

钟南山院士解答防疫新阶段百姓关切点：发热是否上医院？感染新冠怎么办？……

新华社记者 肖思思 马晓澄 徐弘毅

春运来了怎么做好个人防护？发热是否要上医院？感染新冠怎么办？有没有必要囤积药物？还要不要戴口罩？……12月9日，钟南山院士接受新华社独家专访，就群众关心的七大焦点问题一一解答。

焦点一：春节春运将来临，该如何防护？

临近春节，春运，不少群众返乡过年。在人群密集的路途中，走亲访友时，如何做好个人防护？钟南山认为，当务之急是加速新冠疫苗加强针接种。他说，我国已有大量人群接种了新冠疫苗，加强免疫接种是防疫新阶段最好的保护办法。

“2023年春节还采用就地过年的可能性很小，但仍然要加强准备工作。我建议准备回家的人要加强疫苗接种，就算得了新冠也不会很重。”钟南山说。

“打了加强针以后，一般两周就起效了。这样对春节春运期间百姓回家大量人群迁移时，防止大规模传播有很大的好处。在全国加强疫苗接种刻不容缓。”钟南山建议，特别是老年人、有基础疾病的人群，接种了疫苗更让人放心。“如果已经接种了两针灭活疫苗，需要再加上另外一针作为加强。”

焦点二：奥密克戎到底有多强的传染性、毒性？

为什么近期病例数增多，可能一不小心就“阳”了？钟南山解释说，奥密克戎作为一种新冠病毒变异株，与此前的野生株、阿尔法、贝塔、德尔塔等毒株相比，是一个单独进化出来的家族，其发展、演变、变异较快。新冠病毒跟人体细胞结合的区域叫作受体结合区域，奥密克戎这部分蛋白中的氨基酸，其中有96%的点已发生了变异，换言之，已突变差不多快饱和了。

“奥密克戎的变异带来了对人体的免疫逃逸现象，所以传染性很强，最新的毒株R0系数可以达到22，也就是一个人可以传染22个人。目前中国主要流行的BA.4、BA.5和BF.7等传播很快，这种情况下，再强的防控也很难完全切断其传播链。”钟南山说。

除了传染性，奥密克戎的致病性也受到人们关

注。钟南山说，奥密克戎的致病性已经大大减低，近期致死率已降低至0.1%左右，跟流感差不多。

奥密克戎已经很少见到侵袭肺部。钟南山说：“奥密克戎变异到BA.2、BA.4和BA.5以后，主要的感染部位在上呼吸道。动物实验结果显示，它已经很少侵袭肺部；从真实世界中的人体感染来看，绝大多数感染奥密克戎的病人症状都表现在上呼吸道感染，常见咳嗽、咽痛和发烧等。肺部表现上很少看到有肺炎。”

“奥密克戎的表型可以说是‘新冠上呼吸道感染’，这一点非常明确。它极少导致人死亡。”钟南山说。

钟南山同时提醒，由于奥密克戎的传染性仍远远高于流感，对它的防范还是要更加注意，重点要放在对老年人、有基础疾病等群体的保护上。

焦点三：感染了奥密克戎后，多久能康复？

钟南山说，新冠既然已经主要不侵犯肺，都在上呼吸道，大多数情况下不会导致人的死亡。

钟南山说，从世界上和国内绝大多数的患者来看，感染奥密克戎后大概一周左右就可以康复，症状一般第1至3天最厉害，第四、五天核酸检测结果常转为阴性，那就是康复了。一般来说，绝大多数人若确诊（奥密克戎）新冠，会在7至10天康复。

焦点四：感觉发热了怎么办？

最近，一些城市出现了发热门诊排长龙的现象，医疗体系是否可能应对可能出现感染高峰？

“发热是奥密克戎或者是新冠的一个重要的表现，但此时也处于冬季流感高发期，有时候发热要注意是否患有流感。有少数人可能是双重感染。”钟南山表示。

钟南山说，发热的患者一般要注意第一天和第二天，如果一两天还没有退烧，可以在家做新冠抗原检测，如果是阴性，还可以等等。如果新冠抗原阳性，但又没有什么其他感觉，也先不需要去医院，居家就行。“要看持续的情况和自己的感觉，奥密克戎的发热一般是2到3天，很少持续，流感也是这样。如果持续

时间较长，应该去医院做进一步检查。”钟南山说。

焦点五：假如感染新冠，需要去医院吗？

钟南山认为，这要根据情况，“如果原来有比较严重的基础病，又感染了新冠，这很容易造成基础病的加重。这样的情况要密切地跟医院和医务人员联系，一旦有什么变化是要到医院的。”

但是对大多数人来说，不需要去医院，可以在家。但是在家并不意味着放任不管。钟南山认为，起码有几条要注意：第一，自己注意戴N95口罩，尽量减少感染家人。第二，要经常带着抗原试剂，隔一天、隔两天测试，如果数天高热不退，就应该去医院检查了。要是没有症状，过几天呈阴性了，就不用管了。

焦点六：还有必要戴口罩、囤积药物吗？

钟南山表示，针对新冠病毒的变化，要更加注意个人防护。

“我也发现，近期群众在这方面做得更好了，这是好事。”钟南山说，口罩能够至少减少60%的感染风险，特别是N95口罩。

近期，不少人害怕被感染而购买药物。个人是否需要囤积一些药物？钟南山说，他不认为应该囤药，因为奥密克戎感染者绝大部分可以自行好转，囤药没有太大的必要，而且容易引起恐慌。

焦点七：对复学复课有哪些建议？

“新十条”出台后，不少家长关心孩子是否能够复学复课。

钟南山建议，从学校和孩子个人防护来说，要充分鼓励孩子接受全程疫苗接种，这是最核心的问题。有了全程疫苗的接种，复课更安心。此外，可以做抗原检查，抗原检查是比较准确的。比如复学以后，一旦有孩子测试发现阳性，可以立刻回家隔离，周围的孩子再检测，如果没有问题，可以继续上课，应该走这条路。“各省各市各学校都有自己的情况和规定，对此不能做一概判断，但是应该走这个方向。”

国务院物流保通保畅工作领导小组办公室：全面取消货运车辆闭环管理

新华社北京12月9日电(记者 叶昊鸣) 记者9日从国务院物流保通保畅工作领导小组办公室获悉，将全面取消货运车辆闭环管理要求，各地不得随意层层加码，限制货运车辆跨区域通行。

当日，国务院物流保通保畅工作领导小组办公室印发《关于落实国务院联防联控机制十条优化措施 科学精准做好交通物流保通保畅工作的通知》。根据通知，全面取消各地设立的公路、航道、船舶防疫检查点，不再查验货车司乘人员、船舶船员的核酸检测阴性证明和健康码。全面取消跨区域流动货车司乘人员“落地检”，对于从事口岸交通运输服务等高风险岗位从业人员，应按照国家联防联控机制规定开展核酸检测。

在保障重点物资方面，通知指出，全力做好疫苗、抗原检测试剂、药品、口罩等医疗物资运输服务保障，加强生产供应、运输需求等信息共享，做好应急运力储备，强化跟踪服务，统筹做好生产企业关键物料和产成品运输保障工作，确保医疗物资运输高效顺畅。

根据通知，将交通物流从业人员纳入属地联防联控机制“白名单”管理，有关人员严格落实个人防护、疫苗接种和健康监测要求。检出阳性时，精准判定密切接触者，工作场所不采取临时封控，同工作场所人员不进行大范围隔离，保障交通物流稳定运行。重点港口、机场、铁路货站、物流园区、邮政快递分拨中心以及航道、引航机构等运营单位要健全完善应急预案，建立一线人员预备队，必要时实施集中居住、闭环或封闭管理，确保突发情况下重点物流枢纽运行稳定。

通知强调，加强对货车司机、快递员、船员等基本生活保障，为其提供必要的饮水、用餐、如厕等基本生活服务和基本医疗救助服务，坚决避免由于服务保障不到位造成交通物流从业人员生活困难。确需关闭的高速公路服务区，必须继续保留加油、如厕等基本公共服务功能；确需关闭的水上服务区，必须按原有功能继续保留加油、加水等基本公共服务。严禁随意暂停或拒绝国际航行船舶船员换班。

防疫热点问题

问：儿童发热咳嗽怎么办？用药有哪些注意事项？

答：当前，本土疫情多点散发，同时，秋冬季是儿童呼吸道感染的高发季节。如果儿童出现发烧、咳嗽等症状应该怎么做？用药时有哪些注意事项？国务院联防联控机制组织专家进行解答。

“引起儿童呼吸道感染的病原体非常多，比如常见的鼻病毒、副流感病毒、流感病毒，当前一定程度上流行的新冠病毒，还有肺炎链球菌、流感嗜血杆菌等。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃说，绝大多数病理性引起的呼吸道感染，以发热咳嗽为主要表现，一般情况下下热程大概持续2至3天左右，病程大概是3至5天左右。

“有的家长觉得，孩子发烧应该立马去医院，其实不必要。”王荃说，如果孩子发烧，但是精神状态还可以，尤其是当体温下来之后，就和平时状态一样好，这时候不必着急去医院，可以在家进行对症处理，也可以通过互联网诊疗、社区医院等其他途径，得到一些专业的指导。

王荃介绍，孩子发热可以给予对症的治疗，家里可以常备一些退烧药，比如常见的布洛芬、对乙酰氨基酚。如果是6个月以上的孩子，可以选择其一；如果是6个月以下的孩子，只能选择对乙酰氨基酚；2个月以下的孩子不能服用退烧药。

王荃说，3个月以下的婴儿一旦出现发烧症状，应尽早到医院就诊。此外，任何年龄段的孩子，如果发热超过3天，或持续高热，或精神状态差，或出现呼吸增快甚至呼吸困难、频繁呕吐、腹泻、脱水等情况，都建议家长立即带孩子去医院就诊。

王荃表示，不建议家长交替使用两种退烧药，更不能同时使用。交替使用并不会实现更好的退烧效果，同时使用则可能增加孩子肝肾负担，造成脏器的损害。

“无论是新冠病毒还是流感等，中医对其认识都是外感病。”首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉说，在中成药的选择上，如果孩子体温不超过38.5摄氏度，目前在冬春季一般以风热病因为主，可以选择治疗风热感冒或者有辛凉解表功效的中成药。

“中药的退烧效果不会那么快，千万不能吃完一种中药，一两个小时没退烧，再吃第二种、第三种中药。如果高热超过38.5摄氏度，仍应该使用西药退烧药，中西医结合治疗的疗效会更好，退热快不易反复。”刘清泉说。

问：感染奥密克戎后，抗原多久能测出来？

答：抗原检测的速度更快，操作更便捷。但一般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。

在初期，即使感染者出现一些轻微症状，由于病毒载量低，抗原检测未必显示阳性。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，由于病毒载量持续较低等原因，可能要5天甚至更长时间后才能检测出来。

问：抗原检测显示阴性，是不是就意味着没感染？

答：如果病毒在体内还没有大量复制、排出，不能达到抗原检测的灵敏度，结果就会显示阴性。所以会有部分人已经被感染了，甚至出现一些轻微症状，但抗原检测仍显示阴性。不过，通常此时的病毒载量较低，传染性较弱。

抗原检测无需“一天两检”“一天三检”。如有必要，一天测一次即可。

问：为什么有人抗原阳性，核酸却是阴性？

答：两种检测方式的灵敏度不同，加上采样操作不一定标准，可能出现“假阳性”或“假阴性”的结果。通常来说，核酸检测的准确率更高。

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核酸检测阴性(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。

问：抗原检测阳性怎么办？

答：抗原检测如果是阳性，没有症状或症状轻微时，居家隔离治疗，按照居家隔离治疗人员用药指引，选择适宜的药物进行治疗。症状加重时，及时前往医疗卫生机构发热门诊(诊室)就诊。

老年人如果抗原检测阳性，还应在医务人员指导下选择药物。症状加重时，及时前往三级医院就诊。此外，抗原检测如果阳性，按照要求向基层医疗卫生机构报告结果。

国务院联防联控机制新闻发布会回应热点问题

核酸检测如何优化 居家监测如何进行

新华社记者 顾天成 李恒 彭韵佳

国务院联防联控机制综合组近日相继公布《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》《新冠病毒感染者居家治疗指南》《新冠病毒抗原检测应用方案》等多个指导性文件。8日，国务院联防联控机制举行新闻发布会，就优化核酸检测、居家监测治疗、医疗机构疫情防控、老年人疫苗接种等热点问题作出权威回应。

核酸检测如何优化？聚焦较高风险区域和人员

“进一步优化核酸检测，强调要聚焦感染风险较高的区域和人员。”国家疾控局传防司一级巡视员贺青华说，主要从四个方面缩小核酸检测范围、减少频次。

一是不按行政区域开展全员核酸检测；二是除养老院、福利院、医疗机构、托幼机构、中小学等特殊场所外，不要求提供核酸检测阴性证明；三是不再对跨地区流动人员查验核酸检测阴性证明或健康码，不再开展落地检；四是根据防疫工作需要，可开展抗原检测。

针对需要按照有关规定进行核酸检测的高风险岗位从业人员，中国疾控中心研究员王丽萍介绍，重点包括两类：第一类是感染风险较高的，如入境人员、集中隔离场所工作人员、发热门诊医务人员等；第二类是从业环境人员较密集、接触人员较频繁、流动性较强的，如商超工作人员、快递员、外卖员等。

医务人员如何减少感染？加强科学防护和资源调度

医务人员由于岗位特殊，每天会接诊大量患者，因此面临的感染风险极高。

“为最大限度减少医务人员职业暴露风险，医疗机构管理要做到一系列要求。”国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红说。

郭燕红表示，第一，要加强医疗机构重点区域管理，如发热门诊、急诊、病房。医务人员要科学做好个人防护，穿戴防护用品，努力将职业暴露的风险降到最低。同时，要加强医疗资源调度和准备。

第二，要落实好关心关爱医务人员的各项措施，做好医务人员疫苗接种、健康监测，特别是要动态优化和调整医务人员编组、医疗力量配备和工作班次安排。

第三，医疗机构人流量大，脆弱人群多，因此进入医疗机构要查验48小时核酸阴性证明。患者要尽可能提前做好核酸检测或抗原检测。同时，一旦有急危重症，患者即便没有核酸证明，也以救治为先，保证患者救治工作顺利开展。

哪些情况可居家监测？轻症和无症状感染者

“目前新冠病毒奥密克戎毒株的致病力明显下降，感染后大部分表现为无症状或轻型，所以重症病例很少。”北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强说，大部分新冠病毒感染者是可以居家观察治疗的，在此期间要做好个人健康监测，有问题随时联系社区医生，必要时到医院进行救治。

王贵强表示，居家隔离和观察治疗是为了更精准有效地分层救治。居家隔离人员要做好个人防护，和家庭内的成员尽可能少接触，如果接触也要保持一定的距离。

据介绍，居家隔离人员居住的房间要每天通风，最好单用卫生间，环境勤消毒。咳嗽、打喷嚏时，要拿纸巾遮住。同时，同住人员之间的个人物品不要混用，尽可能分开。

高风险人群防护怎么做？落实预防性措施、做好应急预案

老年人和儿童是疫情防控过程中需要特别关

注的群体，而老年人又是新冠肺炎重症的高风险人群。对于养老院、福利院等特殊机构的疫情防控，郭燕红表示，要落实好预防性措施，做好应急预案。

在预防性措施方面，要提醒和协助老年人、儿童做好手卫生。工作人员要规范佩戴口罩，减少机构内人群聚集和流动，降低感染风险。

在应急预案方面，养老院、福利院等特殊机构要做好相关预案，一旦发生感染，要科学进行分区管理。必要时大型集中养老机构可派驻急救车辆，确保感染老人病情加重能及时转运至医院。

“希望老年人积极主动接种疫苗，为自己的健康护航。”国家疾控局卫生免疫司司长夏刚说，老年人等脆弱人群接种新冠病毒疫苗获益最大。下一步，将继续通过使用流动接种车、开设老年人接种专场和开通老年人接种绿色通道等措施，方便老年人接种。

居家治疗如何用药？对症用药、不必囤药

针对群众关心的居家治疗期间用药问题，王贵强表示，如果出现发热、咳嗽等症状，可以对症用药，但是不用囤药或大量购买药物。

专家提示，镇痛药有很多药名不同，但成分相同，不要混在一起服用，只服用一种即可。如果用多了、吃多了，会造成一系列不良反应。有基础病的人群，要保障好基础病用药，不能断药。同时，抗菌药物也要合理使用，不能滥用，一定要在医生指导下使用。

如果吃了药，情况没有好转怎么办？专家建议，如出现呼吸困难和气短、原有基础病加重、持续3天以上发烧超过38.5℃等情况，应及时联系社区医生。若病情加重，可直接联系120及时到医院进行诊治。

发挥中医药特色优势 中西医结合加强医疗服务保障

“面对疫情，中医药有其独特的理论和实践体系，是疫情防控‘中国方案’不可或缺、不可替代的重要组成部分。”国家中医药管理局医政司司长贾忠武说。

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉表示，临床实践证明，中医药及中西医结合救治的效果是显著的，特别是能够显著改善新冠肺炎患者发热、咽喉疼痛、咳嗽、乏力等症状，在缩短核酸转阴时间等方面具有很好的优势。

新冠肺炎疫情发生以来，我国建立健全中西医协同处置疫情和救治工作机制，有效降低了转重率、死亡率及发病率，组织筛选了一批以“三药三方”为代表的有效方药，做到了“有机制、有体系、有队伍、有药物”，为中医药更好发挥特色优势提供了坚实的保障。

米锋表示，要坚持中西医结合、中西药并用，为群众做好医疗服务保障。

刘清泉表示，下一阶段，要重点提高中医医院的综合救治能力，尤其是急危重症的救治能力，加强中医医院发热门诊、感染性疾病科、急诊科、肺病科、重症医学科等重点科室建设，进一步提高中医药防治临床疗效。

刘清泉介绍，我国还将加快推进国家中医药防治基地和紧急医学救援基地建设，做到“平战结合”，充分发挥中医药在对突发突发性传染病等重大公共卫生事件，以及面对重大自然灾害、需要紧急医学救援时的独特作用。

优化流程方便患者就医 更好发挥中医药优势

近期，我国对新冠肺炎疫情防控措施作了进一步优化。十条优化措施出台后，我国如何更好提高医疗服务水平呵护人民健康？如何发挥好中医药的特色优势？国务院联防联控机制9日举行新闻发布会，就相关热点问题作出回应。

加强医疗资源储备 做好高风险人群健康服务

国家卫生健康委新闻发言人米锋说，十条优化措施出台后，相关部门又陆续作出工作部署，强调优化就医流程，发挥医联体作用，也对发热患者就诊、居家隔离治疗，以及老年人、孕产妇和儿童健康服务等方面提出了明确要求。

“老年人是新冠肺炎的高风险人群，如何保障老年人的安全，是我们实现‘保健康、防重症’目标的一个关键性、决定性因素。”国家卫生健康委医政司司长焦雅辉说，目前，城市和县域基本上都建立了医联体组织模式，这为我们做好老年人的健康监测奠定了非常重要的基础。

“对于老年人，一旦出现病情的变化，不要求逐级转诊，而是通过三级医院开通的绿色通道，直接到医疗水平高的医院，接受相应的诊疗服务。”焦雅辉说。

焦雅辉介绍，省会城市以及发挥区域医疗中心作用的中心城市的定点医院，除要准备好重症床位资源以外，还要提高综合诊疗能力；以地市级为单位，把方舱医院升级改造成亚定点医院，使其具备一定的治疗功能，按其床位10%的比例来改造监护床位。

与此同时，我国将进一步做好发热门诊建设，二

级以上医院都要开设发热门诊，应设尽设，应开尽开；凡是发现没有经过卫健部门同意擅自关闭和停诊发热门诊的，要立即予以纠正。

不以核酸检测结果作为接诊条件 优化流程便利患者就医

“不能以核酸检测的结果作为是否接诊的先决条件。”焦雅辉说，所有的医疗机构根据病情，根据患者的主诉来收治，患者也根据病情的需要来选择就诊医疗机构。

焦雅辉介绍，各地将调整和优化就医流程，尽最大努力降低医院内交叉感染风险，保证就诊患者及医务人员的安全。

“到二级以上医院就诊，对普通门诊的病人，我们要求在预约诊疗或预检分诊的时候，出示48小时核酸检测阴性证明，主要目的是要把核酸阳性和核酸阴性的患者区分开。”焦雅辉说，如果核酸阳性的话，安排在核酸阳性诊疗区开展治疗。

在急诊方面，如果患者有核酸阴性证明，则直接接受相应的医疗服务；如果没有，则进入到缓冲区，不影响、不延误医疗急救服务。

近期，有些地方核酸采样点撤掉了，但有些场合还是要查验核酸，给群众带来不便，有的核酸点也排起了长队。

对此，焦雅辉说，近一段时间之内，还会有一部分人有核酸检测方面的需求，我们要求各地在优化调整疫情防控措施过程中，不能随意撤除核酸采样点，还要保持现有核酸采样点的布局 and 规模不变，而且要保留一段时间，确保“愿检尽检”。