

春节自驾返乡

“阳康”者谨防“药驾”风险

吃完感冒药，开车时打起了瞌睡，一不留神撞上路边护栏。外地多次出现这类“药驾”案例。春节将至，近几天，很多人选择自驾返乡。武汉市武昌医院临床药学部主任张春霞主任医师提醒，不少人正处于新冠病毒感染后恢复期，使用感冒药、止咳药的情况比较多，如果有长途驾驶需求，大家服用含有这些成分的药物前，需先评估“药驾”风险。

服感冒药竟有“药驾”风险

“吃完感冒药，人昏昏沉沉、无精打采，开车只能强打精神。”近一个月来，张春霞多次接到感染新冠病毒的朋友咨询。她提醒，服用感冒药后，最好不要开车，避免发生事故。

张春霞介绍，很多感冒药、止咳药都含有氯苯那敏（扑尔敏）的成分，可帮助缓解流泪、打喷嚏、流涕、咳嗽等感冒症状，但它同时也会抑制人体的中枢神经系统，从而令人产生乏力、困倦、嗜睡

或视物模糊、头晕目眩等症状。如果服药后开车，可能影响驾驶安全，留下“药驾”隐患。

“根据近期问诊情况判断，不少人正处于新冠病毒感染后恢复期，使用感冒药、止咳药的情况比较多，大家服用含有这些成分的药物前，需先评估‘药驾’风险。”张春霞提醒。

哪些药不能在开车前服用

张春霞介绍，除了感冒药，服用以下这几类药物，也需要注意“药驾”带来

的风险：

胃动力药：如胃复安，有眩晕、嗜睡等副作用。

镇静类药物：如巴比妥类药物，服用后会出现头晕目眩、乏力嗜睡和反应迟钝。

抗组胺药：如异丙嗪（非那根）、扑尔敏等，对中枢神经有明显的抑制作用，往往会引起眩晕、头痛乏力、颤抖、耳鸣和幻觉等副作用。感冒药常常含有抗组胺成分。

抗焦虑药：如丙咪嗪、多虑平等，常伴有疲乏嗜睡、视野不清、肌肉震颤、反应迟钝和体位性低血压等。

解痉止痛药：阿托品类生物碱及后马托品等，常见副作用为视物模糊和心悸等副反应。

中枢镇咳药：含有右美沙芬、喷托维林成分的止咳药物，都属于中枢镇咳药，服用后可能引起嗜睡、头晕、眼花、眩晕等症状。

“其实，不少药物说明书中明确指出，用药期间不宜驾驶机动车、管理机器及高空作业等。建议大家在使用前，仔细阅读说明书，如果说明书有这方面提醒，最好不要服药后进行长途驾驶，以防‘药驾’。”张春霞建议。

记者王春岚 通讯员崔毅 周绮书

“未阳”或“阳康”，防护都要一如既往

农历新年已进入倒计时，至今还未感染新冠病毒的人群过年要做好哪些方面的防护？1月19日，湖北省感染病学学会常务委员、武汉市第七医院院长严佑琴做客长江日报健康传播中心联合武汉市多家公立医院推出的“春节健康团圆不容‘疫’”系列公益科普直播，就市民朋友们关心的问题进行了详细解读。

“未阳”，有以下几种可能

严佑琴介绍，部分没有“阳”的人可能是“阳”而不自知，体感上并没有明显不适，也就是所谓的“无症状感染者”。由于没有及时做核酸和抗原，所以自认为没有“阳”，其实已经默默“阳康”。另一种情况是由于防护做得非常到位，免疫力也比较强，是确实确实没有“阳过”。关于网传的“天选之子”，严佑琴表示，目前国外的确有研究表明一些人

拥有特定基因型，使他们更不容易感染新冠病毒，但这一结论尚待进一步研究证实。

“未阳”或是“阳康”防护都要一如既往

“无论‘未阳’还是‘阳康’，都不能够放松警惕。”严佑琴提醒，特别是在春节期间，大规模的人员流动，天南地北交互，更加要注意防护。

对于“阳康”而言，并不意味着从此一劳永逸、万事大吉。感染后时间越长，体内抗体水平越低，感染风险会增加。同时，如果病毒继续变异，或者是一些关系比较远的毒株，感染风险也会增加。

针对部分“未阳人”产生的焦虑、恐慌心理，严佑琴也表示，这种心态是完全不必要的。“一般来讲，至今还没有

‘阳过’的人，其免疫功能相对来说是比较强的，也说明其日常防护措施做得比较好，坚持下去就可以了。”

“久阴真经”请收好过个健康团圆年

严佑琴表示，科学佩戴口罩和完成新冠病毒疫苗全程接种，依然是当前最有效、最重要的防护措施。对于没有“阳过”的人，可以通过查新冠病毒抗体水平，判断近期是否需要接种新冠病毒疫苗第二剂次加强免疫，做好进一步防护。

春节与家人相聚、走亲访友，要做好手卫生和消毒防护，居室常通风换气，避免去公共场所，避免跟有咳嗽等典型症状的人近距离接触。此外，对于老人、孩子、孕产妇、有基础病的重点人群，要减少外出，减少接待探访的次数。

记者刘越 通讯员贺琼 杨文佳

武汉疾控专家：

带上这份“春节健康指南”回家过年

临近春节，不少人都收拾好行李准备回家过年了。然而，回家途中如何做好个人防护？过年期间有哪些饮食建议？如何保护家中“未阳”老人？武汉疾控专家给出“春节健康指南”。

返乡准备

居家治疗的新冠病毒感染者，非必要不外出，不探亲不旅游。

合理安排出行，尽量避免前往疫情流行水平比较高的地区探亲访友。

出行前做好规划，尽量缩短在候车室等人群聚集场所的时间。

准备好防护用品以及抗原检测试剂、常规药物等。

注意：酒精消毒用品不能上高铁，消毒凝胶每位旅客限带1件（不超过100毫升）。

个人防护

在飞机、火车等密闭空间内，要全程戴好口罩。

随时保持手卫生，避免接触公共的物品。

咳嗽、打喷嚏时，要注意相应的咳嗽礼仪，要用纸巾或者肘臂遮挡。

自驾人员做好全过程健康防护，加强车辆通风消毒；在服务区内下车休息时，减少逗留时间；到餐饮区就餐时进行手消毒；在收费站通过人工窗口缴费时，戴好口罩。

探亲访友注意事项

外出探亲访友戴好口罩，口罩弄湿、弄脏、变形或损坏后应及时更换。

尽量减少聚餐、聚会的次数，聚餐

时建议使用公筷、公勺。

不带病参加聚餐聚会。可通过视频、电话传递祝福，尤其要避免把感染风险带给老年人。

如何保护“未阳”老人

让家里老人及时接种新冠病毒疫苗，有效保护自己。

外地的子女尽量在完全“阳康”后再返家，避免将病毒带给老人。

给老人补充营养，充分休息，鼓励老人适当锻炼，加强抵抗力。

老人如发生感染，须密切观察其症状体征，如有呼吸困难、嗜睡、咳嗽不止、基础疾病加重等情况应及时就医。

记者武叶 通讯员陈梦婷

春节即将来临，采购年货成为不少居民的“头等大事”。湖北疾控专家提醒：出门采购年货前，这些注意事项要牢记：

选择正规商家购物

选购食材，注意商家是否有营业执照，卫生许可证；食品经营者是否有食品生产、经营许可证或者备案凭证，尽量选择大型超市或口碑较好的商家购物。

避免过度囤货

春节促销季，商家会向消费者推送优惠券、折扣券、赠品等，面对诸多诱惑应保持理性，按需采购，注意购买商品的保质期，避免过度囤货。

注意食品外包装

购买食品类商品，学会查看商品外包装，注意生产企业名称、商品名称、QS标志、生产日期等内容是否标注齐全，避免购买“三无”产品。

做好个人防护

春节期间正处于冬春季呼吸道传染病高发期，做好个人防护仍然重要。外出购物要科学佩戴口罩，勤洗手，保持社交距离，咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩，不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。

留存消费凭证

在购买商品或接受服务时，要妥善保存合同、发票、购物记录等相关消费凭证，如发生消费纠纷，方便与经营者协商解决。如若未能合理处置，可以拨打12345、12315热线，或向消保委投诉，依法维护自身的合法权益。

记者江梦晴 通讯员周鹏

出门采购年货 这些细节不能忘