

“预防新冠，做自己健康第一责任人”倡议书

新冠还有风险，预防不容忽视。对自我健康负责，从身边小事做起。

为有效预防新冠肺炎，提升自身健康水平，结合当前新冠病毒奥密戎变异株传播特点，山东省疾病预防控制中心向全社会发出“预防新冠，做自己健康第一责任人”十项倡议。

一、戴口罩。在室内外人员密集场所、乘坐电梯或公共交通工具时，在出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，在医疗机构就医时，均应规范佩戴口罩。口罩须及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过8小时；废弃口罩不可随意乱扔，要规范处置。

二、勤洗手。在外出返家，护理照护他人，触摸口眼鼻，咳嗽或打喷嚏，清理垃圾，接触快递、电梯按钮、门把手等公共设施后，均应及时洗手或手消毒；手部消毒液要选用有效期内的合格产品。

三、常通风。人员拥挤的室内办公室和集体教室要勤通风。家庭要择时开窗通风，每日开窗通风至少

2~3次，每次20~30分钟；家中人员较多或有病人、访客时，建议随时开窗通风；使用空调要注意通风换气 and 消毒清理。家中有居家隔离人员时，其所在房间应关闭房门，单独开窗通风。

四、少聚集。尽量不去人员密集、空气流通差的场所，远离有发热或咳嗽症状的人员，减少聚集性活动，保持安全社交距离。

五、保持环境卫生。日常居家办公要经常清洁卫生，必要时进行预防性消毒。卫生间马桶冲水前要盖马桶盖，保持存水水封。

六、养成卫生习惯。注意健康礼仪，咳嗽、打喷嚏时要采取必要遮掩措施。加强身体锻炼，保证睡眠充足，保持心态健康，健康饮食，戒烟限酒。

七、做好健康监测。出现发热、干咳等症状时，不带病上班、上学，不参加聚集性活动，不乘坐公共交通工具，非必要不出入公共场所，外出佩戴口罩，减少传播风险。根据需要适时进行核酸检测和抗原自

测，做到早发现。

八、主动接种疫苗。无接种禁忌、符合接种条件的居民应全程接种新冠病毒疫苗，全程接种后满3个月应及时加强免疫。老年人和有基础疾病的慢性病患者应尽快接种、“应接尽接”。

九、主动学习健康知识。主动学习新冠病毒相关科学知识，关注官方权威发布信息，保持冷静理性，不信谣、不传谣，弘扬正能量，共同维护健康有序的社会秩序。

十、主动配合疫情防控。一旦确认成为阳性感染者或被判定为密切接触者，要立即远离人群，规范佩戴口罩，做好自我防护，配合开展流调，主动落实后续防范措施。

您我共同努力，共创健康美好生活！

山东省疾病预防控制中心
2022年12月7日

奥密戎病毒致病力下降,但传播速度快、传染性强,国家中医药管理局中医疫病防治专家委员会于12月10日公布了《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》,指导民众更好地运用中医药方进行预防,并对新冠病毒感染者给出治疗方案。

成人治疗方案

1 治疗方案

症见发热、恶风寒、肌肉酸痛、咽干咽痛、乏力或鼻塞流涕、咳嗽者 宜服用具有疏风解表功效的中成药，如疏风解毒胶囊(颗粒)、荆防败毒颗粒、清肺排毒颗粒、散寒化湿颗粒、感冒清热胶囊(颗粒)、荆防颗粒、正柴胡饮颗粒、九味羌活丸(颗粒)、四季感冒片、感冒疏风胶囊(片、颗粒)等。

症见咽痛明显、发热、肌肉酸痛、乏力或咳嗽者 宜服用具有疏风清热，化湿解表，清热解毒功效的中成药，如连花清瘟胶囊(颗粒)、金花清感颗粒、化湿败毒颗粒、宣肺败毒颗粒、热炎宁合剂、银黄清肺胶囊、连花清咳片、六神丸(胶囊)、银翘解毒颗粒、金叶败毒颗粒、蓝芩口服液、复方芩兰口服液、清咽滴丸、喉咽清颗粒、桑菊感冒片、桑夏菊颗粒、痰热清胶囊、双黄连口服液、柴芩清宁胶囊、抗病毒口服液、感冒退热颗粒、消炎退热颗粒、清开灵颗粒、小柴胡颗粒等。

症见咳嗽明显者 宜服用具有宣肺止咳功效的中成药，如急支糖浆、咳速停糖浆、宣肺止嗽合剂、通宣理肺丸(颗粒、口服液)、杏苏止咳颗粒、连花清咳片、杏贝止咳颗粒、橘红痰咳液、感冒止咳颗粒等。

症见乏力、伴胃肠不适如呕吐、腹泻者 宜服用具有化湿解表功效的中成药，如藿香正气胶囊(丸、水、口服液)等。伴便秘便干者，可服用防风通圣丸(颗粒)。

症见鼻塞流涕明显者 宜服用具有解表通窍功效的中成药，如鼻窦炎口服液、散风通窍滴丸等。

儿童治疗方案

症见恶寒发热、肌肉酸痛者 可用小儿柴桂退热颗粒、小儿风热清口服液等。

症见发热、咽干咽痛、咳嗽者 可用金振口服液、儿童清肺口服液、小儿消积止咳口服液、减味小儿化痰散等。

症见发热、食少腹胀、口臭、大便酸臭或秘结者 可用健儿清解液、小儿豉翘清热颗粒等。

症见咽痛明显者 可用小儿清咽颗粒、开喉剑喷雾剂(儿童型)等。

症见咳嗽明显者 可用清宣止咳颗粒、小儿止咳糖浆、小儿清肺止咳片等。

症见乏力、纳食不香者 可用醒脾养儿颗粒等。

考虑儿童体质特殊，病情变化迅速，宜在医生指导下服用，出现病情变化的，需及时就医。

特殊人群

特殊人群如婴幼儿、哺乳期妇女、孕妇、老年人以及合并基础疾病人群建议在医生指导下服药。

注意：上述中成药选择其中一种，按照说明书剂量服用，一般3~5天或症状消失即停止用药，如症状无缓解或加重，请及时到正规医疗机构就诊。

药物干预

●**代茶饮**：生黄芪9g、金银花5g、广藿香3g。每日一剂，开水泡服，代茶频频饮服。适宜普通人群的预防服用。

●**玉屏风颗粒**：每次5克，一天三次。适宜容易体虚感冒、自汗恶风者预防服用。

中医非药物疗法干预

●**功法锻炼**：太极拳、八段锦等。

●**穴位按摩**

1. **按揉合谷穴**

位置：合谷穴位于虎口，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧中点。

操作方法：采用拇指按揉法在穴位上操作，右手拇指按揉左手合谷，左手拇指按揉右手合谷。揉动的过程中,以自己感到酸胀为度，带动皮下组织运动,拇指和皮肤之间不能有摩擦。在两侧合谷穴上按揉持续时间各3~5分钟，每天早晚各做1次。

2. **揉擦迎香穴**

位置：迎香穴位于鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中。

操作方法：采用擦法操作，左手擦左侧，右手擦右侧。先擦热双手，握空拳，以两手指指间关节背侧，紧贴于鼻梁两侧，上下摩擦；或以中指指腹上下摩擦。上下一次为一拍，可做4个八拍或以发热为度。每天早晚各做1次。

3. **按揉风池穴**

位置：风池穴位于后枕部，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

操作方法：采用拇指按揉法操作。双手放在头部两侧，掌心对着耳朵，双手拇指分别按在两侧的风池穴上。揉动的过程中，以自己感到酸胀为度，带动皮下组织运动，手指和皮肤之间不能有摩擦。

●**饮食有节**

每日三餐规律进食，饮食宜清淡易消化，食物多样，保证谷类、优质蛋白质类食物、新鲜蔬果摄入量，多饮水。如有食欲不振、腹胀、便秘等症状可在医师指导下进行药食两用食品辅助治疗，如萝卜、山药、薏米、藿香、菊花、荷叶、丝瓜、冬瓜等。

药膳：银耳雪梨百合羹

组成：银耳、雪梨、百合、冰糖

用法：银耳用温水泡20分钟后去根撕成小块，雪梨去皮核切成小块，百合掰成小块，全部放入锅内加入适量的水，烧开后调成小火炖煮20分钟。待汤品炖至稍微黏稠，开大火加入适量冰糖，待冰糖融化后出锅，温食、凉食均可。每周三服。

●**起居有常** 作息规律，夜卧早起，保障充分睡眠。顺应气候变化，及时调整衣物和室内温度，注意防寒保暖和节气保健。应避免到人群聚集场所。

●**劳逸有度** 运动和休息适度，可适当运用中医功法锻炼，或根据个人条件选择适合自己的锻炼方法。

●**情志畅达** 应保持愉快心情，切勿发怒，顺应自然规律，不厌长日，精神外向，对外界事物保持浓厚的兴趣，使气机宣畅，通泄自如。

本报综合

事关新冠防治权威中医药方请收好