

大汉岩土健康办 新冠病毒防护指南

A 变异历程

- COVID-19: 2019年12月, 武汉
- 第一代Alpha: 2020年9月, 英国
- 第二代Beta: 2020年12月, 南非
- 第三代Gamma: 2020年11月, 巴西
- 第四代Delta: 2020年10月, 印度
- 第五代Omicron: 2021年11月, 感染率90%, 重症率0.065%, 致死率0.024%

B 成人流行症状

- 第1日: 咽干咽痛, 身体乏力
- 第2日: 开始发热, 可到39度, 咽部不适明显
- 第3日: 发热39度以上, 咽部不适加剧, 酸楚乏力
- 第4日: 体温峰值下降, 仍咽痛咽痒, 开始咳嗽、流涕
- 第5日: 体温基本正常, 咽痛、鼻塞、咳嗽、流涕
- 第6日: 体温正常, 咳嗽、流涕加重
- 第7日: 症状明显好转。核酸转阴

C 儿童流行症状

- 第1日: 6岁内发热迅速, 39-40度, 易引发高温惊厥; 6岁以上38.5-39.5度, 间隔短约4小时
- 第2日: 发热为主, 呼吸急促; 6岁以上儿童出现干咳
- 第3日: 体温下降, 间隔变长; 鼻塞流涕, 食欲下降, 咳嗽有痰
- 第4日-5日: 低热或不热, 咳嗽加剧, 持续鼻塞流涕
- 第6日-7日: 偶尔咳嗽; 可突发上吐下泻

D 日常防护

- 1 接种疫苗, 不低于三针
- 2 非必要不去人多处, 避人流高峰
- 3 勤洗手、勤消毒、勤通风
- 4 测体温、戴口罩, 少聚集
- 5 非必要不去高危场所, 如医院等
- 6 非必要不乘坐公共交通工具
- 7 锻炼增加免疫力

E 老幼弱防护

- 1 禁入超市、菜市
- 2 外出就餐独立包厢
- 3 进入医疗场所严格防护
- 4 做好保暖措施
- 5 家庭成员均接种疫苗
- 6 做好体温检查

F 预防用药

- 1 感冒者及时对症治疗
- 2 打喷嚏益气固表: 玉屏风颗粒
- 3 脾肾阳虚者温阳健脾: 附子理中丸、金匮肾气丸

G 对症治疗

- 1 咽干咽痛: 金嗓子喉宝
- 2 发热: 综合退热为主
- 3 上吐下泻恶心头疼: 藿香正气口服液
- 4 咳嗽: 中医辨证用药
- 5 其它综合症状: 按感冒辨证用药
- 6 鼻塞、喷嚏、流眼泪: 抗过敏药

K 咳嗽专项

- 1 中医辨证
 - 1 风寒犯肺证: 杏苏止咳糖浆、通宣理肺丸、半夏止咳糖浆
 - 2 风热犯肺证: 咳露, 急支糖浆、川贝枇杷糖浆
 - 3 风燥伤肺证: 秋梨润肺膏、蛇胆川贝枇杷膏、川贝枇杷糖浆
- 2 西医对症
 - 2.1 病症: 干咳, 代表西药: 氢溴酸右美沙芬
 - 2.2 病症: 咳嗽有痰, 代表西药: 氨溴特罗

J 感冒专项

- 1 中医辨证
 - 1.1 风寒感冒 (风寒束表证): 风寒感冒颗粒, 荆防颗粒
 - 1.2.1 外寒里热证: 感冒清热颗粒 (寒多于热)
 - 1.2.2 外寒里热证: 抗病毒口服液 (热多于寒)
 - 1.3 风热感冒 (风热犯表证): 风热感冒颗粒, 银翘解毒颗粒
 - 1.4 时疫感冒: 连花清瘟胶囊
- 2 西医对症
 - 2.1 病症: 发烧、头痛, 代表西药: 乙酰氨基酚、布洛芬
 - 2.2 病症: 鼻塞、流鼻涕代表西药: 伪麻黄碱
 - 2.3 病症: 打喷嚏、流眼泪代表西药: 马来酸氯苯那敏(扑尔敏)
 - 2.4 嗜睡、头晕: 咖啡因

I 发热专项

- 1 发热诊断
 - 1.1 低热, 体温在37.3℃-38℃之间
 - 1.2 中热, 体温在38.1℃-39℃之间
 - 1.3 高热, 体温在39.1℃-41℃之间
 - 1.4 超高热, 体温超过41℃
- 2 中医外感辨证
 - 2.1 风寒束表证: 麻黄汤, 风寒感冒颗粒, 荆防颗粒
 - 2.2 外寒里热证: 麻杏甘石汤紫荆方, 感冒清热颗粒 (寒多于热)
 - 2.3 外寒里热证: 抗病毒口服液 (热多于寒)
 - 2.4 风热犯表证: 麻杏甘石汤, 风热感冒颗粒, 银翘解毒颗粒
- 3 西医退烧
 - 3.1 对乙酰氨基酚
 - 3.2 布洛芬
 - 3.3 退烧贴
 - 3.4 肛门退热栓
- 4 物理退烧
 - 4.1 运动、喝生姜水或热粥助发汗
 - 4.2 按摩发汗
 - 4.3 小孩子可让其哭闹发汗
 - 4.4 艾叶生姜水泡脚发汗
- 5 发热要点
 - 5.1 身上无汗, 可能发高烧
 - 5.2 身上有汗而不畅, 到一定体温即可发汗, 一般不会太高烧
 - 5.3 手脚变温中, 体温下降, 可观察再用药; 手脚变冰中, 体温上升, 达标准可立即用药;
 - 5.4 额头温度高于手脚心温度, 外感发热; 手脚心温度高于额头温度, 内伤发热;
 - 5.5 周期性检测体温

H 用药误区

- 1 重复使用西药成份: 尤其是退烧药
- 2 不辨证使用中药: 阴阳寒热
- 3 乱服药物预防: 除非阴阳平衡的药物