

河南籍英国留学生关于防疫抗疫的问题

亲爱的河南老乡，大家好，我叫赵敏，是一名呼吸与危重症医学科的医生。我尽我所能，尽量帮助大家，知无不言言无不尽，但是毕竟才疏学浅，且有一些医学问题还在探讨研究中；实事求是的讲，有很多问题还是不能有明确答复，请多多包涵。

1. 现在出现了无症状带毒者，怎样识别这样的人？如何预防？

答：我们不容易识别这样的无症状带毒者，了解他的流行病学史很重要；因为不易识别，所以咱们平时要做好防护，很重要。平时的预防就是尽量少外出，如果外出请戴口罩，一般情况下戴一次性医用口罩就行了。外出过程尽量不要用手触摸自己的眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵、脸颊、头发，要勤洗手。外出是一套衣服和一双鞋，回到家，就要换成家居服，洗手洗脸。如果觉得自己去了有疫情的地区，外出的衣服建议洗了并烘干，鞋建议刷洗或者擦拭后喷洒酒精。家里经常用含氯消毒液喷洒消毒；也要经常开窗通风。

特殊环境消毒剂配置法（5%-6%的含氯消毒液，俗称 84 液）

物品名称	消毒有效浓度 mg/L	84 原液量 ml	加水量 ml
地面、墙面、物表等	1000	75	3000
衣物、织物等纺织品、餐具	500	38	3000
护目镜	3000	225	3000

2. 很多人说，鼻塞流涕等普通风寒感冒症状可以很好的区分出普通感冒和新冠性病毒，我想问一问是不是出现流鼻涕等情况就可以基本排除新冠病毒的可能性。此外，若出现舌头上起泡，干咳等症状，是否和新冠状病毒相关？

答：有的新冠病毒感染者有的时候也是表现出类似感冒症状，所以出现流鼻涕、鼻塞症状不能排除新冠病毒感染。如果舌头上起泡、出现干咳，建议赶紧去医院诊治，早发现早治疗。

3. 家门口的草坪没有人，是否可以带着孩子每天去玩一会儿？

答：首先还是要看地区疫情严重程度，所居住的小区是无疫情小区么？确定家门口的草坪没有人么？会不会偶尔有人路过会有咳嗽、咳痰、打喷嚏的行为，这些排出来的微滴会不会停留在草坪上。草坪是朝阳的么，每天可以晒到太阳么？小孩子出来玩，喜欢在草坪上奔跑、打滚，浑身上下可能都会与草坪接触。前一段时间武汉一个社区确诊的患者，就是从家里出来到小区转了一圈，回到家就出现症状，到医院就确诊了。所以还是不建议带着孩子出来。因为一旦小孩感染了，他要去隔离点或者方舱医院独自隔离或治疗，您会很担心的。

4. 白天人多，晚上人少了，能出来透透气吗？

答：要看您居住的区域是否是无疫情的小区，如果是无疫情的小区，我觉得人少的时候，戴着口罩还是可以出来透透气的。

5. 国内对于轻症患者的治疗方案和推荐药物清单（包括目前有没有什么药物能够预防新冠）

答：其实对于新冠肺炎，目前没有特效药，我们对于轻症患者一般给予连花清瘟胶囊联合阿比多尔或者洛匹那韦利托那韦片，但是有的患者服用阿比多尔或者洛匹那韦利托那韦会有一些副作用，常见的有胃肠道反应。预防新冠病毒的药物，目前国内以中药为主，中医院会把这些中草药做成颗粒或者熬成汤剂，让大家服用。

6. 请问橡胶手套的目的是方便更换便于防疫，还是这种材质更不容易沾染病毒呢？

答：戴橡胶手套是为了与病毒隔离，为了防护。脱下手套，照样要反复洗手。

7. FFP2/N95 最长连续佩戴时间以及有效时间？

答：理论上 N95 口罩可以佩戴 24 小时-48 小时，但是当你戴着 N95 口罩从污染区到了清洁区，或者说口罩被污染了，那么这个口罩必需要更换了。

8. N95 口罩可以循环使用么？如果可以，使用一次后怎么处理？能够循环几次？

答：这个问题很难回答，因为咱们一般的家庭没有消毒处理的条件，也许医院的消杀系统才可能解决这个问题。抱歉。

今天（4月6日）从新闻媒体上了解到口罩生产商不建议使用一次后再处理口罩，以后再循环使用，因为可能会破坏口罩的防护层，处理以后口罩就没有防护作用了。

9. 有中医推介服用《莲花清瘟胶囊》可以预防和治疗新冠感染是否正确？

答：因为没有特效药，所以就没有正确与否，医学观察期、乏力伴发热时推荐使用的药物。

10. 去超市买食物到家后，衣服是否需要消毒，食品是否可以直接放到屋里

答：那要看您买的是什么食物，是什么样的包装。如果食物包装很好，那把包装那一层用消毒湿巾擦拭，或者有几层包装的，把外面的包装去掉，我觉得这些食物应该可以直接放到屋里。衣服是否消毒，请看第一个问题的回答。谢谢。

11. 一旦染上该怎么进行正确处理措施（家里没有中药和西药的情况下以及在家隔离，没有进医院期间）

答：都感染上了，请及时去医院。家里应该彻底打扫卫生，及时消杀，适当的通风，家人应该每天上午、下午至少各测一次体温。

如果真的不幸，不能去医院，请定时测量体温，家里定时消杀，通风透气；均衡饮食，加强营养，充足睡眠。一旦出现发热、咳嗽、胸闷症状，请还是抓紧时间及时去医院诊治。及时去医院！及时去医院！

12. 这个期间大家的心态都很紧张，希望给一些心理健康指导

答：其实每年冬季都会有不同的病毒出现，严重的引起肺炎、呼吸衰竭、多脏器衰竭。今年的新冠病毒太厉害了，传染性强、传播速度快、传播范围广。既然没有特效药，我们怎么办，那就要想办法做好防护，提高自己的免疫力，均衡饮食，增加营养、充足睡眠、放松心情。武汉不是每一个人都是患者，我们去过武汉的医护人员那么多，现在是零感染，说明做好防护是可以抵抗住这个病毒的。

13. 买的防护服材质是无纺布的，看着挺薄的，这种防护服防护力怎么样呀，能反复使用吗？

答：从医生的角度看，无纺布的防护服如果去医疗场所是相对清洁区，还可以使用；但是如果去医疗场所污染区，不建议使用，没有防病毒的作用。如果在相对清洁区，建议不要反复使用，这种防护服容易磨损。从普通的群众角度看我觉得还是不建议在非医疗场合穿防护服，平时的工作和生活做好手卫生、戴口罩，才是最基本的防护。

14. 总是咳嗽一个月了。请问如何区分新冠，还是感冒，咽炎气管炎。

答：建议去医院做一个胸部CT，自己也想一想是否有新冠肺炎的流行病学史。咳嗽的原因太多了。

15. 在需要和十个室友（现在还剩八个）共同使用一个厨房，公共冰箱和公共灶台的情况下，从自己房间到厨房有必要也带着口罩和手套吗？室友大部分时间都是在宿舍，但也会去超市买东西。关于通风系统，我们宿舍楼共用一个通风系统，之前有看到过说通风口也检测出了病毒，请问通风口这里是隐患吗？

答：建议从自己的房间去厨房还是戴着口罩吧。公共预防不建议戴手套，因为戴手套保护的是自己，普通人群往往会觉得戴了手套而不认真洗手，因为戴着手套就会到处乱摸，对别人不负责任，正确的方法是接触了可疑物品表面后认真洗手或快速手消毒。如果可以开窗通风，建议暂时不要使用通风系统吧。这个通风系统是在这个宿舍独立的，还是和其他宿舍一起共用的。就像我们到了武汉医护，住在宾馆，尽管气温很低，我们仍然不用中央空调是一个道理。