

四位本报记者的战“羊”日记——

乐观和亲情也许是最好良药

疫情防控政策优化调整后的这个冬天,我们直面奥密克戎了。在这场我们从未真正经历过的挑战面前,掌握科学知识、保持理性乐观都很重要。今天,听听本报小阳人记者们的自述,希望他们的经历能够帮助到更多的人,从而减轻对病毒的恐惧。让我们彼此帮助、互相安慰,一起走过这个特殊的冬天。

再难缠也只是小怪兽而已

19日上班之前,我就感觉人不太带劲,当时还心存侥幸。到了晚上10点,体温飙到39℃,我跟同事交代了一声,忙不迭地往家赶。吃了2颗EVE,刚躺下,想吐的感觉让我像弹簧一样从床上弹射而起,跑到洗手间吐了个天昏地暗。人就像一条刚脱水的鱼,我知道,这下是跟奥密克戎正式宣战了。

20日、21日、22日三天,体温在反复高烧之间上窜下跳,最高冲上40.2℃,不夸张地说,那一刻免疫系统杀疯了,连宿主也不大想要了。最难受的时候,吃了退烧药,体温降了点。

23日,身体迎接了“刀片嗓”和“水泥鼻”。但是没有难熬的高烧,我以为将要春暖花开。事实上,奥密克戎极其狡猾,它准确地攻击到我的肺。觉得异样是因为我有参照物,我家先生比我早两天阳,他高烧三天以后,一点都没有拖泥带水,发热症状消失殆尽。但我不在,在24日去医院做CT之前,每天天一黑,我的体温就要蹿一蹿。温度倒也不高,就在37.2℃~38℃之间,但是身体很诚实,就是这一点热也会伴随着头疼和不舒服。

24日,我们决定去医院。果不其然,检查结果证实我的猜测,我的肺部有了炎症。回想整个病程,我的咳嗽并不明显,但是逢咳嗽就有黄痰,这是我一开始没在意的。后来再去复盘,黄色的痰其实是有炎症表现,应该早点干预的。我把这一段写出来,就是想给大家提个醒。之后,我去微博上寻找跟我相似的病例,也发现奥密克戎引起肺炎的情况并不鲜见,所以每个人要根据自身情况早做判断。除了持续低热,胸闷气短也是一个很明显的指征,应该去做一下CT检查肺部情况。

这几天,与我同期倒下的亲朋好友们都一个个陆续转阴,成功“阳康”了。我给大家的建议:科学看待、积极应对,奥密克戎就只是一个“小怪兽而已”。
本报记者陈璟

多一些陪伴少一些病毒

25日,我阳的第五天,经历了一场高烧出汗,身体慢慢恢复,只剩下咳嗽、鼻塞,加轻微头痛。

好好休息的几天,跟家人朋友唠唠嗑,情绪也更平静了。老妈真是超人,她称自己感染的是“伟大的株”。21日检测结果出来我一下蒙了,第一时间打电话给爸妈,他们就让我回家,说自己可以回老家住。考虑到室友即将考研,也不能耽误,我便

回去了。没想到回家第二天,老妈检测结果也出来了:阳性。这下正好两人待一块,互相照顾。

说是互相,其实都是妈妈在忙。精神好点我就起来帮忙煮个水、泡个药,而且我俩的症状一个天一个地,我恨不得头炸开,只想躺着,她是咳嗽、流鼻涕,纯感冒状态,也不知道她是不是假。而且她白天还不要睡,晒晒太阳,或是在家走动走动。最近多了个项目,就是在我清醒的时候,自然地坐到我旁边,跟我聊天,然后突然来一句,“有时间这样讲讲话也挺好的”。

老爸作为健康人士早早地睡到了老家,结果没两天也头疼了。我猜一定是前兆,他可能也半信半疑,就回来睡了,三人三个房间各睡各的。其间他吃了药后退了次烧,状态好多了。

说到吃药,因为没有囤药的习惯,所以我在前期出现嗓子疼的时候才意识到要买药,盲目地把止咳药、消炎药、退烧药、补vc的,还有体温计等能买的都买了,网上说的热门药几乎没有,只好找相同功效的,事实证明一样有效。而且我尽量多喝水,生姜葱白糖水、盐水都喝,情况严重点就吃药。

身处老家的爷爷奶奶替我们心急,每天打无数电话问候,从吃药到吃饭都要叮嘱一遍,还送来了新鲜的蔬菜、煮好的饭菜。我们也担心他们的身体,尤其是年纪大点的要注意防护,远离人群、减少外出。

每天线上线下关心无数,好像这也是生活,但还是不想再来一次。
本报记者杨镇潇

疫情最终会留在记忆里

世界杯决赛的那一天上午,我感觉身体发冷,傍晚时分开始低烧。考虑到不能影响孩子上学,我转移到客房,单独使用一个卫生间,处于半隔离状态。

幸运的是,我感染的可能是“友好株”,高烧、嗓子疼痛等症状并未出现,我决定不吃药,硬扛。第二天上午,不再发热,我一度以为康复在即,不过下午又开始发低烧,同时有轻微的咳嗽和腹泻。第三天,咳嗽加重,味觉受到影响,虽然不再发热,但是感觉头部仍不舒服。第四天,情况有明显好转,但依旧咳嗽,身体相对虚弱,坐着吃饭时仍有四肢乏力之感。第五天,虽然还咳嗽,但行动如常,已能帮家人做一些家务事。

我这次染“阳”,对工作造成不小的影响。因为正值年末,有不少工作任务时间性较强,不能因为我躺在家里,就因此延迟。我只能通过微信不断与对方沟通,在敲定相关事项后,再请仍在坚持工作的同事代为执行。

在家里,生活节奏也不得不发生改变。接送孩子、做饭烧菜、上班……妻子承担了内外一切事务。这两天,妻子也染“阳”,我接替其站到了炉灶旁,施展起已经生疏的厨艺。

不用几天,我将回到工作岗位,为各种新任务做出努力。同事、朋友们也一定会先后战胜病魔,回到正轨。疫情最终也只会成为饭后谈资,留在我们的记忆里。遭遇这次新冠疫情,其实和我们在人生路上遇到各种各样大小事件一样,只要坦然面对,最终都会将其甩在身后。转头向前,拥抱明天。本报记者任溢斌

一起阳的日子难过却温暖

从17日测出双杠,到现在,已经第九天。今天是圣诞节,老公说,测一下吧,万一已经转阴了呢,也算是圣诞老爷爷送给我们家的礼物。这份礼物终究是来了。

说是第九天,事实上,从有症状开始,有十天了。16日下午,浑身冷得直哆嗦,打开空调,钻进被窝,瘫软无力。彼时,我最担心的不是自己,而是老公和孩子。孩子体质不好,老公有基础病。

我立马把自己隔离在了单独的房间。发高烧到39℃,浑身酸疼,咳嗽,嗓子疼,鼻塞……网上那些传说的症状,一一显现。好在,毒株还算温和,第二天热度就退了。其间,我吃的是布洛芬缓释片。个人觉得效果不大,我应该是硬扛过来的。

就在我测出双杠的第二天,老公也中招了。老公发高烧断断续续持续了有三四天。前两天一度高烧。退烧后,血压一度飙升至160mmHg。有一种心照不宣,叫安慰。我说,没事的。实在不行,我带你去医院。嘴巴上说着没事。我却忍不住一直问他“胸闷吗”“头痛吗”……

有一种感动,叫网上诊疗。通大附院安排了高血压专家进行网上问诊,老公电话连线了十几分钟。在得到“适当增加药量可缓解症状”的答复后,我们一颗悬着的心总算稍微安定了点。增加药量后的第三天,老公的血压接近正常。

我和老公相继倒下,家里的小朋友自然也跑不掉。那段小朋友没有阳的日子里,我和老公过得十分忐忑,这门不敢出,那门不敢进。直到小朋友有一天告诉我:“妈妈,我冷。”我居然有种轻松的感觉——该来的总会来。

最是患难见真情。这段一起阳的日子,让我们看到了许多美好的事情。小朋友要打印卷子,家里没有打印机,抱着试试看的心态向物业求助。物业立马送了过来。晚上,小朋友发烧到38.5℃。千算万算,买了成人的退烧药,就是没有准备儿童的。大半夜,业主群里求药,好邻居立马贡献了出来。

到现在,我们一家三口,除了咳嗽,其他症状基本都已消失。毒株肆虐,但只要温暖常在,人与人之间的关心常在,一定可以成功“阳康”。本报记者陈静

南通报业大型线上分类信息发布平台,值得您信赖的“信息百宝箱”——

“通通帮”线上推送

办理方式:一、南通日报微信公众号首页底部点击分类信息;二、南通发布App首页底部点击分类信息;三、扫描右侧二维码。帮帮热线:0513-85118889



友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友
家政服务 房屋租售 二手车讯 快餐外卖

南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781



线上办理请扫码

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男、女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。
承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008

红星养老院

用心呵护,建设有温度的养护院
地址:青年东路422号
电话:0513-69983330