

新冠病毒感染者居家自我照护期间发热应对专家指引

发布日期：2023-01-12 来源：北京市卫生健康委员会

发热是新冠病毒感染者最常出现的症状之一，一般情况下做好对症处理、加强支持治疗、保证充分能量和营养摄入即可，要关注如何保持水、电解质平衡，如何准确把握医院就诊指征等事项。

一、感染后发热表现

新冠病毒感染者主要表现为发热、咽干、咽痛、咳嗽等，发热多为中低热，部分病例亦可表现为高热，可达到 39°C 以上，发热的病程一般不超过三天，部分患者可伴有肌肉酸痛、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、腹泻、结膜炎等。少数患者病情继续发展，发热持续，并出现肺炎相关表现。

二、发热的对症处理

轻度的发热（体温 37.3°C-38.5°C），可以通过饮用水加速代谢，或使用退热贴，或用温热的毛巾擦拭头部、躯干、手心、脚心和腹股沟等处进行物理降温，改善症状。

中度或高度的发热（体温超过 38.5°C，老年人和发生过热性惊厥的儿童可适当放宽到 38°C），可结合自身情况服用解热镇痛药（或称非甾体类抗炎药），常用的药物包括对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林等，亦可使用国家发布的对症中成药。

使用退热药时要按照药品说明书服用，不联用不同的退热药，同一品类的中成药避免同时使用，对于退热药物效果不佳、存在退热药禁忌者亦可进行物理降温。

三、居家观察与护理

新冠病毒感染者应加强体温、呼吸频率、血压、心率、静息和活动后的指氧饱和度等监测。注意观察患者一般情况，如患者出汗较多、水摄入量不足、尿量少、尿色加深、皮肤及口唇干燥，提示可能缺水，可饮用温开水、口服补液盐或含电解质的溶液。对于有心脏相关基础疾病如心衰者，推荐小口慢饮，注意平衡每日出入量。患有心脑血管病、呼吸系统疾病、糖尿病等慢病患者，如原发病稳定、仅有新冠病毒感染症状且病情平稳，居家自我照护期间可适当增加监测血糖、血压的频率，避免自行调整当前原发病用药。

四、特殊人群重点提示

(一) 老年人

老年人感染新冠病毒后，症状通常不典型，部分患者只有低热甚至不发热，但容易出现病情迅速恶化及进展的情况，需加强对病情的监测，除上述居家观察的指标外，还需额外关注老年人进食情况、神志、大小便等，如出现明显异常的相关症状、体征，应就近选择医疗机构尽快就医。

(二) 儿童

儿童感染新冠病毒初期症状以发热为主，热型不定，多数婴幼儿有高热，部分儿童感染后尤其婴幼儿可因为体温迅速上升导致惊厥，监护人需根据月龄、体重、热性惊厥史选用合适的降温方法、合理的退热药物，密切关注儿

童精神状态、呼吸频率、饮食情况、脱水征等病情变化，一旦出现医院就诊指征应及时就医。

(三) 孕产妇

一般孕期及哺乳期解热镇痛药首选对乙酰氨基酚，孕早期禁用布洛芬，哺乳期应用布洛芬需谨慎。如体温持续超过 39℃且服用退热药后效果不佳需及时就诊。

五、医院就诊指征

新冠病毒感染者居家时出现发热症状，可首选向居住地附近的社区卫生服务机构医生进行健康咨询，如病情较重，出现下列症状，应前往医疗机构发热门诊/急诊就医。

- 1.经药物治疗后体温仍超过 38.5℃，并持续超过 3 天，或体温 35℃及以下；
- 2.静息状态下，吸空气时指氧饱和度 \leq 93%；
- 3.持续不能饮食，或腹泻/呕吐超过 2 天，出现电解质紊乱症状，如组织水肿、皮肤失去弹性、口渴、肌无力、少尿、无尿等症状；
- 4 腹痛、胸部感到持续疼痛或持续压迫感；
- 5.呼吸困难或气促（< 2 月龄，呼吸频率 \geq 60 次/分；2~12 月龄，呼吸频率 \geq 50 次/分；1~5 岁，呼吸频率 \geq 40 次/分；> 5 岁儿童及成人，呼吸频率 \geq 30 次/分）；
- 6.痉挛抽搐、皮肤嘴唇或指甲床苍白、灰色或发青；

7.头晕、意识障碍、精神状态明显变化、失语、不能行动、不能保持清醒；

8.儿童出现鼻翼扇动、三凹征、喘鸣、喘息、惊厥、拒食、喂养困难、有脱水症等情况；

9.孕妇出现头痛、心慌、憋气等症状，或出现腹痛、胎动异常、阴道出血或流液等情况；

10.原有基础疾病等明显加重。