

## 核酸检测出现了“十混一”阳性，怎么办？

首先不要恐慌，要做好个人防护。如果在家中，尽量待在相对独立空间，尽量避免与家人接触，等待相关人员上门进行采样复核。所有混管阳性人员须采集鼻咽拭子标本进行复核，如果复核结果均为阴性，要立即对相关管控人员解除管控；如果核酸结果阳性，要及时将相关阳性感染者进行隔离观察或救治，同时要**进行风险研判，对判定的密接人员进行追踪管理。**

## 自己核酸阳性了，怎么办？

- (1) “静”：保持冷静，千万不要惊慌失措；
- (2) “隔”：立即原地自我隔离，有条件的应当单人单间，戴好口罩，与他人保持一定距离，同时保持通讯畅通；
- (3) “想”：仔细回顾自己近日的活动轨迹；
- (4) “告”：告知近期与自己有密切接触的人员也要立即固定、避免前往人员密集场所、做好自我健康监测，配合做好流调和管控工作。

## 抗原检测出现阳性，怎么办？

如果居家进行抗原检测发现“两条杠”时，不要紧张，如果自己一直居家隔离，也没有症状，在上报前，可以再做一个抗原复测。复测时，建议更换一个批号或者换个厂家的产品复测，如果仍然是阳性，则提示阳性可能更大，需要尽快上报，等待核酸检测确认，如果核酸检测是阴性，那么说明抗原检测遇到了“假阳性”。

## 邻居“阳”了，怎么保护自己？

(1) 居家环境消毒要做对。推荐75%的酒精和含氯的消毒水（一般是指以次氯酸钠为主要成分的“84”这类无机消毒液）擦拭地面、家具等，擦拭后再用清水擦拭一遍。对于容易腐蚀的物体表面或者手机、键盘等，可以用75%酒精或者酒精棉球、酒精棉片进行擦拭消毒。大面积物体表面擦拭或者大面积拖地请选用含氯消毒剂。注意有

效氯浓度要达到500mg/L。

- (2) 暂停使用电梯。每日开窗通风2~3次，每次不少于半小时。
- (3) 回家立即换拖鞋、脱外套，没有直接接触过感染者，无需格外消毒。
- (4) 外出随身携带的包与物品，例如手机、钥匙等，可喷洒75%的消毒酒精或者用酒精棉片擦拭，确保表面没有病毒残留。

### 办公室同事或者同住家人核酸阳性了，怎么办？

(1) 办公室同事或者同住家人核酸阳性后，对密切接触者将开展“5天集中隔离+3天居家隔离”。目前，广州海珠区、重庆和北京相继通过疫情新闻发布会宣布过为特殊人群做出调整：符合居家隔离条件的密切接触者可居家隔离。

(2) 居家隔离期间，若家人有阳性检出，要及时报告社区，在2小时内将阳性人员转运至定点医疗机构或方舱医院隔离观察和治疗，对同住人员开展核酸检测、风险研判、追踪管理风险人员。

联系不到社区怎么办？答：用好12345市民热线。还可以通过语音信箱留言，12345网站、APP、微信小程序等各种渠道提交诉求。

### 孕产妇发现自己阳性了怎么办？

(1) 对于新型冠状病毒感染的早孕人群，不应该盲目“终止妊娠”，新冠病毒宫内传播概率较低。若在隔离期间出现出血、腹痛等情况，需及时就医。

(2) 母亲感染新冠后，接触孩子或吸奶器前至少洗手20秒，同时戴上面罩和口罩，母乳喂养期间避免说话或咳嗽。若有咳嗽或打喷嚏等，需立即更换口罩。在手动或机

械提取乳汁时，严格注意清洁卫生。吸完奶后吸奶器应规范消毒。建议妈妈们将乳汁挤出后，由健康的人用杯子或勺子来喂养孩子。

### 前往发热门诊就医，需要注意什么？

体温超过 $37.3^{\circ}\text{C}$ ，去医院就诊时应直接去发热门诊，避免出现交叉感染。到发热门诊就诊时应戴好口罩，主动告知医务人员近期“是否去过新冠肺炎疫情的地区”，“是否与发热、咳嗽等症状的患者有近距离接触史”，便于医务人员准确确定病情，采取及时适宜的治疗。在专科医疗机构就诊时，请理解和遵守医院发热患者诊疗流程和规范，接受医院工作人员的引导。

### 居家隔离人员，如何防止家人被感染？

(1) 配合各项防控措施。居家隔离及其同住人员要服从社区(村)统一管理，严格居家，不出门、不探访，配合核酸检测、抗原自测、健康监测等各项防控措施。若抗原自测阳性或出现新冠肺炎相关症状，请立即向社区报告，减少疫情在家庭传播风险，并配合落实核酸检测、转运等管控措施，转运中服从安排，规范佩戴N95医用防护口罩，保持安全社交距离。

(2) 减少与同住人员接触。居家隔离人员尽量选择相对独立、通风较好的房间，每天开窗通风；房间使用空调系统通风时，应选择分体空调；室外可放置桌凳，作为非接触式传递物品交接处；房间内应当配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品；日常生活、用餐尽量在所在房间内，减少与同住人员接触，不共用毛巾、餐具等生活用品，必须接触时保持安全距离，双方均应戴好口罩，做好个人防护。

(3) 做好环境消毒。条件允许的情况下，居家隔离人员尽量使用单独卫生间，可每天消毒1次。如与家庭成员共用卫生间，居家隔离人员每次使用后应当消毒1次，加强开窗通风。

### 居家健康监测期间，“必要外出”包括哪些？

居家健康监测期间，本人要严格落实“非必要不外出”。如遇就医、做核酸等特殊情况必须外出时应做好个人防护，规范佩戴N95/KN95颗粒物防护口罩，避免乘坐公共交通工具。7.居家隔离医学观察期间，需外出就医怎么办？答：就医等确需外出的情况，需经社区医学观察管理人员批准后方可外出。外出时由专车接送，需全程做好个人防护。

居家隔离医学观察什么时候能解除？答：居家隔离医学观察期满，核酸检测结果阴性，且无任何异常症状者，经社区核实，并收到居家隔离医学观察解除通知单，可解除居家隔离医学观察。

### 哪些人需要居家隔离医学观察？居家隔离医学观察者有哪些自我管理要求？

居家隔离医学观察人员包括：密切接触者中的特殊人群、解除集中隔离后的密切接触者和入境人员、高风险区外溢人员及其他经专业人员评估无法进行集中隔离医学观察的人员。居家隔离医学观察者自我管理：

(1) 应当每天早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测，并将监测结果主动报告至社区医学观察管理人员。医学观察期间，如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等症状时，社区管理人员应当及时向当地卫生健康行政部门和辖区疾控机构报告。

(2) 禁止外出。居家隔离期间赋码管理，居家隔离人员严格做到不外出，拒绝一切探访。对因就医等确需外出人员，经所在社区医学观察管理人员批准后方可外出，安排专人专车，全程做好个人防护，落实闭环管理。

(3) 个人防护。非单独居住者，其日常生活、用餐尽量限制在隔离房间内，其他人员不进入隔离房间。隔离房间内活动可不戴口罩，离开隔离房间时要戴口罩。尽量减少与其他家庭成员接触，必须接触时保持1米以上距离，规范佩戴医用外科口罩。如居家隔离医学观察者为哺乳期母亲，在做好个人防护的基础上可继续母乳喂养婴儿8

### 居家工作生活，怎么科学消毒？

(1) 室内空气。首选自然通风，空气质量差或无良好通风条件时，可采取机械通风方式。建议每日上下午各通风1次，每次30分钟。也可采取紫外灯照射的方式对室内进行消毒，建议每日消毒1~2次，每次30分钟。

(2) 一般物体表面。加强湿式(水或洗涤剂)擦拭清洁。门把手、楼梯扶手、电梯按钮、床头柜、床架等频繁接触的物体表面及卫生间物体表面等，可使用250毫克/升的含氯消毒剂或1000毫克/升的季铵盐消毒剂擦拭消毒，作用20分钟后再用清水擦拭，建议每日1~2次。

(3) 公共场所。做好室内地面、走廊、楼梯等的湿式清洁消毒。建议用清水或洗涤剂每日拖擦室内地面1~2次。拖擦完后，用500毫克/升的含氯消毒液浸泡拖布或抹布20分钟，清水洗净后放在室外晾晒。

### 居家隔离期间，防范气溶胶传播有哪些好办法？

一是开窗通风，保持空气流通。每日上下午至少各一次；

二是下水管道、烟道防护。如下水管道过于干燥或没有回水弯，可能造成气溶胶随气流沿管路播散，因此，保证回水弯存水是一个有效手段；座便器冲水时要先盖上马桶盖，避免气溶胶飞溅至马桶外；做饭开抽油烟机要及时开窗通风，避免烟道气流串流(排烟道如有止回阀，则可以不必开窗)；

三是勤打扫。每天对家里进行一次湿式清扫，必要时可进行消毒，尤其是卫生间和厨房；

四是养成良好的卫生习惯。要勤洗手、少聚集，喷嚏及咳嗽时遮住口鼻，尤其是在人员密集的室内空间，要坚持戴口罩、常通风、保持安全距离等自我防护措施，减少传播风险。

### 居家工作生活期间，如果生病不能去医院，网上问诊有哪些渠道？

可以通过“互联网+医疗”的方式，不出家门就能及时就医，从而降低交叉感染风险。疫情期间，全国各地不少公立医院开通线上问诊通道，可以通过登陆线上问诊平台实现就诊。此外，利用好互联网在线咨询平台，例如人民好医生APP视频咨询（24小时在线）；京东健康APP在线问医生，30秒接诊；平安健康APP快速问诊，60秒接诊；好大夫APP快速问医生，3分钟内接诊。