



# “阳了”也不慌 冷静开启自愈模式

正确服药、清淡饮食、多吃新鲜蔬果……感染新冠后,他们这样合理居家隔离

■海都记者 陈逸之

随着“新十条”的发布,具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例一般采取居家隔离,也可自愿选择集中隔离收治。

有市民提出疑问:感染后自主居家隔离应该做什么?怎样合理安排饮食?服药方面需要注意什么?对此,记者与几位居家隔离者取得联系,了解他们“阳了”之后的衣食住行。

## 北漂一族:在家多多消毒 做好自我隔离

26岁的思思与男友小余是一对来自福州的“北漂族”,两人目前在北京工作,住所为两房一厅一卫结构。

9日晚下班到家后,小余感觉喉咙吞咽不适,此后,他每小时测量一次体温,最高时38.5℃。

“小余在卧室隔离后,我戴上口罩与一次性橡胶手套,就近到药店又买了一些药。”思思购买了布洛芬颗粒、润喉片、枇杷露等药物,原路返回住所。

小余告诉记者,他自己尽量待在房间内,使用厕所前后会喷洒酒精消毒。“吃饭方面,我们点外卖解决。思思拿到我房间门口,她走

远后,我再开门拿,避免正面接触。”思思也第一时间联系了保洁阿姨,告知家中情况,请她暂停上门。“北京风比较大,开窗通风反而容易着凉,我们能做的就是在家里戴好口罩、多多消毒。”

12日清晨4点,浑身疼痛的思思从梦中醒来,觉得头晕发冷,呈新冠感染症状。一位同事得知情况后,将自己储备的抗原检测试剂盒与退烧药物,用同城快递送至思思手中,以缓解两人的燃眉之急。对于“双双中招”这件事,思思并不意外,“当下最重要的,是怎么顺利安稳地度过这段特别的时间。”

昨日上午,两人的体温仍旧反复升降。小余症状较轻,除低烧外,味觉、嗅觉等并无大碍,胃口也未受影响,大量饮水后,体温平稳不少。思思的症状较为明显,常常感觉头晕、寒冷、肌肉疼痛,服下的药物也吐了出来,她一整晚都睡不着,“背上实在是太痛了”。

“生病期间,我们只服用布洛芬颗粒,没有混合服用其他药物。”小余担心,擅自服用药物,反而有可能危害健康,因此建议大家保持心态平稳,或遵照医嘱用药。

昨晚,思思告诉记者,断断续续睡了七八个小时,他们均已退烧。

## 福州程序员:勤通风多喝水 保持心情愉快

25岁的程序员小清现居福州,应公司要求,已居家办公多日。

8日,小清感觉喉咙有些发痒,使用提前储备的抗原检测试剂盒自测后,他得到了抗原检测阳性的结果,“第一反应是庆幸自己是在外租房独居,不会影响家人的健康”。

“我的居家自愈秘诀是:勤通风、多喝水,保持心情愉快。”小清表示,自测感染后,他立刻服用适量连花清瘟胶囊,并打开窗户、保持室内通风,“我住在高层,四周没有建筑物与其他住户,不用太

担心病毒传播给别人”。

小清告诉记者,除8日晚略有低烧外,其他时间的病情表现为咳嗽、吞咽困难。“喝了很多水,虽然喉咙宛若刀割,但为了快点痊愈,都忍住了。”他还调配了淡盐水、枇杷露水、蜂蜜水等多种饮品,让喝水不那么枯燥。

此外,小清通过外卖平台购买了大量水果,及时补充维生素。“买得最多的是苹果、橘子,既方便食用,酸甜味道也能刺激味觉,增加食欲。另外,食物以白粥、绿叶菜、清蒸鱼肉为主,避

免饮食过于油腻,以保护喉咙与肠胃。”

独自居家隔离难免情绪波动,为了保持心情愉快,他在睡觉休息之余会用听有声书、听音乐、追剧等方式消磨时间。心情低落时,便和亲友连线谈心,疏导自己的情绪。

“最重要的是,要用积极的眼光看待自己的病情。”小清告诉记者,10日下午,虽然已感觉到自己的感染症状消除了,但为了确保安全,他目前仍在家隔离观察,“等到隔离满一周后,再出门也不迟”。

## 落实“新十条” 优化就诊流程

福州多家医院陆续调整门急诊布局,设置缓冲区、阳性诊疗区

海都讯(记者 吴臻 林宝珍 胡婷婷) 福建落实落细“新十条”后,优化调整防控措施不断出台,全省各家医院发热门诊作为医疗机构“前哨兵”,正经受着新一轮考验。海峡都市报记者走访福州多家医院,了解到各院方已“闻令而动”,优化就诊流程。

12日下午,记者来到福建医科大学附属协和医院发热门诊。此时,仅有3名发烧患者及其家属在此

候诊。“前天就不舒服,并出现了发烧症状。自行用药后,症状并未改善才过来就诊。”黄先生(化名)说,他一开始还担心医院人满为患,会产生交叉感染,到医院后发现自己的担心多余了。

“近期我们医院发热门诊的就诊量比较平稳。”福建协和医院急诊科兼感染科刘青主任告诉记者,目前,感染科并未接诊到新冠阳性患者,大部分就诊患者均因呼吸道感染导

致高烧。随着疫情防控政策的优化,院方就患者就诊流程进行了调整,将阴性患者、阳性患者、无核酸证明的患者分流管理。

记者从福建省儿童医院、福州市第二医院等多家医院获悉,当前医院发热门诊就诊人数总体平稳有序,相关诊疗服务均正常开展。各家医院陆续调整门急诊布局,优化就诊流程,设置缓冲区、阳性诊疗区,全力确保患者有序就诊、安全就诊。

## 驴友夜困山林 请求紧急救援

事发闽侯十八重溪剪刀峰,其中一男子从高处坠亡;其余17人,16小时后才被安全带回

海都讯(记者 陈琦)

记者获悉,12月11日晚上7点21分,福建省登山协会山地救援队接110指挥中心警务通告,在闽侯十八重溪剪刀峰,有名男性驴友从高处坠落受伤,请求担架救援,与其同行的还有17名被困“驴友”。次日13时左右,救援队员才陪护被困人员安全返回。

“我于当晚9点10分抵达‘前指’,夜里下雨,气温很低。”山地救援队志愿者大山告诉记者,下半夜时雨势很大,山里气温低于10℃,搜索区域地势复杂,环境险恶,多丛林、多陡坡、时有落石,导致这一条线路十分危险,搜救队伍沿途铺设路绳,向被困点标处行进。

次日凌晨4点39分,



增援组沿途铺设路绳,接应被困人员

先遣组找到伤者,他已无生命体征。早晨7点,先遣组与17名被困者会合,稍做休整后原路回撤。12日13点15分,搜救队员陪护被困人员安全回到前指,并将17名被困者移交警方,整场救援任务长达16小时。

高坠者为49岁男子,据初步了解,可能为失足

坠落,具体原因需等待警方进一步调查。山地救援队队长陈文告诉记者,今年以来,山地救援队在十八重溪已出动救援五六次,那一带悬崖险峻,山高林密,地质情况复杂,驴友们时常会发生跌落、高坠、迷路被困、被马蜂蜇伤等情况,其中跌落与高坠事件发生的频率最高。

## 福清城头拆除3宗违建

海都讯(记者 汤先增) 近日,福清市城头镇组织执法力量,开展了统一拆违行动,拆除了3宗占用耕地违建,共处置面积428平方米,并积极确保整改复耕过程安全有序。

下一步,城头镇将按照

宜耕则耕、宜绿则绿、宜建则建的原则,重新利用拆后腾出的土地,重现还地与民、还地与公共服务。同时,强化“两违”治理宣传和巡查力度,以“零容忍”的态度遏制违法用地行为,营造良好的“两违”氛围环境。



## 福清江镜拆除违建围墙

海都讯(记者 汤先增) 近日,福清市江镜镇执法人员在日常巡逻时,发现辖区一村民在家门未经审批搭建围墙。执法人员发现后,立即下发整改通知书,并向村民宣传两违政策和法律法规知识,最终村民认识到自身

行为系违法行为,配合执法人员将围墙拆除。

下一步,江镜镇将保持控违拆违力度不放松,加强对辖区内“两违”的日常巡查,切实做到早发现、早预警、早处理,维护良好建设秩序。



### 兴·动态

#### 兴业银行福州分行向台江区捐赠100万元抗疫资金

12月12日,“同‘兴’抗疫 情暖台江”——兴业银行福州分行助力台江区疫情防控捐赠仪式举行,福州分行再向台江区捐赠100万元抗疫资金,彰显社会担当。

长期以来,兴业银行福州分行与台江区在政企对接、项目建设、人才交流等方面,保持着紧密合作。今年以来,福州分行向台江区140家企业提供了融资支持64亿元;今年4月,向台江区捐赠60万元专项抗疫资金;本轮疫情以来,为49家台江中小微、科创企业提供了2亿多元的贷款,助力企业纾困解难。

#### 兴业银行福州分行智慧公园项目获评“城市数字化转型优秀案例”

首届“2022全球智慧城市合作与发展大会”日前在上海落幕。会上,由兴业银行福州分行、福州市园林中心及福州市大数据发展管理委员会联合申报的“福州市智慧公园”案例,从来自41座城市申报的188个案例中脱颖而出,获评“2022城市数字化转型优秀案例”。

#### 兴业银行开启本外币合一银行结算账户体系试点

12月12日,兴业银行开启本外币合一银行结算账户体系试点工作,支持企业通过一个对公账户开展多币种资金收付和集中管理,为广大客户带来金融便利。

兴业银行作为福建省内试点银行之一,积极推进本外币合一银行结算账户试点工作。目前,该行福建省内福州、厦门、泉州、漳州、宁德地区共10个网点均能为客户提供本外币合一银行结算账户服务。