

崇川疾控最新健康提醒

科学防疫，非必要不参加核酸检测

晚报讯 近日，全国各地对新冠肺炎疫情防控措施进行了优化调整，但政策调整不等于放松防疫。为了更好地保护自身和家人的健康，12日，崇川疾控发布健康提醒：请广大居民朋友参与、理解、支持和配合各项疫情防控工作，切实履行个人疫情防控责任，科学防疫，做自己健康的第一责任人。非必要不参加核酸检测。

首先，广大市民要主动落实防控措施，时刻保持良好的个人防护意识。坚持“防疫三件套”：科学佩戴口罩、保持社交距离、讲究个人卫生；牢记“防护六还要”：口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗、窗户还要尽量开、疫苗还要及时种。同时，养成健康生活方式，提高自身免疫力。加强身体锻炼，坚持规律作息，保证充足睡眠，保持环境卫生；做到合理膳食，均衡营养，少盐少油控糖、戒烟限酒。

崇川疾控特别提醒：科学合理安排，确保核酸采样安全。如您需进出养老院、福利院、医疗机构、托幼机构、中小学等特殊场所，请提前做好核酸检测。非必要不参加核酸检测。长期居家老人、每日网课学生、居家办公人员、无社会面活动和外出需求人员可根据需要参加核酸检测。去做核酸时，请做好个人防护，科学规范佩戴口罩，与他人保持好距离，采完即走，不逗留，避免发生交叉感染。如果不急需做核酸，建议尽量避免做核酸的高峰，有条件的尽量选择单管，避免混管阳性的带来的“尴尬”。

记者冯启榕

此外，做好健康监测，规范高效处置异常情况。加强自身及家人健康监测，重点关注“一老一小”，一旦出现异常情况，应保持冷静，按照要求规范快速有效应对。对于出现发热、咽痛、咳嗽等不适症状的一般人群，必要时可进行抗原自测。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。如抗原阳性，请第一时间告知社区工作人员，以获得协助。症状较轻或无症状的阳性病例，一般采取居家隔离。居家隔离人员如出现发热、咳嗽等情况，不必过度焦虑，可进行对症处置或口服药处理，切记须按药品说明书科学合理用药，避免盲目使用抗菌药物。无症状者无需药物治疗。居家隔离人员和家庭内的成员要尽可能少接触，如果接触也要保持一定距离，且规范佩戴好N95口罩。

疾控专家提醒，出现这些情况需要及时到医疗机构就诊：呼吸困难或气促；经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃，超过3天；原有基础疾病明显加重且不能控制；儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况；孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状，或出现腹痛、阴道出血或流液、胎动异常等情况。

如您符合新冠疫苗接种条件，但尚未接种新冠疫苗，建议尽快接种。新冠疫苗接种在预防重症等方面仍具有良好效果，老年人等脆弱人群感染新冠病毒后容易发展成重症、危重症甚至死亡，接种新冠疫苗对呵护老年人等脆弱人群，建立并强化免疫屏障具有重要意义。

记者冯启榕

普通感冒、流感、新冠三种病如何甄别

专家提醒：无需刻意区分，治疗方法类似

晚报讯 眼下正值冬季，普通感冒、流行性感冒和新冠肺炎等急性传染病都处于高发季。一旦出现咳嗽等症状，一些市民就开始焦虑，怀疑自己感染了新冠病毒，并开始频繁测抗原。那么到底该如何自我甄别这几类传染病呢？记者昨天分别采访了南通市新冠肺炎疫情救治专家组组长、市三院院长韩旭东和市疾控中心急性传染病防制科副科长魏叶。

“其实，普通感冒与流感、新冠肺炎的区别相对还是比较容易的。”韩旭东介绍，在寒冷的冬季，普通感冒大多数为风寒感冒，也就是由于受凉引起的上呼吸道感染。因此，这个季节，普通感冒多为受凉后引起。韩旭东表示，一旦市民是由于受凉引发的咳嗽、流鼻涕、发热等症状，基本可以判定为普通感冒。他举了个例子，比如，有人运动后出了一身汗，没有及时增减衣服，就容易受凉，造成普通感冒。

而如果没有受凉这一外因，出现了咳嗽等相关症状，就要考虑患上流感或新冠肺炎的可能。“如果患上新冠肺炎，一般喉咙痛的症状比较多见，少数患者还可能出现味觉、嗅觉丧失，但流感则不会造成味觉方面的这些现象。”韩旭东介绍，流感和普通感冒患者都会出现“卡他症状”，鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等一系列黏膜液体分泌增多的现象，而新冠肺炎患者主要以喉咙痛、头痛、肌肉酸痛等症状为主。一些患者还会同时患上流感和

新冠病毒，需要服用一些抗病毒药物。此外，气急也是新冠肺炎患者的典型症状之一，“市民自己数一数自己的呼吸，一旦每分钟呼吸次数超过22次，说明气急症状比较明显，则建议及时到医院就诊。”

我市近期流感监测显示，流感流行强度较去年有所上升，今冬明春我国可能会出现新冠与流感等呼吸道传染病叠加流行。市疾控中心急性传染病防制科副科长魏叶介绍，从症状上看，流感患者会出现发热、头痛、肌痛和全身不适，体温可达39℃~40℃，可有畏寒、寒战。儿童的发热程度通常高于成人，患乙型流感时恶心、呕吐、腹泻等消化道症状也较成人多见。多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状。常有咽痛、干咳，可有鼻塞流涕、胸骨后不适，颜面潮红，眼结膜充血。轻症流感常与普通感染表现类似，但发热和全身症状更明显。相比普通感冒，流感更容易出现肺炎、心肌炎、脑膜炎等并发症，严重者甚至会死亡。为此，她呼吁：广大市民特别是学龄儿童应积极接种流感疫苗。

“对于普通人而言，尽管普通感冒、流感和新冠肺炎三种呼吸道传染病比较难以区分，但其实治疗方法都是类似的。”韩旭东表示，对于普通市民而言，无需过分恐慌，无论是得了哪种呼吸道传染病，都可以吃一些中成药来缓解症状；一旦出现发热症状，可以吃一些退烧药。总之，做好个人防护，积极锻炼身体，提升免疫力，才能远离疾病。

记者冯启榕

抗疫药物你选对了吗

药学专家提醒：是药三分毒，必须对症下药

晚报讯 疫情管控放开后，网络上各类抗疫药物让人眼花缭乱。正所谓，“是药三分毒”，一旦感染新冠病毒后，并非吃药吃得越多越好，无论中药还是西药，都有各自的配伍禁忌，并且有些药物不能联合使用。昨天下午，记者带着市民的诸多疑问，采访了市三院药学部主任、主任中药师窦志华。

“其实，无论服用哪种药，最重要的是看清说明书，对症用药，避免过量用药。”窦志华说，以近期几乎人人都在求购的“连花清瘟胶囊（颗粒）”为例，说明书上写得很清楚：适用于外感热邪，肺热炽盛，稍兼外感寒邪或湿邪；主要表现为发热、汗出、口渴、咽喉红肿疼痛、咳嗽、气喘、舌质红苔黄燥、脉浮数或滑数，或兼有便秘，或稍兼恶寒、身困。因此，该药物绝不是所有感冒或发热患者都适用，仅适用于风热感冒。而针对风寒感冒，他则建议服用“正柴胡饮颗粒”等相关药物。此外，“连花清瘟胶囊（颗粒）”和“正柴胡饮颗粒”也不建议同时服用，“因为它们的药理作用相反，同时服用，相当于药效抵消，起不到治疗效果。”

窦志华解释，“连花清瘟胶囊”中的“连”和“花”其实分别是指中药“连翘”和“金银花”，而另一种相对比较便宜的药“维C银翘片”中的“银”和“翘”也是分别指“金银花”和“连翘”，因此，这两种药的部分药效是重合的，不建议同时服用。类似的还有“布洛芬”和“阿司匹林”，他也不建议同时服用，“因为这两种药同为解热镇痛药，其作用机制有所重叠，同时服用可造成不良反应叠加。”

“每一种药都有治疗和毒副作用两面性，不能盲目用药。”窦志华强调，市民在购药前可以咨询专业医生或药师，针对自身情况对症购药。目前，市区各大医院大多开设了用药咨询窗口，有的三级医院还开设了药学门诊，提供专门的用药咨询服务，而且大部分免挂号费。

近期，不少市民跟风囤药，对此窦志华表示，此举有害无利。“被囤积的药品一旦过期失效，就会造成资源严重浪费。目前绝大部分是无症状感染者，无需用药治疗，少数轻症患者居家需要用药治疗。如果人人囤药，反而可能让真正有症状的感染者用不上药。” 记者冯启榕



最后冲刺

昨天，施工人员实施东半幅最后一层沥青面层。为提高市民出行的便捷度，工农路改造二期工程目前正在最后冲刺扫尾阶段，道路西半幅已初步完成，并开放双向机动车道。

记者尤炼

省高校毕业生校园招聘会走进通大

晚报讯 11日，“筑梦新时代 建功新征程”江苏省2023届高校毕业生校园招聘会暨南通大学校园双选会在通大啬园校区举行。3000余名应届毕业生在招聘会现场开展求职咨询，与用人单位积极洽谈、精准对接。

本场招聘会由江苏省高校招生就业指导服务中心主办，通大学生工作处承办。此次学校积极对接南通各县（市、区）人才服务中心，精心遴选242家优质企业，共设南通市

人才服务中心、国家级南通经济技术开发区、南通市创新区、南通市新能源产业商会等12个招聘专区，共计提供6907个优质就业岗位，涉及经济管理、机械、信息、化工、交通、教育等众多行业领域。活动现场，同学们十分珍惜此次与企业面对面交流的机会，积极投递简历，开展求职咨询，大批专业匹配程度高和薪资待遇好的就业岗位受到毕业生们热烈追捧。

通讯员邱佩钰 记者冯启榕