



推动明年经济实现整体好转

周祖翼主持省委常委会会议，认真学习贯彻中央经济工作会议精神，并研究贯彻落实措施

A02

未“阳”绸缪 市民各出奇招

N海都记者 林涓

随着疫情防控的放开，人们的心理也在悄然转变。近期，不少市民担心，“如果自己或家人‘阳’了，该怎么保护好家里的老人孩子？”为此，部分市民未“阳”绸缪，各出奇招：发现自己有“阳”的风险，就马上提前自我隔离；托朋友帮忙备药，以备不时之需……19日，记者联系了两位市民，了解他们的防疫准备。

老公疑“阳” 她“教科书式”隔离

原本准备18日回娘家陪女儿的吴女士，在收到丈夫的微信后，便着手准备自我隔离。吴女士说，16日中午，丈夫发微信说他感觉有点累，身体也有一些地方感觉疼痛，于是，吴女士便立刻联系娘家人继续照顾女儿。

“因为女儿才8岁，和老人都是属于易感人群，就算自己现在还没有感染，也是非常危险的状态，如果这时候回去，对家人和路上可能接触到的人来说，风险太大了，所以就决定把车票退了，呆在家中自我隔离。”吴女士回忆说，16日晚上丈夫有轻微发烧时，两人就分开休息，丈夫单独住在小房间里，非必要不出来，两人在家都尽量全程佩戴口罩，时不时就用酒精在家里喷一喷。

“第二天早上量体温显示39℃后，我就更加确信丈夫是‘阳了’。”吴女士说，当即两个人便不发生

任何接触，吃饭也是自己做好了之后单独分餐，让丈夫在小房间吃。

吴女士说，因为自己本身就是易生病的体质，所以家里一般都会备有适量的感冒药，在网上仔细研究了什么药适合什么时候吃，什么和什么不能混合吃之后，就开始摸索着给丈夫“治病”。“主要还是让他多喝水，也会叫一些外卖的蔬菜水果，让他们送到门口，都采取无接触式接收，拿前拿后都消毒。”

18日吴女士的丈夫烧退了之后就单独去医院做了核酸，一查果然是阳性。丈夫确诊后，吴女士的心中一半担忧一半庆幸。“丈夫确诊了，那我自己被感染的风险也很大，现在除了多开窗通风，还会不自觉地通过多喝水多吃水果，希望能幸运地逃过一次变‘阳’，好在我较早地采取自我隔离，没有让孩子和老人处于风险中。”



处处防“阳” 她上厕所都“消杀”

除了提前自我隔离外，还有市民时刻做好防护工作以及隔离准备，李女士就是其中一员。

李女士说，目前周边有几位同事与朋友虽然发烧了，但还没有确诊“阳”，因为各自的家中都没有抗原试剂，所以也不确定是“阳”了，还是“幻阳症”。李女士认为，在这个特殊时期，只要发烧了，都当自己是“阳”来防范。

李女士告诉记者，她之前咨询了几家药店都没能买到药，后来托外地的朋友帮忙采买防护、备用药和消杀用品。“虽然也是不全，但好在基本的保障有了。”在朋友的帮助下，李女士备下了几盒疏风解毒胶囊与对乙酰氨基酚片。

为了不给家里人带去风险，李女士每天上班时，都坚持佩戴好口罩，同时尽量减少喝水来减少上厕所的次数。“我个人觉得卫生间的消杀很重要，公共卫生间的消杀也很重要，公共卫生间的风险也不小，所以我中午一般会回家，可以‘释放’一下，如果早出晚归的话就会自带酒精，方便前后都喷一喷。”

除了外出时做好防护措施，在家中，李女士也十分警惕，以防万一。“回家后，我一般都会在门口喷一遍酒精，脱口罩放小袋子里，进家到玄关后会脱大衣，之后就去卫生间洗手、洗脸、漱口，换一下家居服。如果自己感染了的话，也有独立的房间，可以确保隔离时不影响家里人。”

这事帮你问了

“阳过”之后 牙刷餐具要换新吗

海都讯（记者 马俊杰）有读者在“智慧海都”APP上留言，近期家人“阳”了，选择居家康复，目前已经痊愈。想要了解一下，康复后该怎么给居家环境消毒？衣物、生活用品又应该怎样处理？……

福建中医药大学附属第三人民医院院感科徐丽萍副科长，就读者的疑问进行答疑解惑。

问：抗原转阴、“阳过”后，该如何给居家环境消毒呢？

答：通常情况下，自测抗原连续3天呈阴性，康复者就不具备传染性了，可以不再单独隔离居住。

康复后，首先要对居所多开窗通风换气。对于地面以及桌子、台面、床头柜等频繁接触的家居物体表面，可以使用每升含500毫克有效氯的消毒剂进行擦拭消毒。

在厨房之外，以及室内无明火，确保安全的情况下可以通过喷洒75%的酒精对空间进行消毒。

问：感染期间使用的被服、毛巾等如何消毒？

答：对于“阳过”的市民使用的床单、被褥、衣

物、毛巾等，在清洗过后，放在阳光下暴晒，对于日常居家来说是最简便的方法。一般来说，在阳光下暴晒6小时或以上，通过阳光中的紫外线照射即可达到很好的消杀效果，不过，其间要对较厚的被服进行翻晒。

当然，在洗涤被服的时候，也可以依照使用说明加入适量剂量的消毒药水浸泡洗涤被服，再拿到阳光下暴晒。毛巾等小件纺织品也可以在沸水中消毒30分钟。

问：“阳过”之后，牙刷、口红、杯子等生活用品需要换吗？

答：牙刷、口红、杯子等会密切接触鼻子、口腔的日用品，建议换掉。平时我们使用的牙刷就是需要经常更换的，像口红这样的生活低值易耗品也完全可以换新。

如果是碗筷、杯子等餐具，可以使用民间传统的消毒方式，通过蒸、煮消毒，不过要注意的是，水滚开之后再放入上述物品，让其在沸水“煮”15分钟以上，之后再放置通风处自然风干，或放入带有烘干功能的消毒碗柜中。

“网红”退烧药难买 替代药是否有效？

针对市民关心的新冠用药问题，海都记者请专家答疑解惑

A02

客流渐增 “烟火”重起

福建各地正抓住“双节”，发放新一轮消费券，商圈、超市人气又旺了；福建企业也积极行动，到海外抢占市场

A03