

近日，新冠肺炎无症状感染者进入人们的视野，许多人甚至会因此产生紧张情绪。在此次新冠肺炎疫情防控中，无症状感染者成为国际和国内学者面临的又一难题。到底什么是无症状感染者、如何识别？如何做好防护？下面就详解无症状感染的相关知识。

无症状感染者是咋回事？



怎样定义无症状感染者？

“无症状感染者”全称是“新冠病毒无症状感染者”，指无临床症状、但呼吸道等标本新冠病毒病原学检测呈阳性者。

无症状感染者可分为两种情形：一是感染者核酸检测呈阳性，经过14天潜伏期的观察，均无任何可自我感知或可临床识别的症状与体征，始终为无症状感染状态；二是感染者核酸检测呈阳性，采样时无任何可自我感知或可临床识别的症状与体征，但随后出现某种临床表现，即处于潜伏期的“无症状感染”状态。

无症状感染者是否存在传染性？

无症状感染者存在传染性。但传染期长短、强弱有待确定。很多人担心“无症状感染者”会成为新的传染源，那么，到底会不会呢？

部分专家认为鉴于无症状感染者的呼吸道标本能检出病原核酸，但由于无咳嗽、打喷嚏等临床症状，病原排出体外引起传播的机会较确诊病例相对少一些。另外，《英格兰医学杂志》上近日有报告说，一名感染者从未出现症状，但所释放的病毒量与出现症状的人相当。因此，也有一部分科学家猜测：一些感染者“在症状轻微或无症状时具有高度传染性”。但要强调的是，类似状况的患者规模仍不清楚。

总之，对于无症状感染者的传染期长短、强弱、传播方式等仍然有待确定，大家不要放松警惕！

如何识别无症状感染者？

资料显示，发现无症状感染者主要有4种途径：

一是对新冠肺炎病例的密切接触者医学观察期间的主动检测；

二是聚集性疫情调查中开展的主动检测；

三是新冠肺炎病例的传染源追踪过程中对暴露人群的主动检测；

四是对部分有新冠肺炎病例持续传播地区的旅行史和居住史人员的主动检测。

无症状感染者带来多大风险？

无症状感染者存在着传播风险。一是传播的隐匿性。由于无症状感染者无任何明显的症状与体征，在人群中难以被发现，其导致的传播也难以预防。

二是症状的主观性。症状轻微或不典型者可能认为自己没有感染新冠病毒，不主动去医疗机构就诊，在日常的诊疗工作中难以被发现。

三是发现的局限性。由于存在检测窗口期，采用核酸检测和血清学检测方法难以发现全部无症状感染者。

复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏表示，无症状感染者是中国进入疫情防控“下半场”的一类重要监测目标，因为这类患者有较强的免疫能力，可以在感染病毒后14天内不发病，病毒在其体内存在时间超过3周，具有传染的可能性，如果没有被及时发现和隔离，就存在社区传播的隐患。

复旦大学公共卫生学院原院长姜庆五指出，很多传染病都存在隐性

感染者，但其比例在不同传染病中有所不同。

早在2月17日，中国疾控中心流行病学组在《中华流行病学杂志》上发表的大规模流调论文就提到，截至2月11日，中国疾控中心共收到国内报告病例72314例，含有889例无症状感染者，比例约占1.2%。

同时有专家指出，实际上在临床观察会发现，大部分人最终还是会出现症状，真正属于隐性感染的病人非常少，大概是1%左右的比例。

日本一个研究小组的报告称（研究论文3月12日刊登在《Eurosurveillance》杂志），对钻石公主号游轮上的634名新冠肺炎病例进行统计模型分析，估计无症状感染者所占比例为17.9%。

张文宏团队撰文指出，以目前部分研究为例，感染新冠病毒的人群中，无症状感染者的比例大约为18%—31%。不过有些患者仅出现很轻微的症状，在隔离观察期间也不一定会被发现，也常常被认为是无症状。

这个数据说明了什么呢？假设10个人接触了病毒，可能最终会有6—8个人发病，2—4个人始终不发病或者症状非常轻微，后者就是所谓的无症状感染者。

如何做好无症状感染者防控管理？

- 一是完善防治方案，遏制可能形成的新的疫情传播。
- 二是加大筛查监测。发现无症状感染者后,及时

开展流行病学调查,查清来源,公开透明发布信息。

三是强化管理救治。一旦发现无症状感染者,要立即按“四早”（早发现、早报告、早隔离、早治疗）要求,严格集中隔离和医学管理,对密切接触者也要实施隔离医学观察。隔离期间出现症状,立即转运至定点医疗机构进行救治。

四是加强群防群控。

如何做好个人防护？

- 公众要加强自我保护和健康文明意识,强化环境卫生及个人卫生防护,养成勤洗手、戴口罩、讲究手卫生、一米线、开窗通风、清洁消毒、分餐制、生病时减少去人员聚集场所和科学戴口罩等健康生活行为方式。
- 要广泛开展爱国卫生运动,本着既要保护自己,也要保护他人健康的理念,将健康知识传播到

每个家庭和个人,形成良好卫生习惯和文明健康、绿色环保的生活方式,提升心理健康水平和健康素养水平。

保持自身健康。加强运动,饮食清淡、规律,保证充足的睡眠。如果感到压力大,学会一些减压方法。如果患有慢性病,请尽可能地吃药控制。

如个人核酸检测呈阳性也不必恐慌,要主动配合医疗卫生机构做好健康监测和隔离医学观察,出现发热、咳嗽等症状后及时报告,接受医疗机构规范诊治。

(珏 晓)

健康白城

春季天气忽冷忽热，此时湿疹容易来凑热闹。不少人在一夜之间，身上很多部位出现了皮疹瘙痒，越抓越痒。为什么会这样？

专家介绍，湿疹的病因比较复杂，致敏因素也很多，有的是受外在的环境影响，如日光、寒冷、潮湿、炎热、干燥的气候对皮肤屏障功能的影响；有的是对花粉、尘螨、皮屑等吸入性的过敏；或者疫情期间宅家不运动，生活作息不规律，饮食不忌口，吃太多辛辣、油腻、海鲜等食物导致；还有对疫情的担忧，对复工的烦恼，精神紧张也会诱发湿疹；有的街坊想通过洗热水澡杀死病毒，反而刺激原来的湿疹加重，瘙痒更加剧烈。

那么，日常应该如何预防湿疹呢？

远离过敏原 过敏原种类极多，常见的过敏原有花粉、尘螨、海鲜、动物毛发等。大家可以到医院进行过敏原测试，尽量找到过敏原加以注意和远离。过敏体质者还要减少到花草树木多的地方游玩。

穿着舒适的衣物 根据气温变化，适当增减衣物，穿太厚或太薄，容易使皮肤受到汗水或冷风的刺激，易发生湿疹。同时，最好穿柔软舒适的棉质衣物，以宽松为宜。

避免过度清洗皮肤 日常不注意皮肤清洁的话，容易滋生细菌刺激皮肤，引发感染或过敏反应。但过度频繁地洗涤也会破坏皮肤的屏障，诱发湿疹。所以应避免过热烫洗和过度使用碱性过强的香皂或沐浴露。

注意皮肤保湿 润肤剂和保湿剂最少每日外用（最好全身使用）1～2次，尤其在温水淋浴后应即刻使用，可以保持皮肤的水合状态，从而保护皮肤屏障功能和减轻瘙痒症状。

避免用力搔抓和摩擦 搔抓会破坏原本受损的皮肤屏障功能，导致湿疹加重或继发感染。

饮食宜清淡易消化 忌肥甘厚腻避免辛辣、鱼虾及牛羊肉等发物，根据南方潮湿的环境，可以根据个人的体质选择一些祛湿的食物，如玉米、薏米、扁豆、陈皮、赤小豆、云苓、土茯苓、冬瓜、马齿苋、鲫鱼等。而像荔枝、龙眼、芒果、榴莲等易导致湿热产生的热带水果，则不宜多吃。

情绪稳定 心态要放松，尽量避免紧张、焦躁、压抑、恐惧等不良情绪，学会自我调节情绪。

生活规律 合理的作息方式，不要熬夜，适当锻炼。

保持清洁的生活环境 减少如屋尘、尘螨、动物皮毛、花粉、真菌等变应原；室内注意通风透气，拉开窗帘采光。

(张青梅 梁译尹 高三德)

1.卫生计生监督协管服务的对象是哪些人？

答：卫生计生监督协管服务的对象是指辖区内居住的所有居民。其工作对象是辖区内的各类学校、二次供水（水箱）单位、农村集中式供水设施；非法行医、非法采供血与非法计生服务提供者。通过对工作对象行为的规范来服务于辖区内的居民。

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

《卫生计生监督协管服务规范》答疑（一）

2.什么是卫生计生监督协管？

答：乡镇卫生院（村卫生室），社区卫生服务中心（站）等基层医疗卫生机构及其卫生技术人员在卫生计生监督执法机构指导下，协助开展巡查（访）、信息收集、信息报告、宣传指导以及调查处置等。

3.卫生计生监督协管服务的目标是什么？

答：充分利用公共卫生网络和基层医疗卫生

机构的前哨作用，解决基层卫生监督相对薄弱的问题。从而建成横向到边、纵向到底，覆盖城乡的卫生监督网络体系，及时发现违反卫生法律法规的行为，保障广大群众公共卫生安全。同时，通过对广大居民的宣传、教育，不断提高城乡居民健康知识和卫生计生政策法规知晓率，提升人民群众疾病防控意识，切实为人民群众提供卫生计生健康保障。

(待续)

刹车失灵前会发出4次“警报”，别让粗心害了你



行车的安全是每个开车的人都会关心的问题。开车在外，当然都想着能够平平安安到达目的地。可是有时候，行车过程中是否安全并不是大家所能控制的，因为不确定的因素实在是太多，尤其是关于刹车方面的问题。一旦有所忽视的话，都有可能威胁生命。下面就向读者介绍一下，刹车失灵前，汽车都会发出的4次“警报”。

刹车发抖

当驾驶员在行驶过程中发现有刹车盘整体抖动的情况，那么就有可能是刹车盘出现了重大问题，如果遇到这种情况，就要及时检查或者更换刹车盘。

刹车变硬或者变软

刹车变硬是指驾驶员正在行驶过程中，踩下刹车踏板非常的费力，可能是刹车的助力系统坏掉了。反之，当驾驶员踩下刹车踏板十分省力的情况下，可能是刹车系统中的油压不足导致的，也有可能是制动系统中混进了不少空气，如果遇到这两种情况一定要及时检查。

刹车无力

刹车无力是因为刹车系统中的压力传送管道压力不足导致的，也就是常说的刹车失灵。

刹车上沉

在驾驶员行驶过程中，踩刹车制动时而浅时而深，制动不准确，这就意味着刹车不精确，本来可以做到及时的制动，有可能会因为这个位置的变化导致不可控。

刹车系统是关乎到驾驶员行车安全的最重要因素，车主们一定要对车定期保养，发现问题及时解决，千万不要不当回事，一定要重视起来。

(芳芳)