

# 老年人感染如何居家治疗？

## ——国务院联防联控机制新闻发布会回应热点问题

新华社北京12月13日电 疫情之下，重点人群的健康牵动着每个家庭的心。老年人感染后居家治疗该注意什么？孕产妇如何做好防护避免感染？儿童发热后什么情况下需要就医？心血管病患者如何平安度过冬天？国务院联防联控机制13日举行新闻发布会，就相关热点问题作出回应。

### 老年人如何应对新冠肺炎疫情？ 预防第一

“老年人一旦患病，较年轻人来说，重症发生率相对较高，是特别需要保护的人群，预防是第一位的。”北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明建议，老年人还是要接种全程疫苗和加强疫苗，可明显降低重症感染发生率。

“从目前监测情况看，60岁及以上老年人接种疫苗后，不良反应总体报告发生率略低于60岁以下人群，严重的不良反应发生率和其他人群基本类似，在百万分之一以下。”中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆说。

李燕明呼吁，老年人近期减少外出，特别是避免去人群比较聚集的密闭场所，尽可能减少接触外界环境。同时规律生活，不要太过紧张，保证营养，但也不要暴饮暴食，尽可能减少烟酒烟酒的接触。

老年人一旦感染，李燕明建议，少食多餐，避免出现呕吐，少量多次补充充足水分，保证睡眠。老年人要更加慎重使用退烧药物，烧得越高用药越慎重，以防一次大量出汗造成虚脱甚至低血压，还要避免多种药物共同使用。

此外，对于合并基础疾病的老年人，要加强基础疾病的管理。李燕明提示，不能因为害怕去医院取药而停药。一些基础疾病本身不太稳定的，比如有严重呼吸系统疾病的，或有严重心脏基础疾病的，或80岁以上高龄老人没有接种过新冠疫苗的，这些人群是高危人群中的高危，需格外重视观察监测。

### 孕产妇感染新冠病毒会否传染给胎儿？ 几乎不会

“对于孕产妇来说，预防最重要。有可能的话，还是尽可能少到公共场所去，不聚会、不聚餐。”北京大学第三医院院长、中国工程院院士



12月13日，国务院联防联控机制在北京召开新闻发布会，介绍重点人群健康管理等有关情况，并回答媒体提问。

乔杰说，与此同时，还要确保均衡的营养、充足的睡眠、积极乐观的心态。

孕产妇一旦感染新冠病毒会出现怎样的症状？如何居家治疗？

乔杰说，从全国产科质控专家组汇总的国内情况和国际报道看，孕产妇感染新冠病毒之后，发病率、症状、病程都和普通人群接近，症状主要还是上呼吸道感染，病程也基本是5至7天。

当孕产妇出现发热、干咳等呼吸道症状时，可以多喝水，采用物理降温或者选择孕产妇可以用的中药。超过38.5摄氏度，可以选用对乙酰氨基酚治疗，这是对孕产妇相对安全的。要特别注意，退烧药要选用单一的，不要进行叠加，这样可以减少可能的肝肾损害。

“孕产妇要注意三个监测：体温、心率、血压，孕晚期的孕产妇还要做好胎动的监测。如果

持续发热3天以上，用了退烧药没有好转，或者出现了胎动消失、胸痛、胸闷、腹痛等，要及时和助产机构联系，及时就诊。”乔杰说。

“因为母体有胎盘这个非常好的保护屏障，孕产妇感染新冠病毒之后，几乎是不传染给胎儿的。”乔杰说，但如果是产后，妈妈、宝宝在一起的话，还是要注意隔离，宝妈在空间上最好和新生儿有一定的隔离或者戴N95口罩，可以母乳喂养。

### 儿童发烧需要立马去医院吗？ 视情况而定

“冬季是儿童呼吸道感染高发季节。引起儿童呼吸道感染的病原体很多，以病毒为主，比如鼻病毒、副流感病毒、流感病毒等，新冠病毒也是引起发热、咳嗽等症状的病毒之一。”北京儿童医院主任医师钱素云说。

孩子发烧，是否应立即去医院？钱素云说，一定要看孩子的精神状态，如果孩子虽有发烧等症状，但精神挺好，特别是退烧以后能吃能喝能玩，这时候就没必要特别紧张，也不需要马上去医院就诊，可以在家继续观察、对症处理。

钱素云表示，但如果发烧持续3天以上没有好转迹象，孩子精神不好，咳嗽进行性加重、影响到日常生活和睡眠，出现喘息、呼吸增快、甚至呼吸困难等情况时，要去医院就诊。另外，3个月以下的小孩一旦出现发热，还是建议及时就诊。

钱素云说，有孩子的家庭应该适当储备一些儿童常用的应急药物，但不推荐储备很多药物，如果储备很多保管不当的话，可能导致孩子误服。

“孩子发烧是经常会遇到的，对于6个月以上的小孩，可以选择布洛芬、对乙酰氨基酚，其中有一种就可以了；2至6个月的小孩，不适合用布洛芬，可选用对乙酰氨基酚；2个月以内的小孩，不推荐常规使用退烧药物，可采用物理降温等措施并及时就诊。另外，也可以储备一些清热祛痰的药物。”钱素云说，不主张两种退烧药同时服用，也没必要交替服用。

### 心血管疾病患者感染会否导致原有病情加重？ 克服恐惧心理

“原有心血管基础疾病的患者感染了新冠病毒也不必太担心。”北京安贞医院常务副院长周玉杰说，在家里一定要坚持治疗原有的疾病，一般都是冠心病、高血压或者心衰这样的疾病。

周玉杰介绍，除了高烧以后多喝水可能对心脏症状产生影响，治疗新冠肺炎的药物，比如缓解肌肉酸痛的用药等，目前尚未发现和心血管治疗药物之间的不良作用。

“很多心脏病患者都是由于恐惧导致病情加重，要克服这种心理。”周玉杰说，心血管疾病患者要合理膳食、戒烟限酒、适量运动，并保持心态平衡。

“长期服用心血管疾病药物的不要停药，停药可能诱发或者加重疾病。如果有持续性胸痛，还是到医院进一步诊断和治疗。”周玉杰说。

### 新冠感染者居家用药安全提示

#### 没有症状 不要吃药

退烧药、感冒药、止咳药、化痰药都不能预防疾病，只能缓解症状。在没有症状时，切不可盲目服药。

虽然很多药品都是非处方药（OTC），但不当使用也会出现副作用，容易造成肝肾功能损伤。

#### 退烧药与复方感冒药 不要一起吃

退烧药不可与常见的感冒药同时使用，也不可部分中成药感冒药同时使用。

很多复方感冒药、中成药也含有对乙酰氨基酚，随意混用会增加药物过量的风险。

#### 多种退烧药 不要重复吃

对乙酰氨基酚和布洛芬同属于一类解热镇痛药，同时使用会导致急性肝衰竭。



## 摩洛哥队主帅雷格拉吉： 让非洲足球站上世界之巅

据新华社 卡塔尔世界杯法国队与摩洛哥队的半决赛将于北京时间12月15日3时打响，摩洛哥队主帅雷格拉吉在赛前新闻发布会上表示，摩洛哥队并不满足于进入四强，球队的目标是夺冠，让非洲足球站上世界之巅。

“也许有人说摩洛哥队应该满足了，但我们并不是侥幸打进了半决赛，我们知道自己可以继续走下去，我们这里的目标就是冠军。”雷格拉吉说。

摩洛哥队在四分之一决赛中1:0击败葡萄牙队闯进四强，创造了非洲足球的历史。雷格拉吉表示，球队仍然保持着对胜利的渴望。

“我们现在仍充满渴望，整个球队非常团结，我们已经书写了历史，但我们要让非洲足球站上世界之巅。我们充满信心。有人说我们会疲劳，但我们怎么可能在世界杯的半决赛感到疲劳。”雷格拉吉说。

提到球队半决赛的对手，雷格拉吉认为，法国队是世界上最好的球队，但并不是更强的球队就一定赢得比赛。



摩洛哥队球员恩内斯在战胜葡萄牙队的比赛后庆祝胜利。  
新华社发

## 卫冕冠军能否拦住「黑马」

### 法国队主帅德尚： 面对“巨人杀手”，我们准备好了

据新华社 法国队主教练德尚在赛前新闻发布会上表示，虽然他们在卡塔尔世界杯半决赛上的对手摩洛哥队击败了多支强队，但“高卢雄鸡”已经在各方面都做好了准备。

北京时间12月15日，卫冕冠军法国队将与摩洛哥队在半决赛一较高下。此前，摩洛哥队在本届杯赛上击败了比利时、西班牙和葡萄牙等强队，成为第一支晋级世界杯四强的非洲球队。在全部五场比赛中，堪称“最大黑马”的北非劲旅防守稳健，仅丢一球，还是乌龙球。

德尚表示，虽然摩洛哥队的快攻很有威胁，但法国队同样善打快攻。“我们在突破和快攻方面与摩洛哥队一样出色。我们不会放弃控

## 明日看点

据中新网 北京时间12月15日凌晨，卡塔尔世界杯将进行另一场半决赛，卫冕冠军法国队和最大“黑马”摩洛哥队将争夺另一个决赛席位。

一方是世界排名第四的卫冕冠军，曾两获大力神杯；一方世界排名第22位，此前世界杯的最好成绩是在36年前曾进入16强……一个月之前，若是这样的对阵形势，外界估计都缺乏预测的兴趣。但在本届杯赛进入到半决赛之际，摩洛哥队以最大“黑马”身份证明，他们已具备了与任何强队叫板的能力。

从小组赛到1/4决赛，摩洛哥队零封了四大世界劲旅；在小组赛中，他们0:0逼平上届亚军克罗地亚队，2:0力克排名世界第二的比利时队；在1/8决赛中，他们经过点球大战以3:0淘汰2010年世界杯冠军西班牙队；在1/4决赛中，他们以1:0战胜夺冠热门葡萄牙队，让第五次出战世界杯赛的C罗梦断卡塔尔。

截至目前，摩洛哥队是32强中失球最少的球队，唯一一个失球还是在小组赛与加拿大队之战中，由本队球员踢进的“乌龙球”。因此，摩洛哥队也是本届杯赛迄今唯一一支未被对手攻破球门的队伍，甚至在1/8决赛的点球大战中，其守门员门将布努也力保城门不失。

在本届杯赛前，法国队遭遇伤病袭击，折损近半数主力。但卫冕冠军依然凭借深厚底蕴，倚仗姆巴佩、格列兹曼、吉鲁的锋线组合，一路杀进半决赛。

在小组赛中，法国队以两连胜成为第一支晋级16强的球队，表现相当强势；在前5场比赛中，法国队进11球，攻击力也相当可观。但相对于一路走来几乎全是硬仗的摩洛哥队，“高卢雄鸡”除了1/4决赛的

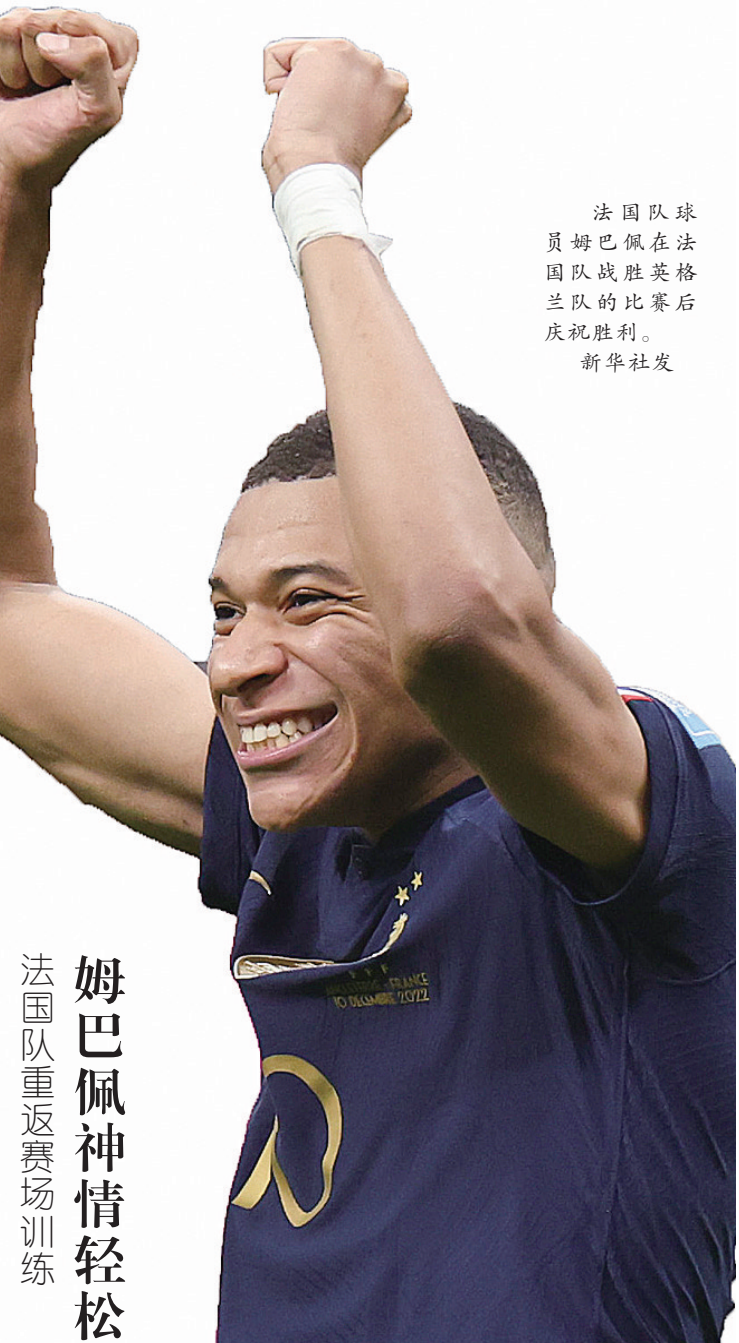
对手英格兰队算真正的强敌外，其余4场并未受到太大的考验。

尽管如此，法国队依然暴露出后防力量薄弱的问题。前5场比赛，无论是小组赛面对实力相对较弱的澳大利亚队、突尼斯队，还是欧洲老对手丹麦队，或是进入淘汰赛后迎战波兰队、英格兰队，法国队“见者有份”，每场“送”一球。但在半决赛中，一旦其后防线上的漏洞被摩洛哥队抓住，法国队恐将如同葡萄牙队般遭遇“亚特拉斯雄狮”致命一击。

目前，姆巴佩已进5球、助攻2次，是法国队的头号火力点。而摩洛哥队的主力后卫阿什拉夫和姆巴佩是巴黎圣日耳曼的队友，熟知姆巴佩的特点和进攻线路，或能带领摩洛哥队对其进行有效遏制。

摩洛哥队的最大软肋在于其是首次晋级世界杯四强，在高压、高强度和外界高度聚焦的世界杯半决赛中，球员可能会因为紧张或过于看重得失而自乱阵脚。法国队是第7次进入世界杯半决赛，前6次他们获得2次冠军、1次亚军、2次季军、1次第四。对于经验丰富且有足够实力的法国队来说，对手的任何一点失误都有可能成为他们改变赛场局势的契机。

从晋级16强后，无论是1/8决赛对阵西班牙队，还是1/4决赛迎战葡萄牙队，赛前摩洛哥队都被认为是失败的一方，但最终顽强的“亚特拉斯雄狮”却出现在半决赛中，他们在不断的“冷门”中延续着其“黑马”的足迹。



### 姆巴佩神情轻松 法国队重返赛场训练

据新华社多哈12月12日电 法国队12日下午在多哈市中心的训练基地进行了击败英格兰队以来的首次公开训练，本届世界杯头号射手姆巴佩也出现在了训练场上。

法国队的训练从当地时间下午6点开始，前15分钟对媒体开放。前5场比赛攻入5球的姆巴佩在场上不时与队友格列兹曼以及登贝莱开玩笑，面对两天后与摩洛哥队的半决赛，他脸上写满了自信与轻松。

中场大将琼阿梅尼以及后卫于帕梅卡诺都没有参加当天的训练，两人在对阵英格兰队的四分之一决赛中首发登场，琼阿梅尼还攻入了第一粒进球。法国足协没有透露两人缺席的原因，不过有法国媒体报道，于帕梅卡诺嗓子不舒服，而琼阿梅尼在上场比赛中遭遇碰撞受伤。

法国队球员姆巴佩在法国队战胜英格兰队的比赛后庆祝胜利。  
新华社发