

“阳”了,怎么办?”

这几天,一个曾令人恐慌的话题,正在互联网上被大方讨论。对于“阳”,网友带着一些调侃、一些焦虑,也有人透露出一丝既来之则安之的心态——

有媒体报道,随着《新冠病毒感染者居家治疗指南》的发布,已经有感染者选择居家吃感冒药治疗,症状逐渐缓解;手机短视频里,钟南山院士回应,奥密克戎(BA.5,BF.7)感染不可怕,99%可在7至10天内完全恢复。

有人评说,这是一种“抗疫自信”,它源自奥密克戎病毒致病力减弱的科学事实,也源自我们有大量的成功救治经验。

今天,我们找到了身边3位不同时期、不同症状的人。病毒“找上”他们后,生活被按下暂停键。但现在,他们已经或将回到正常的生活轨道。

从“阳过”到“阳康”,他们面对过什么?他们的经历能给我们什么提示?用其中一位治愈者的话说:相信自己肯定能康复,就像相信春天一定到来。

## “小汤圆”妈妈 32岁 轻症孕妇治愈者 我觉得家人的支持特别重要

三年前被确诊的事,我记得很清楚。2020年2月5日,当我得知丈夫在医院被确诊为新冠肺炎时,我和2岁的大女儿佳佳正在家里。凌晨两三点,几个“大白”上门来给我们做核酸。第二天检测结果出来了,我是阳性,女儿是阴性。

我当时怀孕35周了,特别害怕病毒会影响到肚子里的宝宝。更让我焦虑的是,从小就没离开过我的佳佳也被带去

隔离了,她哭着要我抱抱,当时我的心都快碎了。

6日晚上,我被送到浙大一院之江院区治疗,医院为我安排了单独病房。夜深时,我特别想住佳,也牵挂在别的医院接受治疗的丈夫。

住院期间,我每天量体温、抽血、做胎心监护、吃药,情况还算正常。我吃的药大概有两三种,有的一天吃三次,有的一天一次,吃了两个星期。好在我是轻症,并没有什么症状。

8日是元宵节,医生说我胎心有点低,要立刻做剖腹产。我很紧张,别无选择,只能自己签好手术同意书“上战场”。手术前,我反反复复地问医生,宝宝会不会被感染?他们安慰我:不要担心,负压手术室的环境相对安全,医生对生产过程的每一步操作都进行了精心考虑,一定全力保证我和孩子的安全。

8日上午10时20分,我亲爱的宝贝出生了。后来我才知道,有许多许多媒体在手术室外等着他的出生,因为我是浙江省首例感染新冠并顺利生下宝宝的孕妇。我给孩子取名“小汤圆”,以纪念这个特殊的元宵节,也希望他长大后能记住如此特殊的经历。

为了降低体外感染风险,“小汤圆”转送去了浙大儿院。医生担心我术后大

# 我，阳过——新冠治愈者和感染者的自述

本报记者 陈宁 郑文 杜羽丰 见习记者 涂佳煜 林晓晖 整理

出血,将我转入重症病房进行观察。

等我从麻醉中清醒,医生第一时间来跟我报喜,说“小汤圆”是阴性的。当时我别提有多激动了!“小汤圆”也很争气,7次核酸检测结果都为阴性,正式排除了感染的可能性。

住院的那些日子,我和丈夫互相加油鼓劲。我觉得家人的支持特别重要。

三年来,我们一家四口生活得很幸福,没有出现网上说的新冠后遗症。最近,许多专家说,奥密克戎变异株引起重症和死亡的比例明显低于之前的原始毒株。我觉得,大家不需要那么不安。

## 王小米 25岁 轻症治愈者 我不想被人打上“标签”

我是一个在义乌工作的江西人。今年5月,刚毕业的我在老乡的介绍下,来到义乌一家工厂当工人。万万没想到,刚到两个多月,就碰上“事”了。

8月一天凌晨,还在睡梦中的我,接到义乌市疾控中心的电话,通知我的核酸检测结果异常。我就被送到方舱医院接受治疗。

在方舱医院住了几天,我没有其他明显的症状,就是有一点低烧,体温大概37℃多一点的样子,连鼻塞、

咳嗽都没有。每天,医护人员都按时询问我身体状况,志愿者就在群里陪我聊天。

经过10多天的观察治疗,我结束了隔离,回归到正常的生活工作中。走出方舱那一刻,我用力吸了一口新鲜空气,心里特别开心。那感觉,就像是小时候学校放假了一样。再之后,我就回到了每天正常上班的循环中。

几个月过去了,我的身体挺好的。没有什么变化,也没有网络上所谓的后遗症。跟我一起确诊的朋友小陆,现在身体也挺好的。可能跟我们平时爱运动有关系吧。我最喜欢的运动是跟着网红主播跳操。疫情期间,我还成了刘畊宏的粉丝,当了一段时间的“刘畊宏女孩”。

我认识的人里面,还有几名康复者。他们到目前为止,也没有出现后遗症。能吃能喝、食欲正常,嗅觉、味觉等没有影响。其中一名酷爱篮球运动的男生,还拿NBA运动员举例子,说NBA的那些球星,好多人感染后,没过几天就回去打球了。只要自己的身体素质好、抵抗力强,应该没有问题。

不过,我也有点“心事”。虽然身体没有什么影响,但我不太愿意让别人知道曾被感染这件事情,主要是不想被人

打上“标签”。这两天,优化疫情防控措施出来了,日常出行、生活也更加便利。大家对病毒的认识越来越科学,未知的恐惧应该会逐渐消失。

## 晖晖 19岁 轻症感染者 我的味觉嗅觉没啥变化

疫情走到第三年,当大家都觉得政策“宽松”了的时候,我却被感染了。

2022年11月27日凌晨4点,我们宿舍的门被敲开了。“大白”告诉我们,一位室友混检结果异常,需要我们全宿舍转运到酒店隔离。说实话,由于没有特别明显的症状,当时我的内心还是平静的。

28日中午,我开始感觉身体微微发热,并不时咳嗽,这种感觉和以往的发烧不太一样。但是,出现症状的这一天,我的核酸检测结果还是阴性,属于潜伏期。

最严重的症状出现在29日。我感觉头疼,体温到了37.6℃,还伴随着一些肠胃不适。那一天,我没有食欲,好不容易吃了点东西也都吐干净了,一直昏昏沉沉地躺在床上。

29日晚上,我被送到杭州西溪医院。我确定自己是感染了。在等肺部CT结果的时候,我有些焦虑。直

到医生告诉我,从CT表现来看没有太大问题,不会危及肺部,我才放心了一些。

为了帮助我恢复体力,医生给我打了葡萄糖。我取了退烧药和复方中药制剂后,就被送往专门收治新冠感染者的病房。吃药之后,我就退烧了,30日白天我又开始发烧,晚上还因为头疼难以入睡,所幸我的药物都放在床头,在值夜班的医护人员帮助下,吃药之后渐渐睡着。

到12月1日,除了鼻塞、流鼻涕这些类似感冒的症状外,我基本上已恢复正常,精神也好了很多。巧的是,那天我在网上看到了“奥密克戎病毒致病力在减弱”的新闻,我感觉自己整个人顿时轻松了。

住院前,我在网上看到大家讨论可能会失去味觉、嗅觉。那几天,我吃到味道比较重的东西总是忍不住嚼几次。事实证明我的味觉、嗅觉都很灵敏,没有退化。我觉得自己的行为有点逗,但也算是给自己一个心安。

医生告诉我,判断治愈的标准是间隔24小时两次核酸检测Ct值均≥35。没有不适的症状后,我在病房的日常就变成上网课、读书和写作业,偶尔和我的舍友兼病友们聊上几句。大家恢复得很快。目前,我核酸检测Ct值是33,应该很快就能出院了。

我“阳”了的经历有些魔幻,原来新冠病毒距离我那么近,但好在它也没有想象中那么可怕。这几天,我和室友们互相安慰打趣,就把它当作又一次“加强免疫”吧。了解它真实的样子,不断积攒对抗的经验与勇气好了。

(文内自述者均为化名)

## 钟南山发表报告——奥密克戎感染不可怕 呼吁加强疫苗接种

据新华社广州12月9日电(记者肖思思 马晓澄 徐弘毅)在9日举行的2022年中华医学会呼吸病学年会上,中国工程院院士钟南山发表线上报告表示,新冠疫情发生以来,中国防疫策略已取得巨大成就,也被世界所认可。经过不断变异,奥密克戎的致病力下降,奥密克戎感染不可怕,并呼吁加强疫苗接种。

钟南山表示,新冠疫情发生以来,我国防疫策略取得巨大成就。世界卫生组织(WHO)在2021年5月发布的报告中阐述了全球四种不同国家采取的防控策略及后果,对我国的防控策略列为最佳选项。

钟南山表示,根据国家卫健委官网和世界卫生组织官网截至2022年11月28日的数据,全球主要国家及地区每百万人口的确诊比例,中国仅为215.3,远远低于其他国家和地区。

钟南山表示,相关研究显示,奥密克戎抵抗人体免疫系统的“免疫逃逸”能力持续提升,但是感染病死率在持续下降。

“经过不断变异,包括BA.5和BF.7在内的奥密克戎变异株感染并不可怕,绝大部分可在7到10天完全恢复。”钟南山说。

此外,跟其他毒株相比,奥密克戎变异株引发的后遗症风险更低。钟南山说,近期国际上的一项研究纳入了5.6万名新冠患者,其中包括野生毒株、德尔塔和奥密克戎变异株感染者。结果显示,与德尔塔变异株流行时期相比,奥密克戎变异株流行期间,感染者出现常见症状包括味觉或嗅觉丧失、咳嗽、发烧、呼吸急促、肌痛、疲劳虚弱和头痛等概率均有减少,由10.8%减少到4.5%,但喉咙痛比例有所增加。

钟南山表示,一项苏格兰大型队列研究显示,有症状感染者出现后遗症的风险更高,而无症状感染者与后遗症之间无显著相关。在感染前接种疫苗的患者,出现后遗症的风险下降。

钟南山认为,下一步防控关键之一是加强疫苗接种。他说,充分接种我国的灭活疫苗、腺病毒载体疫苗,亚单位蛋白疫苗等对奥密克戎是有用的。在今年的上海疫情中,与未接种疫苗者相比,60岁以上完成加强免疫人群死亡风险降低98.08%,80岁以上完成加强免疫人群死亡风险降低95.83%。

钟南山建议重点加强老年人及脆弱人群的免疫接种,加强对医务人员的疫苗保护。

## 国务院联防联控机制发文——不得以疫情防控为由拒诊临产孕产妇等患者

据新华社北京12月9日电 国务院联防联控机制综合组9日公布《关于进一步做好当前孕产妇和儿童健康管理及医疗服务保障工作的通知》。

根据通知,各级助产机构要保持持续运行,未经所在地县级以上卫生健康部门同意,不得擅自停止助产服务。个别助产机构临时关闭的,关闭前已建档和关闭时尚在待产的孕产妇,原则上转移至此前各地确定的应急助产机构接受产检和住院分娩。

各级医疗机构要保持孕产妇、儿童急诊急救绿色通道畅通,严格落实首诊负责制和急危重症抢救制度,妥善处置产、及时转运急危重症患者,对临产孕产妇、危重孕产妇和危重新生儿、儿童等需要急诊急救的患者,要在做好防护

的同时给予积极治疗,不得以疫情防控为由拒诊、推诿或延误治疗。

通知要求,各级妇幼保健机构要对入院患者进行核酸检测,入院后根据需要进行核酸检测或抗原检测。要重点关注危重孕产妇和新生儿,复杂先心病后、骨髓移植术后等基础状况较差的儿童患者,以及未完成新冠病毒疫苗接种的孕产妇和儿童患者(特别是3岁以下儿童),持续加强监测,一旦发现核酸检测阳性,要密切关注病情变化,全力加强医疗救治。要规范设置过渡病区(或过渡病室)、隔离分娩间,对需要收住院但暂无核酸检测结果的急诊患者,应当先收治在过渡病区(或过渡病室),在隔离分娩间进行分娩,待确认核酸检测结果后再转入相应病区。

## 浙江援疆抗疫医疗队归来

本报讯(通讯员 叶锡挺)12月9日,218名支援新疆阿克苏抗击新冠肺炎疫情的浙江援疆医疗队圆满完成任务返回浙江。

医疗队自10月16日赶赴阿克苏支援以来,与当地医护人员携手合作,助力抗疫。浙江援疆医疗队根据技术专业领域,成立核酸检测、临床医疗救治、流调消杀等工作组,迅速投入抗疫一线,不断完善援助体系和工作机制,与地方各主管部门密切配合,形成工作



## 应打尽打

近日,湖州市吴兴区龙泉街道卫生服务中心,老年人有序排队接种新冠病毒疫苗。连日来,吴兴区通过设立老年人绿色通道、临时接种点、流动接种点、上门接种等措施,优化接种服务,推进老年人疫苗接种工作。

共享联盟·吴兴 何伟卫 摄

## 疫情防控“新十条”发布以来,杭城烟火气升腾——细节里,看见信心在复苏

本报记者 张留 叶怡霖 唐骏珏 刘健 吴佳妮

“地铁不用亮码了,有点鼻酸。”“新十条”发布当天傍晚,记者收到这样一条微信。

这场艰苦卓绝的抗疫,终于进入了新的阶段。当不再落地检,除特殊场所外不查验健康码等举措落地时,每一个人的内心都在翻滚,各种滋味涌上心头。

很快,人们开始积极地规划未来。《阿凡达2》凌晨的场次也有很多人选座,货车司机终于不用再“蜗居”车厢,西湖边的民宿开始重新装修……

烟火气升腾起来,预期乐观起来,那些曾经让渡的生活,正在回归日常。各行各业的信心在复苏。

## 货车司机朋友圈沸腾了

物流,是经济的晴雨表。流动的货运,装载的是动起来的库存,是动起来的制造业,是动起来的预期和信心。

这两天,看到浙江组织“千团万企”出海抢订单的消息,货车司机庆祝感到“有希望了”。

汝师傅来自安徽,在上海和杭州之间,已经跑了10多年。这些年,杭州货走上海港的比例,始终高居50%以上,充沛的物流需求,养活了一家物流公司,以及一个个像汝师傅这样的货车司机。

汝师傅想起,今年五六月上海遭遇疫情冲击,一到杭州就会变黄码和红码,他一个月没有活干。不干活就没有收入,家里3个小孩、4个老人全靠一台车养活,他不得不出来跑车,在货车上“蜗居”了一个月,收入还是没有赶上往常。

“新十条”发布后,汝师傅的微信群

和朋友圈都“沸腾”了。货车司机们不约而同转发了相关报道,他们对于回到“正常生活”的期许望眼欲穿,对活干不完的未来充满期待。

而热闹起来的杭州传化公路港,已经承载起无数个“汝师傅”养家糊口的希望。这两天进出港货车达到了7000多辆的峰值,从杭州发往全国近30个省份。

## 影院爆米花重新卖起来

疫情影响正被慢慢消除,社会流动性进一步释放,影院迎来复苏。

“新十条”发布当天,《阿凡达2》开启预售。截至目前,这部科幻大片上映首日的预售票房,杭州排全国第四位,仅次于北京、上海、深圳。浙江影院营业率则全国最高,达82%。

看到一个座位被预订,浙影时代影城新远国际店经理阮佳平有点想哭。抗疫近三年,她见过影院的热闹,更多的时候是冷清。

由于疫情反复,电影院的上座率直线下滑,就连最受欢迎的饮料、爆米花等小零食都越来越难卖了,因为“戴口罩不方便吃东西”。

最近,杭州院线的营业率直线上升,爆米花又畅销了。尤其是《阿凡达2》开启预售,首日零点场已经卖得差不多了。

流动性进一步释放,也在推动旅游业复苏。

这个冬天,杭州茶香丽舍民宿的老板倪敏华,终于等来了期盼已久的“动工”。记者跟他聊天时,茶香丽舍有几间房间正在装修。

老倪的茶香丽舍,在西湖边开了十

几年,从两栋楼扩张到了7栋楼,总共43间房,能同时容纳100多位客人。然而,这几年民宿的生意被疫情打得措手不及,最差的时候,一个客人都没有,越亏越多,他一度动了放弃的念头。

“新十条”发布之后,老倪的心态来了个一百八十度大转弯。

“这几年房间经常空在那,硬件损耗比住人还要大,得重新装修好,才好待客。”老倪喝了一口茶,望向窗外,“再等等,就要春暖花开啦。”

## 抢单参展两手抓

“新十条”发布后,浙江经济开始猛踩油门。

最近,浙江组织万家企业出国抢订单的消息刷爆全网。人们点赞浙江,更像是在形成一种共识:正如中共中央政治局召开会议分析研究2023年经济工作时强调的那样,让干部敢为、地方敢闯、企业敢干、群众敢首创。

“省商务厅组织了一批浙江企业参展,我们就是其中之一。”浙江华麦网络技术有限公司是一家文创企业,在12月7日参加了新加坡亚洲电视论坛展览会开幕。企业总经理李尔天感慨:“一次见面胜过千封邮件。”

这话不假。很多企业第一年靠往年订单吃老本,第二年靠线上联系勉强维持,今年已经开始难以为继。出海就是要在逆境中拼杀一条出路。李尔天已经在排明年海外展的计划,比如她和本事正在谋划明年春天的香港国际影视展,准备“干件大事”。

“新十条”发布以后,杭州奥鑫文化科技有限公司负责人詹文志便忙碌起

来,第一时间给远在波兰的客户打去了视频电话,激动地告诉对方:“中国疫情防控措施持续优化,4月份的广交会,我们会去参展,你们记得报名参加,我们要网友‘奔现’了。”

詹文志说,海外客户很想来参加中国的展会,但一直受制于疫情未能成行。现在是个很好的机会,他想尽地主之谊,带他们逛逛中国展会。

## 乡愁正在被团圆取代

正在强势回归的,还有商旅、返乡、探亲等出行需求。即将到来的元旦和春节,将让“说走就走”不再是奢望,将让“每逢佳节倍思亲”的乡愁变成团圆。

来到杭州萧山国际机场航站楼出发大厅,虽然整个值机大厅依然很空旷,值机柜台前并没有出现大排长队的情况,但已经有一些小变化。

机场的志愿者发现,这两天,偶尔会有一两个旅游团前来办理值机,而“之前几乎没有”。值机柜台前,一家五口正拖着行李箱,准备趁春运前机票便宜出去转转。

想要“飞出去”的,不只这一户人家。“新十条”发布后,携程平台上的机票瞬时搜索量猛增160%。其中,春节前夕的机票搜索量暴涨至三年来最高点;近一周,飞猪平台上,杭州出发飞往成都、广州、深圳、昆明、海口等城市的机票预订量,比上周更是增长近2倍;全国热门之行的飞行目的地城市中,杭州是其中之一。

看啊,城市的运转在回归日常,而我们正在找回那份从容和信心。(本报杭州12月9日讯)