌药物，尤其是联合使用广谱抗菌药物。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。

4. 有条件的人员可以使用家用制氧机开展经鼻高流量氧疗。



（二）可能经历的临床症状与病情过程

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 岁以上有基础疾病的老年人病程更为复杂。一般普通中青年患者感染新冠病毒后，从发病第 1 天到第 7 天的“症状过程”如下。

• 发病第 1 天

症状较轻。可能感到轻微咽干咽痛、身体乏力。

• 发病第 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。

• 发病第 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。

• 发病第 4 天

体温的高峰开始下降。很多人从这一天体温降为正常，不再发热。但仍然咽痛咽痒。一部分人开始流涕、咳嗽。

• 发病第 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。

• 发病第 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。

• 发病第 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适用于以上情况，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。而部分老年人，尤其 70 岁以上有基础疾病的老年人病程更为复杂。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。

（三）常备药品

针对病毒感染患者大多采用对症治疗，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。

基础病用药：新冠感染可能导致慢性病、基础疾病的病情加重，如患有心脏疾病的老人可能出现心绞痛，血糖平时就控制不好的老年人可能会进一步恶化。因此，患有基础疾病的人日常一定要规律用药，控制好病情，家中要储备一个月左右的基础病用药。

中成药：清肺排毒颗粒、化湿败毒颗粒、宣肺败毒颗粒、感冒清热颗粒、连花清瘟胶囊/颗粒、金花清感颗粒、疏风解毒胶囊、银翘解毒软胶囊、藿香正气水/胶囊等。注意：不要叠加，只选一种，以免出现药物过量风险。

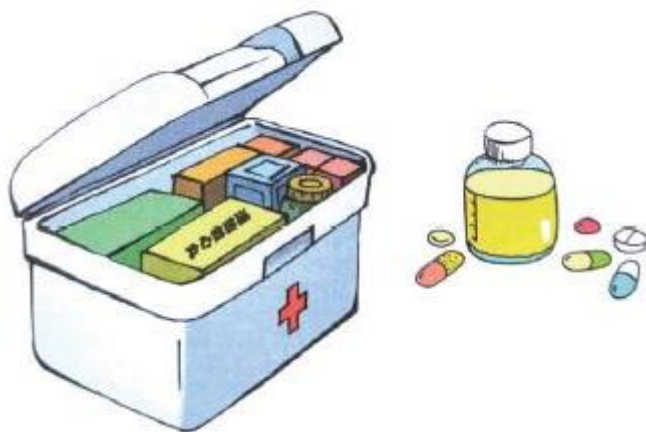
退烧药：布洛芬、对乙酰氨基酚等。

止咳药：复方鲜竹沥液、苏黄止咳胶囊、急支糖浆等。

止痰药：复方甘草片、乙酰半胱氨酸颗粒等。

流鼻涕：扑尔敏、氯雷他定、西替利嗪、布地奈德喷鼻等。

咽痛咽干：华素片、六神丸、西瓜霜含片等。



（四）儿童退热常用药

1. 儿童退热常用药

以用水银温度计测量腋温为准，只要体温超过 38.5°C ，就应该给孩子服用退热药，（但特殊儿童除外，如，有高热惊厥史的，需提早在 38°C 或之前的发热阈值用退热药），而一般在发热温度低于 38.5°C 时可以给予物理降温。儿童可以选择的退热药推荐的是：对乙酰氨基酚或布洛芬，这两个名字都是药品的通用名，他们的商品名可能有很多种，但是只要通用名相同就是同一种药。常用的剂型为口服混悬剂，对于口服不能配合的孩子也可以选择栓剂，药物也是以上两种。对乙酰氨基酚适用于 3 个月以上的儿童，而布洛芬适用于 6 个月以上的儿童，选择一种药物服用即可。针对 3 个月以下的婴儿发热，建议采用物理降温方法退热，如温水浴等。

服用剂量可以参考相应药品的说明书，说明书中会根据孩子体重或年龄有相应的推荐剂量。但是不同药品说明书的药物含量是不同的，所以记得一定不要弄混。



2. 使用退热药的注意事项

(1) 以上两种退热药选择一种使用即可，一般不需要交替使用两种退热药物，因为退热的主要目的是减少发热带来的身体不舒适度，而不是一味的把孩子体温降到最低；只有在使用一种退热药后不到 4 小时，体温又恢复到 38.5℃ 以上时，可以考虑交替使用两种退热药，但一定注意计算好用药剂量。

(2) 对乙酰氨基酚与布洛芬不要与含退热成分的复方感冒药物同时使用，如小儿氨酚烷胺颗粒、小儿氨酚黄那敏颗粒等，这些药物里面是含有对乙酰氨基酚的，同时服用会导致剂量叠加带来危险。不推荐儿童使用阿司匹林、安乃近、尼美舒利等药物退热。

(3) 口服的液体混悬剂用前摇匀后再服用，因为液体混悬剂易沉降，每次使用这些混悬剂的时候，一定要先将混悬剂摇匀，这样才能基本保证每次使用时药物的浓度大致是相同的（如果没有经过混匀的过程直接使用，很可能混悬液的上层药量较少，下层药量较多，会造成服药浓度不准确，进而影响疗效）。

(4) 有惊厥病史的宝宝及早用退热药物（腋温 > 38℃ 或之前惊厥发生的体温阈值前）。高热惊厥是因体内温度急剧增高，造成大脑出现异常放电活动，出现突发的全身抽搐。

(5) 孩子服用退热药后可能会出现大量出汗现象，注意适当减少和更换衣物，避免着凉。

(6) 一般体温低于 38.5℃ 时请耐心护理，采用物理降温，勤测体温。

配合物理降温	以下情况必须就医
<ul style="list-style-type: none">√ 可以温水浴或 30-40 度温水给孩子擦洗身体。√ 多喝温开水，清淡饮食。√ 可以辅助用退热贴贴在额头等部位。√ 孩子出汗时要及时减少、更换衣服散热。√ 不推荐冰水或酒精擦浴方法退热。	<p>发热时如果孩子吃过退热药体温降下来后，精神状态较好（这点最重要），玩耍自如、吃喝正常、皮肤红润，这些情况表明孩子的病情并不严重，可以继续观察；但是如果出现了下面一些情况，就必须要去医院就诊了。</p> <ul style="list-style-type: none">√ 拒绝吃、喝或精神差，表现出非常不舒服的样子。√ 出现了脱水表现如哭时眼泪少、排尿少、皮肤弹性降低、口腔粘膜干燥等。√ 同时伴有其它症状，如频繁头痛、呕吐、腹泻、呼吸出现明显困难等。√ 发热超过了 72 小时仍然没有缓解。

（五）医院就诊指征

居家康复人员出现以下情况，要就近选择医疗机构及时就医。

>12 岁人群	≤12 岁儿童
<p>符合下列任何一条：</p> <ul style="list-style-type: none">（1）出现呼吸困难或出现气促，呼吸频率≥ 30 次/分；（2）静息状态下，吸空气时指氧饱和度$\leq 93\%$；（3）胸部感到持续疼痛或持续压迫感；（4）眩晕、无法醒来或保持清醒；（5）皮肤、嘴唇或指甲床苍白、灰色或发青；（6）原有基础疾病等明显加重。	<p>符合下列任何一条：</p> <ul style="list-style-type: none">（1）持续高热（腋下体温$\geq 39^{\circ}\text{C}$）超过 3 天；（2）出现气促（< 2 月龄，呼吸频率≥ 60 次/分；$2\sim 12$ 月龄，呼吸频率≥ 50 次/分；$1\sim 5$ 岁，呼吸频率≥ 40 次/分；> 5 岁，呼吸频率≥ 30 次/分），除外发热和哭闹的影响；（3）静息状态下，吸空气时指氧饱和度$\leq 93\%$；（4）辅助呼吸（鼻翼扇动、三凹征）；（5）出现嗜睡、惊厥；（6）拒食或喂养困难，有脱水征；（7）其他经医生评估后需要住院的情形。



四、抗原自测方法

抗原自测方法

1. 抗原自测前要先清洗手部；
2. 打开试剂盒，仔细阅读说明书，检查自测试剂的情况，包括拭子、采样管以及检测卡等；
3. 确认检测环境，一般要求在 14℃ ~ 30℃ 的常温条件下进行，通常将检测卡平放于清洁处；
4. 采样之前，用卫生纸擤去鼻涕，然后小心取出鼻拭子，注意不要用手部碰到拭子头部；
5. 头部微扬，一只手执拭子贴鼻孔深入一侧鼻腔内部 1 至 1.5 厘米，大概是鼻拭子前端拭子头的长度，贴近鼻腔旋转至少 4 到 5 圈，停留时间不少于 15 秒；

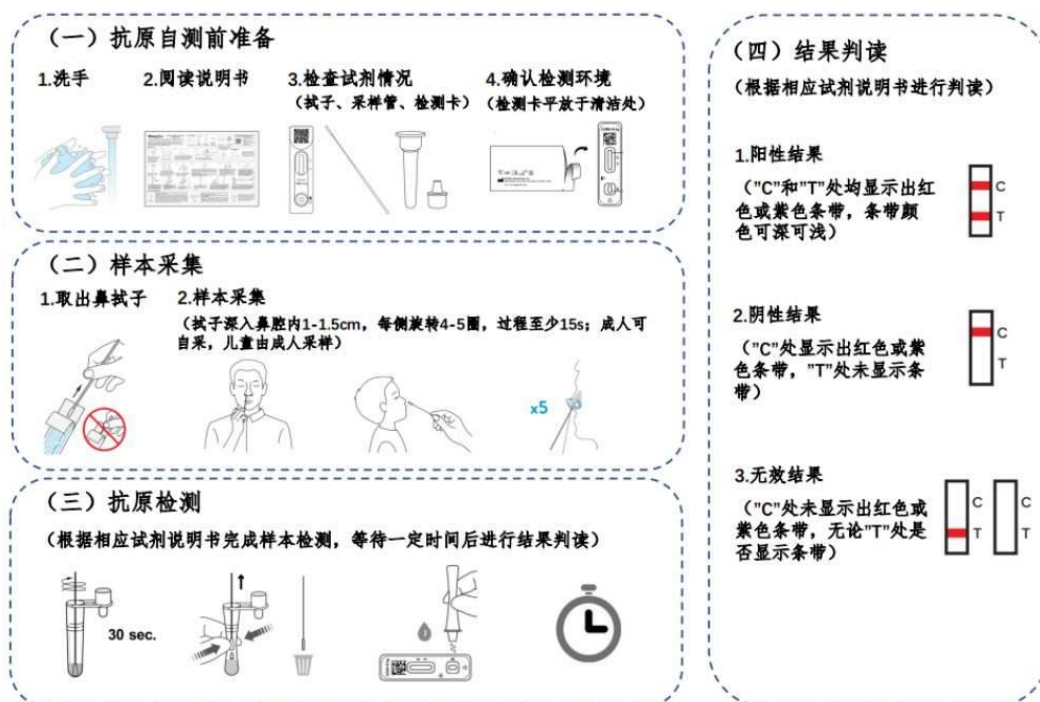


图 抗原自测流程示意图 (具体参照特定试剂盒说明书)

6.用同一拭子对另一鼻腔重复相同的操作；

7.将采集样本后的鼻拭子立即置于采样管中，拭子头应在保存液中旋转混匀至少 30 秒，同时用手隔着采样管外壁挤压拭子头至少 5 次；

8.用手隔着采样管外壁，将拭子头液体挤干后，将拭子弃掉，采样管盖盖后，将液体垂直滴入检测卡的样本孔中；

9.根据试剂说明书，等待一段时间后，进行结果的判读，阳性结果是在 C 和 T 处均显示红色或紫色的条带，T 处条带颜色可深可浅，阴性结果是在 C 处显示出红色或紫色条带，而在 T 处没有显示条带。C 处未显出红色或紫色条带，无论 T 处是否显示条带，这样的结果是无效的，需要重新采样进行检测。



五、提醒注意事项

（一）紧急就医提醒

出现以下任一症状时，需要急诊就医。可直接拨打 120 急救电话，或者选择合适方式前往医疗机构救治。

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。



（二）重要事项提醒

1.目前广泛传播的奥密克戎变异病毒株传播力极强，容易引起家庭传播。

2.重症或死亡高风险人群包括：未接种疫苗人士、70岁以上老年人、5岁以下儿童、怀孕28周及以上、免疫受抑制人群、血透析患者以及其他慢性病患者。他们感染新冠病毒后发生重症或死亡的风险高。

3.无症状或轻症的非高风险人群可以选择居家康复。

4.接种新冠疫苗对于预防重症、死亡的发生具有重要的作用；建议3岁以上适龄无接种禁忌人群接种疫苗，保护个人健康。

5.做好个人有效防护和手卫生，可以降低感染风险。

