

感染后如何科学用药？ 康复后要注意啥？

——权威专家解答防疫热点问题

当前，新冠肺炎疫情防控工作目标是保健康、防重症。感染新冠病毒后，如何科学用药？康复后，有哪些注意事项？多久能运动？未感染新冠病毒的人群，献血是否会增加感染的风险？针对当下公众关心的热点问题，国务院联防联控机制组织相关领域权威专家作出解答。

感染后如何科学用药？

北京大学人民医院感染科主任高燕表示，感染新冠病毒后，出现高热等临床症状，在体温超过38.5摄氏度的时候，人体感觉会非常难受，这个时候需要用一些退热药。

高燕介绍，如果患者本身有一些慢性病，比如胃溃疡、十二指肠溃疡，或者平时有胃肠道的一些基础病，在用解热镇痛药时，不要空腹服用。此外，密集用药可能诱发消化道出血等症状，可以合并用一些胃黏膜的保护剂，再来吃解热镇痛药会更安全一些。

“对于大部分新冠患者来说，还是以轻症为主，对症处理就行。止咳、镇咳、化痰类药物相对来说较安全。”高燕提醒，在临床上很多药物之间可能会有一些相互作用，尤其是有一些比较严重的慢性基础病的人群，应该在医疗机构和医生的指导下用药。

康复后需要注意哪些事项？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，感染新冠病毒以后7至10天，绝大部分人都会进入康复状态，可能核酸或抗原都转阴了，但仍会遗留一些症状，比如咳嗽、嗓子不舒服等。进入康复期，患者精神上要

保持高昂斗志。

刘清泉提醒，康复后不要大吃大喝，要保持清淡饮食，加强营养，摄入足够的蛋白质，多吃蔬菜水果，保证体力的恢复。同时，生活、工作节奏要适当放缓一点，不要熬夜。

对于一些康复后陆续返岗工作的人，高燕表示，如果退烧以后，体力有明显改善，就可以返岗工作。但是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些，发热期还是应该多卧床休息。

康复后多久能运动？

刘清泉提醒，适量运动有利于恢复健康，但是不能剧烈运动，过度的运动不但不能够恢复健康，有可能会有一些其他的问题。

刘清泉说，可以根据自身运动习惯选择适量运动，不超过平时运动量的三分之一，逐渐增量即可。

高燕表示，对于中青年群体来说，进入恢复期的过程会短一些，并不影响复工复产。但是高强度的健身运动，还是要稍微缓一缓，注意休息，加强营养，让自己尽快回归正常的状态。

“对于60岁以上的老年人来说，尤其是患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人群，要重点关注呼吸道症状问题，比如咳嗽、胸闷、气促等症状是否加重。”高燕介绍，一周左右核酸或者抗原转阴后，这些呼吸道症状可能还会持续，等病情明显缓解以后，再恢复到正常的锻炼，更有利于健康。

未感染新冠的人群，献血是否会增加感染的风险？

“一个健康成年人献血不超

过自身总血量的13%，对身体没有不良影响。”北京市红十字血液中心副主任技师郭瑾介绍，一个健康成年人的总血量约占体重的8%，如果50公斤的人献血200或400毫升，即占自身总血量的5%或10%，体重重的人占比会更低。

郭瑾表示，献血是采集人体的外周血，献血后肝、脾、肺等储血脏器中的血液会迅速补充至外周血中，恢复循环血容量。献血并不会影响健康，也不会增加感染新冠病毒的风险。

感染新冠后符合什么条件可以献血？所献的血液是否安全？

郭瑾介绍，对于曾感染新冠病毒的无症状、轻型和普通型感染者，发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周，且最后一次核酸或抗原检测阳性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者，则需要康复6个月后才能献血。

“这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求，以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的，不会对献血者健康造成危害。”郭瑾说。

针对曾感染过新冠病毒的献血者所献血液是否安全的问题，郭瑾表示，新冠病毒是呼吸道病毒，不会经输血传播。目前为止，全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者献的血液本身是安全的，血站会严格采供血管理，确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。

据新华社电

滥用支配地位实施垄断 知网被罚8760万元

2022年5月，市场监管总局依据《反垄断法》对知网涉嫌实施垄断行为立案调查。调查期间，市场监管总局成立专案组，依法扎实高效、稳妥有序推进案件查办，对知网进行现场检查，获取大量证据材料；对其他竞争性平台和大量用户广泛开展调查取证；对本案证据材料进行深入核查和大数据分析；组织专家反复深入开展研究论证；多次听取知网陈述意见，保障其合法权益。

经查，知网在中国境内中文学术文献网络数据库服务市场具有支配地位。2014年以来，知网滥用该支配地位实施垄断行为。一是通过连续大幅提高服务价格、拆分数据库变相涨价等方式，实施了以不公平的高价销售其数据库服务的行为；二是通过签订独家合作协议等方式，限定学术期刊出版单位、高校不得向任何第三方授权使用学术期刊、博硕士学位论文等学术文献数据，并采取多种奖惩措施保障独家合作实施。调查表明，知网实施不公平高价、限定交易行为

排除、限制了中文学术文献网络数据库服务市场竞争，侵害了用户合法权益，影响了相关市场创新发展和学术交流传播，构成《反垄断法》第二十二条第一款第(一)项、第(四)项禁止的“以不公平的高价销售商品”和“没有正当理由，限定交易相对人只能与其进行交易”的滥用市场支配地位行为。

根据《反垄断法》第五十七条、第五十九条规定，综合考虑知网违法行为的性质、程度、持续时间和消除违法行为后果的情况等因素，2022年12月26日，市场监管总局依法作出行政处罚决定，责令知网停止违法行为，并处以其2021年中国境内销售额17.52亿元5%的罚款，计8760万元。同时，坚持依法规范和促进发展并重，监督知网全面落实整改措施、消除违法行为后果，要求知网围绕解除独家合作、减轻用户负担、加强内部合规管理等方面进行全面整改，促进行业规范健康创新发展。

据新华社电

美国副总统收到共和党人“圣诞礼物”：三辆“移民大巴”

三辆大客车24日在圣诞节前夜抵达美国首都华盛顿，停在副总统卡玛拉·哈里斯的官邸外。刺骨严寒中，从车上走下百余名拉美移民——他们“发自”共和党人主政的得克萨斯州，被用作向民主党政府发难的“武器”。

向移民提供救助的人道组织“SAMU第一反应”的主管塔蒂亚娜·拉博德说，大客车搭载110名至130名进入美国寻求避难的偷渡客，包括儿童。她所在的组织先前得知这批移民要来华盛顿的消息，但原本预计25日抵达。

罕见冬季风暴连日来纵贯美国，严寒、冰雪和狂风袭击包括华盛顿和得州在内的广大地区，30多人已因交通事故、低温等因素死亡。华盛顿24日气温低至零下9摄氏度。美联社报道，一些

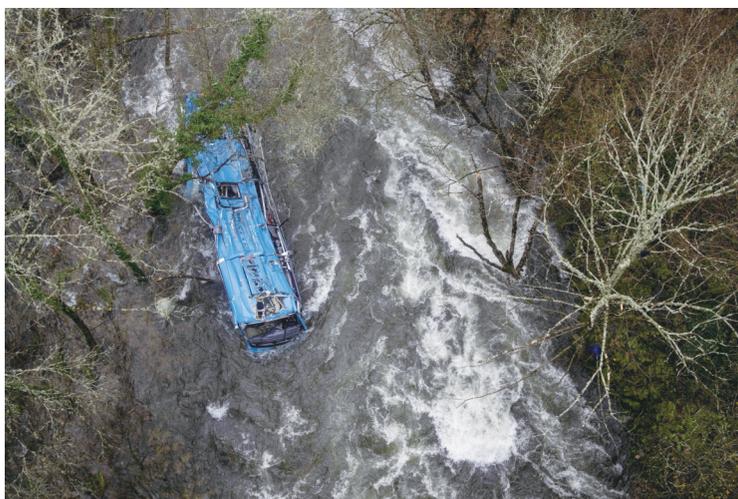
移民抵达这里时还只穿着T恤衫。

拉博德所在的“SAMU第一反应”数月来一直协助华盛顿市政府应对对共和党人制造的这类“移民潮”。她说，过去一周，总计9辆搭载拉美移民的大客车抵达华盛顿，她和同事将帮助最新抵达的这批移民前往其他城市。

这不是“移民大巴”第一次开到哈里斯家门口。

4月以来，得州共和党籍州长格雷格·阿伯特和亚利桑那州共和党籍州长道格·杜西下令用大客车把滞留两州的拉美移民送往民主党人主政的华盛顿等城市，以抗议民主党籍总统约瑟夫·拜登的移民政策并向他施压。

据新华社电



这是12月25日在西班牙蓬特韦德拉省拍摄的坠入莱雷斯河中的大巴残骸。

西班牙紧急救援部门25日确认，一辆大巴在西北部地区坠入河中，导致6名乘客死亡。当地一名官员说，大雨天气可能是事故原因之一。汹涌的河水导致救援工作中断将近2个小时，直到25日清晨才得以继续。

新华社发

公益广告

非必要不做核酸
非必要不去医院
非必要不拨打120

把宝贵的资源留给最需要的人

倡议：
做好防护，
积极撸袖献血。

镇江市卫健委 镇江报业传媒集团 宣