

疫情期间咳嗽 是不是得了新冠肺炎？

□ 北京大学第三医院呼吸与危重症医学科副主任医师 伍蕊

新冠肺炎疫情期间,咳嗽刺激着当事人及旁观者敏感的神经。如果实在嗓子难受,忍不住咳嗽两声,可能你也会如坐针毡——该不会是中招了吧? 如果走在路上,旁观者在对你投来异样目光的同时也会加快脚步,以最快的速度和你保持1米以上的距离。咳嗽的你可能会整日处于焦灼烦躁的状态。今天,我和大家谈谈,当下应该如何心平气和地看待咳嗽,既不小题大做,也不延误诊治时机。

如果您因咳嗽就诊,胸片或肺CT有明确病变,常见的疾病有肺炎、肺结核、肺部肿瘤、肺纤维化……还有很多。每一种疾病往往同时伴有其他症状,例如肺炎往往同时伴有发热。但是,我们不能一咳嗽就想到这些严重的病! 其实,咳嗽更多见的原因反而是胸片或肺CT上无明显病变的。

新冠肺炎的表现是什么

新冠肺炎患者以发热(约9成病人会出现)、干咳、乏力为主

要表现,少数伴有鼻塞、流涕、咽痛、肌痛和腹泻等。其实,新冠肺炎在不同人身上,可有不同的表现,或者表现程度不一样。有的人会高烧不退,病情逐渐加重,甚至威胁生命;而有的人可能就像得了普通感冒,有点儿低烧,或有轻咳,过几天自己就好了。所以,仅凭咳嗽和发烧来识别新冠肺炎,还真不容易。目前,关键还要看流行病学史,也就是有没有接触到新冠肺炎病人。

回答三个问题自测是否中招

经过上面的介绍,想必您已经对咳嗽及新冠肺炎有了一定了解,下面请回答三个问题,来测测是否中招新冠肺炎。

问题一:1.发病前14天内是否有武汉市及周边地区或其他有病例报告社区的旅行史或居住史? 2.发病前14天内是否曾接触过来自武汉市及周边地区,或来自有病例报告社区的发热或有呼吸道症状的患者? 3.发病前14天内是否与新型冠状病毒感染者(核酸检测阳性者)有接触史? 4.

您身边是否有两人以上同时和您出现相同或类似的表现?

新冠肺炎毕竟是传染病。传染病就有其特有的流行病学史。如果问题一中的4小问题您回答的均是“否”,那么中招的概率就很小,不必自己吓唬自己。

问题二:咳嗽症状出现的时间是否小于3周?

如果答案是“否”,那么新冠肺炎感染的可能性就很小。新冠肺炎是急性呼吸道传染病,不但有咳嗽的症状,还会伴有发热,通常在几天内急性发病。

问题三:咳嗽是干咳吗?

如果答案是“否”,尤其伴有大量咳痰的咳嗽,感染新冠肺炎的可能性很小。病毒性肺炎发病初期多为干咳,或者只咳少量白痰。咳痰量大,特别是咳黄脓痰,是细菌感染表现。

总而言之,问题一的答案是“否”,同时咳嗽的症状出现时间超过3周且是伴有痰的咳嗽,则中招新冠肺炎的概率很小。问题一的答案是“是”,不论是否发热,都建议您在防护到位的情况下,到就近医院的发热门诊就诊。



资讯

北京远程健康服务平台上线

本报讯 北京首个中英文双语中医药服务平台——北京远程健康服务微信公众号日前正式上线。近日,在北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上,市卫生健康委新闻发言人高小俊介绍,按照部署,为适应海外华人的中医服务需求,助力海外华人疫情防控,市中医管理局联合23个海外中医药学术组织,组织10余家中药企业以及物流等相关企业,共同开发了北京远程健康服务平台。

平台开通后,将为海外华人华侨和留学生、国外朋友开展中医药防治方案、远程咨询、产品服务等,实现“五个一点”快捷服务,即:一点了解北京方案、一点学会居家防护、一点找到三甲医院、一点找到专家咨询、一点了解中药服务,让世界共享中医药参与疫情防控的北京经验。海外用户关注微信公众号“北京远程健康服务”,点击进入即可根据需求选择服务项目。

北京远程健康服务平台将向全球发布北京中医药防治、康复、护理的全周期方案,其中,中医药防治方案已更新至第四版;平台提供了百余篇生活防护知识,指导大家疫情期间的日常生活;平台已链接到北京市四家三甲中医医院,近千名中医药专家在平台上为海内外民众提供远程咨询服务。

复工复产戴啥口罩? 看清这个标准就行了

国家发改委微信平台日前发布消息称,由中国产业用纺织品行业协会牵头制定的《民用卫生口罩》团体标准本月正式发布。

消息称,该标准的发布,填补了我国民用卫生口罩领域标准的空白,改变了市场无标可依、无标可查的现状,为口罩企业规范生产提供了技术支撑,为市场监管部门提供了监管依据,为消费者提供了权威的卫生口罩购买指南。

疫情凸显民用卫生口罩标准需求

为什么要制定《民用卫生口罩》团体标准?

“疫情期间,口罩需求急剧增加,出现了民用口罩企业采标乱、市场监管难、消费者无从辨别等一系列新问题。”中国纺织工业联合会副会长、中国产业用纺织品行业协会会长李陵申说。另外,目前国家相关口罩标准中没有对儿童口罩进行专门规定,疫情期间儿童应该选用什么样的口罩,也成为社会焦点所在。

李陵申介绍,此前,我国口罩标准主要涉及民用防护、工业防护和医用防护三大领域。

民用防护型口罩标准GB/T 32610—2016《日常防护型口罩技术规范》、GB 2626—2006《呼吸防护用品自吸过滤式防颗粒物呼吸器》,主要适用于颗粒物防护,在本次疫情防控中发挥了重要作用。然而,在复工复产和日常生活中大量使用的口罩,以平面型口罩为主,无法满足上述两

个标准要求。

医用领域标准GB 19083—2010《医用防护口罩技术要求》、YY 0469—2011《医用外科口罩》、YY/T 0969—2013《一次性使用医用口罩》,主要适用于医疗机构,供医护人员使用的口罩。

也就是说,根据口罩使用场景及使用人群,普通群众使用的卫生(阻隔型)口罩没有合适标准。

“鉴于此,中国产业用纺织品行业协会在前期调研的基础上紧急向中国纺织工业联合会标准化技术委员会提出了《民用卫生口罩》团体标准的立项申请。”李陵申说,标准立项后,中国产业用纺织品行业协会立即组织30余家机构,按照快速制定程序,开展了标准制定。该标准从立项到发布,只用了半个月时间。

经历立项准备、标准起草、征求意见、标准报批多个步骤后,中国纺织工业联合会、中国产业用纺织品行业协会共同正式发布了《民用卫生口罩》标准。标准号为:T/CNTAC 55—2020、T/CNITA 09104—2020。

适用于日常环境阻隔飞沫、细菌等

“《民用卫生口罩》标准适用于日常环境中用于阻隔飞沫、花粉、细菌等颗粒物的民用卫生口罩。”李陵申介绍,标准紧紧围绕口罩应具备的功能及佩戴安全性设定指标,主要包括材料安全性、佩戴安全性及必要的防护功能,尤其是对佩戴口罩的舒适性

给予特别关注。

首先,确保可靠性、实用性。该标准口罩分为成人口罩和儿童口罩,规格按照大中小三类区分,可有效阻隔飞沫、花粉、微生物等颗粒物传播,细菌过滤效率不低于95%,颗粒物过滤效率不低于90%,不仅适合复工、复学佩戴,也满足疫情后群众在日常生活中对个人防护的要求。

其次,兼顾安全性和舒适性。关于佩戴和材料要求,明确不应存在可触及的锐利尖端和锐利边缘,原材料不应使用再生料,口罩与皮肤直接接触材料不得染色等,明确规定了环氧乙烷残留量、耐干摩擦色牢度、甲醛含量、pH值、可分解致癌芳香胺染料、微生物指标、阻燃性能等指标;突出口罩佩戴舒适性,成人用口罩通气阻力定为≤49Pa,儿童用口罩通气阻力定为≤30Pa。

同时,考虑儿童生理发育特征,标准对儿童口罩在安全性、舒适性、使用材料及口罩设计方面都有单独要求,如:儿童口罩宜采用耳挂式口罩带,不应有可拆卸小部件,口罩带不应有自由端;配有鼻夹的儿童口罩,其鼻夹应采用可塑性材质等等。

“《民用卫生口罩》是在复工、复产、复学急需民用口罩标准的情况下,按照快速制定程序颁布的标准,但不仅仅用于当前疫情。符合该标准的民用卫生口罩,可以在日常工作、生活环境中用于阻隔飞沫、花粉、细菌等颗粒物,能够减少和降低疾病的传播,对佩戴者起到防护作用。”李陵申表示。(科技日报)