

春运来了怎么做个人防护？发热是否要上医院？感染新冠怎么办？有没有必要囤积药物？还要不要戴口罩？……日前，钟南山院士接受新华社独家专访，就群众关心的七大焦点问题一一解答。

春节春运将来临，该如何防护？

临近春节、春运，不少群众返乡过年。在人群密集的路途中、走亲访友时，如何做好个人防护？

钟南山认为，当务之急是加速新冠疫苗加强针接种。他说，我国已有大量人群接种了新冠疫苗，加强免疫接种是防疫新阶段最好的保护办法。

“2023年春节还采用就地过年办法的可能性很小，但仍然要加强准备工作。我建议准备回家的人要加强疫苗接种，就算得了新冠也不会很重。”钟南山说。

“打了加强针以后，一般两周就起效了。这样对春节期间百姓回家大量人群迁移时，防止大规模传播有很大的好处。在全国加强疫苗接种刻不容缓。”钟南山建议，特别是老年人、有基础疾病的人群，接种了疫苗更让人放心。“如果已经接种了两针灭活疫苗，需要再加上另外一针作为加强。”

奥密克戎到底有多强的传染性、毒性？

为什么近期病例数增多，可能一不小心就“阳”了？

钟南山解释说，奥密克戎作为一种新冠病毒变异株，与此前的野生株、阿尔法、贝塔、德尔塔等毒株相比，是一个单独进化出来的家族，其发展、演变、变异较快。新冠病毒跟人体细胞结合的区域叫作受体结合区域，奥密克戎这部分蛋白中的氨基酸，其中有96%的点位已发生了变异，换言之，已突变得差不多快饱和了。

“奥密克戎的变异带来了对人体的免疫逃逸现象，所以传染性很强，最新的毒株R₀系数可以达到22，也就是一个人可以传22个人。目前中国主要流行的BA.4、BA.5和BF.7等传播很快，这种情况下，再强的防控也很难完全切断其传播链。”钟南山说。

除了传染性，奥密克戎的致病性也受到人们关注。钟南山说，奥密克戎的致病性已经大大减低，近期致死

钟南山院士解答防疫新阶段百姓关切点： 发热是否上医院？ 感染新冠怎么办？

率已降低至0.1%左右，跟流感差不多。

奥密克戎已经很少见到侵袭肺部。钟南山说：“奥密克戎变异到BA.2、BA.4和BA.5以后，主要的感染部位在上呼吸道。动物实验结果显示，它已经很少侵袭肺部；从真实世界中的人体感染来看，绝大多数感染奥密克戎的病人症状都表现在上呼吸道感染，常见咳嗽、咽痛和发烧等。肺部表现上很少看到有肺炎。”

“奥密克戎的表型可以说是‘新冠上呼吸道感染’，这一点非常明确。它极少导致人死亡。”钟南山说。

钟南山同时提醒，由于奥密克戎的传染性仍远远高于流感，对它的防范还是要更加注意，重点要放在对老年人、有基础疾病等群体的保护上。

感染了奥密克戎后，多久能康复？

钟南山说，新冠既然已经主要不侵犯肺，都在上呼吸道，大多数情况下不会导致人的死亡。

钟南山说，从世界上和国内绝大多数的患者来看，感染奥密克戎后大概一周左右就可以康复，症状一般第1至3天最厉害，第四、五天核酸检测结果常转为阴性，那就是康复了。一般来说，绝大多数人若确诊（奥密克戎）新冠，会在7至10天康复。

感觉发热了怎么办？

最近，一些城市出现了发热门诊排长龙的现象，医疗体系是否可以应对可能出现的感染高峰？

“发热是奥密克戎或者是新冠的一个重要的表现，但此时也处于冬季流感高发期，有时候发热要注意是否患有流感。有少数人可能是双重感染。”钟南山表示。

钟南山说，发热的患者一般要注意第一天和第二天，如果一两天还没有退烧，可以在家做新冠抗原检测，如果是阴性，还可以等一等。如果新冠抗原阳性，但又没有什么其他感觉，也先不需要去医院，居家就行。“要看持续的情况和自己的感觉，奥密克戎的

发热一般是2到3天，很少持续，流感也是这样。如果持续时间较长，应该去医院做进一步检查。”钟南山说。

假如感染新冠，需要去医院吗？

钟南山认为，这要根据情况，“如果原来有比较严重的基础病，又感染了新冠，这很容易造成基础病的加重。这样的情况要密切地跟医院和医务人员联系，一旦有什么变化是要到医院的。”

但是对大多数人来说，不需要去医院，可以在家。但是在家并不意味着放任不管。钟南山认为，起码有几条要注意：第一，自己注意戴N95口罩，尽量减少感染家人。第二，要经常带着抗原试剂，隔一天、隔两天测试，如果数天高热不退，就应该去医院检查了。要是没有症状，过几天呈阴性了，就不用管了。

还有必要戴口罩、囤积药物吗？

钟南山表示，针对新冠病毒的变化，要更加注意个人防护。

“我也发现，近期群众对这方面做得更好了，这是好事。”钟南山说，口罩能够至少减少60%的感染风险，特别是N95口罩。

近期，不少人害怕被感染而购买药物。个人是否需要囤积一些药物？钟南山说，他不认为应该囤药，因为奥密克戎感染者绝大部分可以自己好转，囤药没有太大的必要，而且容易引起恐慌。

对复学复课有哪些建议？

“新十条”出台后，不少家长关心孩子是否能够复学复课。

钟南山建议，从学校和孩子个人防护来说，要充分鼓励孩子接受全程疫苗接种，这是最核心的问题。有了全程疫苗的接种，复课更安心。此外，可以做抗原检查，抗原检查是比较准确的。比如复学以后，一旦有孩子测试发现阳性，可以立刻回家隔离，周围的孩子再做检测，如果没有问题，可以继续上课，应该走这条路。“各省各市各学校都有自己的情况和规定，对此不能做一概判断，但是应该走这个方向。”

/链接/

80岁以上老年人接种疫苗必要性大吗？

国务院联防联控机制综合组近日印发《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》，提出加快提升80岁及以上人群接种率，继续提高60—79岁人群接种率。为什么老年人感染新冠病毒更易出现重症情况？80岁以上老人接种新冠病毒疫苗必要性大吗？围绕社会热点关切，国务院联防联控机制有关专家作出解答。

1. 问：与其他人群相比，为什么老年人感染新冠病毒更易出现重症情况？

答：老年人感染新冠病毒后，导致重症和死亡的比例在所有人群各个年龄段当中最高，其主要原因有三个：一是随着年龄增长老年人的免疫力在减弱；二是老年人一般感染病毒或细菌

后，自身免疫发生率增加，更易出现炎症反应；三是老年人大多有基础性疾病，感染病毒会导致原有疾病症状更严重或更易出现合并症。

2. 问：80岁以上老年人接种新冠病毒疫苗的必要性大吗？

答：当前疫情形势仍然严峻复杂，疫苗接种在预防重症、死亡等方面仍具有良好的效果，老年人等脆弱人群接种新冠病毒疫苗获益明显。研究显示，80岁以上老年人如果未接种新冠病毒疫苗，其死亡风险约为14.7%；如果接种了1剂疫苗，死亡风险就降至7.2%；如果接种了2剂疫苗，死亡风险就降至3.7%；如果接种了3剂疫苗，死亡风险就降至1.5%。此外，高龄老年人即便

长期居家、很少外出，在亲属陪伴或走访过程中仍有可能感染。因此，80岁以上老年人有必要接种新冠病毒疫苗。

3. 问：老年人接种新冠病毒疫苗是否安全，不良反应发生率会比别的人群更高吗？

答：老年人接种新冠病毒疫苗是安全的。由于老年人基础性疾病较多，一些人担心接种新冠病毒疫苗后会出现不良反应。中国疾控中心对我国已经开展接种的超过34亿剂次、超过13亿人的不良反应监测发现，我国新冠病毒疫苗的不良反应发生率与我们常年接种的其他一些疫苗相当，而且老年人的不良反应发生率还略低于年轻人。

本组稿件均据新华社

投稿邮箱 zbvoice@yeah.net

奥数比赛“换马甲” 监管也要“上手段”

本报评论员 王学义

“‘萤火之夏’北京自然研学营”“航天云端科技嘉年华”“思维挑战冬令营”……如果不是业内人士或“鸡娃”家长，一般人不会知道这些活动背后还有奥数的门道，也弄不清这些“马甲”到底指向哪项奥数比赛。在“禁令令”“双减”等政策背景下，小学奥数比赛的举办方式和隐秘程度大大升级。

为了逃避监管，奥数比赛换上新“马甲”。从报道可见，活动举办方耍了一系列把戏。比如，“‘萤火之夏’北京自然研学营”实质为知名奥赛品牌“迎春杯”，但其举办方对外公布的活动日程是：“走进自然遗产，体悟自然的鬼斧神工”“对话神奇物种，感受自然魅力”等。从其中任何一个字，都看不出奥数或者考试来，文件也没有任何落款。只有加群之后，才能看到活动的实质。

隐秘生意的背后，是惊人的利润。以“‘萤火之夏’北京自然研学营”为例，一次报名参与活动总人数约为3000人，3天时间主办方获利超过900万元。与之关联甚密的培训机构，也能从中获取巨额利益。在相关考试中，命题者和开班者往往是同一人，充斥着暗箱操作，几乎沦为变相地花钱买奖。这样的奥数比赛，既见不得光又乱象丛生，家长们为何还趋之若鹜呢？

奥数比赛与学校招生存在利益链条，是重要原因。自2018年以来，教育部持续规范面向中小学生的全国性竞赛活动，努力斩断这一利益链条。2020年后要求全面实行公办与民办同步招生，明确小学竞赛将不再在小升初中派上用场。然而，在国家三令五申之下，仍有一些地方存在小升初“密考”，仍将比赛证书作为衡量指标。再加上部分培训机构人为制造焦虑，使得众多家长裹挟其中。

必须提高监管水平，加大执法力度，彻底斩断利益链条。根本之策，就是斩断奥数比赛与学校招生之间的链条，严肃问责存在违规行为的学校。最近，教育部发布《校外培训行政处罚暂行办法（征求意见稿）》，提出建立对违规组织培训与竞赛的重罚制度，对“校外培训机构擅自组织或者参与组织面向3周岁以上学龄前儿童、中小学生的社会性竞赛活动”，“情节严重的，处5万元以下罚款；情节特别严重的，处5万元以上10万元以下罚款。”这是着力治理供给端，但与比赛所带来暴利相比，处罚金额恐怕形成威慑力。只有罚出痛感，才能使其敬畏红线，不敢越雷池一步。

家长也要保持理智，打破对奥数的迷信。已有包括两院院士在内的众多专家指出，奥数并不适合大多数孩子。



扫码加入观
天下周刊读者群，
畅聊国内外大事。