

康复日记

同一个屋檐下 平常心隔离

讲述人:晓晴 29岁

坐标:广州

近况:本人已经退烧,喉咙还很痛,声音沙哑。老公的抗原检测结果已经转阴,即将恢复正常工作。

12月1日,小区刚解封的第二天晚上,我老公就发烧了。看到抗原试剂检测结果,我心里一紧——两道杠,阳性。

我请了假在家照顾老公,在家也戴上口罩,想采取点防护措施。但我们同吃同住,其实很难完全隔离开。

12月4日,我老公就退烧了,可从那天起,我也抗原检测呈阳性了。前一晚,先是喉咙不舒服,早上醒来就发烧了,还伴随头疼、鼻塞、咳嗽、乏力等各种症状。感觉像是感冒了,可症状又比感冒更猛烈一些。

前两天最难熬,高烧39℃以上,吃下退烧药后,体温短暂恢复正常,但几小时后又会有再烧起来。

我们夫妻俩和妹妹同住在这两室一厅的房子里,只有一个卫生间。我发烧后,就决定彻底和妹妹隔离开。12月4日起,我们尽量不出房门,几乎整天都待在自己的房间睡觉。老公去厨房做好饭,端到房间一起吃。上完卫生间,喷洒酒精消毒,并立刻开窗,降低病毒浓度。不得不出房门的时候,我们会戴上口罩。

社区也发了消毒片,妹妹会经常给卫生间消毒。尽管同住一个屋檐下,我们已经几天没和妹妹见面了。目前为止,她仍一切正常,并照常上班。

这几天,我看了不少奥密克戎的科普资料,了解得越多,越没有之前那么担心。

独居发烧 与妈妈约好定时报平安

讲述人:小力 95后

坐标:北京

近况:味觉和嗅觉有些失灵,但感觉很快就能转阴了。

发烧来得太突然,我完全措手不及。12月9日早上起床时,我整个人都是昏昏沉沉的状态,量了一下体温38℃多,我发烧了。而就在前一天,我还在正常通勤,到公司办公。我一直对自己的体质很有信心,没有想过会发烧。

我一个人住在公司附近的公

时隔近三年再感染 不像第一次那么慌乱

讲述人:辣姐

坐标:武汉

近况:大幅好转,还有点咳嗽。

12月3日凌晨,前一天来家里玩的小姐妹微信留言告知我她阳了。当天,我全身关节肌肉酸痛,嗓子疼,上午体温37.8℃,晚上达到39℃。

之后的大部分时间,我都在昏睡,尽管胃口不好,还是坚持煮了南瓜粥、面条,吃了些汤汤水水易消化的食物。12月4日,早上体温在37.5℃上下徘徊,下午又冲上了38.5℃。嗓子干燥刺痛,像是喉管脱皮了,吞咽的时候很“酸爽”。

到了5日,早上体温没有超过

37.8℃,但出现了鼻塞、流涕、咳嗽等类似感冒的症状,因为咳嗽厉害,后脑勺有点胀痛。

12月6日,我的体温终于回到了正常区间。退烧的同时,各种症状都有明显好转,嗅觉和味觉也渐渐恢复如常。7日,我拿到了抗原试纸,自测后终于确认我是“阳了”。

我在2020年年初,曾感染新冠病毒,这次是第二次。第一次发烧症状结束之后,还有咳嗽、拉肚子、疲劳的状态,这种状态当时持续了2个月左右。相较于第一次,这一次已经好多了,心里不像第一次确诊时那么慌乱。

确诊的这几天,我自己住在一个客房里,房门是关闭的,窗户是

全天打开的,家里其他区域也都开窗通风。因为家里只有一个卫生间,所以必须公用,这个区域也是一直通风的。在我使用完后,会及时地用医用酒精喷洒消毒。如果我离开自己的小客房,一定会佩戴口罩。门把手一类容易接触的东西,也会及时消毒。在吃的方面,那段时间是我老公做饭。三餐都由家人送到门口,我的碗筷和水杯都是专用的,每天高温消毒。

因事发突然,当时我还没来得及储备药品,因此在居家隔离过程中,我全程没有用药,只靠大量喝水和补充维生素C扛了过来。

原试剂,家里寄的药也到了,很大程度上缓解了我的焦虑和不安,毕竟有充足的药了。

居家期间,我还在继续工作。工作不算复杂,我快速忙完手里的活,就能躺下休息。至于吃饭,怎么简单怎么来,煮点速冻水饺,或者点个外卖。

12日的时候,我退烧了。但嗓子开始疼痛,有痰咳不出来,很难受。我又买了一些润喉的药片,按照网友的经验买了一些梨,确实有一些作用。等到13日和14日时,我已经是弱阳性了。

对于大部分人来说,过去的两三周是三年来首次直面新冠病毒,你周围有多少朋友“阳了”? 互联网平台上,专家纷纷出手解疑答惑,“阳

过”的网友也晒出常见症状,推荐对症好物。还有一些“天选之子”使出了十八般武艺,努力挺进“抗阳决赛圈”,除了运气十足,当然也少不了

严格的防疫措施。本期我们分享一些网友的康复和防疫经验,希望在一定程度上帮助大家心理上重建秩序,减少对病毒的恐惧。

未“阳”秘籍

同事纷纷中招
“未阳”源自家人精心呵护

讲述人:邢先生

坐标:济南

我的老家在潍坊,目前是济南一家房产中介的员工,眼下我最大的烦恼,是几乎躲不开的“奥密克戎”。

差不多从10天前,我们店里的同事就陆续开始感染新冠,一波又一波,上班的同事越来越少。而我则成了其中的例外,就是大家口中仅存的“天选打工人”。

我没有感染,跟妻子的悉心呵护有关。每天上班前,细心的妻子从N95口罩到酒精消毒液,一定会将这些防护用品全部备好,放进我的包里。同时也叮嘱我:“戴好口罩,别没事儿就摘口罩。平时进门出门都要酒精消毒,常开窗通通风。”

妻子看似唠叨的话语和繁琐的举动,在关键时刻真的产生了很好的效果。

每次下班后,妻子也都要给我来次“全面消杀”,先在门口全身上下喷洒酒精消毒,进家门则将替换下来的衣服直接扔进洗衣机,然后再洗个热水澡。

由于近期没有太多的工作安排,我的工作内容渐渐变成了帮助店铺附近小区居民送快递上门、代扔垃圾、发放抗原试剂等。

在临时的志愿工作中,我也发挥着房产中介的特长,毕竟我们比一般市民更熟悉老旧小区的结构,同时也能更好地和居民们沟通,算是做一些力所能及的事。毕竟只有大家平稳度过疫情,我们的工作与生活才能更快地重回正轨。

组建监督小组
考研族顺利防“阳”

讲述人:小龙

坐标:西安

12月7日,国务院防疫优化措施“新十条”落地,考研倒计时第17天。我发现整个社会都在“发烧”,一些考研人也加入“阳”圈。

为了不耽误考试,我与两位好友组建了防“阳”监督小组,在学校选择了一间教室共同复习,相互监督。定好闹钟,互相测体温,询问身体状况,提醒饭前饭后、进出宿舍教室消毒。

每天睡觉前和早上起来后,我会习惯性地摸一摸额头,清清嗓子,活动关节,没有症状就赶紧进入复习状态。

其间,我还在网上学习了各种防“阳”的医疗知识,改掉了自己一些不科学的做法。以前外出习惯戴两层口罩,里层普

通医疗口罩,外层N95,后来我才知道,这完全没必要。

开考前一晚,我发现朋友圈的考研人“阳”了。同场考生在考场上咳嗽不止,三人小组中一人考完也发烧了,幸运的是,我依然健康。

12月25日下午,走出考场,我习惯性地摸了摸额头,清了清嗓子,初步断定自己没“阳”。当晚,测完体温、做了抗原,心里暗暗欣喜,自己即将进入新冠“决赛圈”。

但考完当晚,我才得知,家里一直照顾父母的姐姐“阳”了,已经好几天卧床不起。我买了12月27日的车票回老家,照顾姐姐和爸妈。

朋友们都调侃我进入了新冠“决赛圈”,我更希望大家面对病毒不要过度畏惧与焦虑,家人、朋友的鼓励,科学的备药、防护才是关键。

陷入“幻阳症” 哪里都不对劲

讲述人:晓菲

坐标:成都

近几日,成都的烟火气慢慢回来了,第一批“阳康”的人陆续返岗工作,外出游玩。在朋友圈看到这些信息,我的“幻阳症”又来了,赶紧吃了一片维生素C,给自己压压惊。

我从小就容易感冒,因为身体原因,没有打新冠疫苗。今年冬天回成都工作,特别害怕感冒。

25日下午,“阳康”的好友约我外出逛街、看电影,再三犹豫后决定去赴约。我做好防护,习惯性地带上了消毒凝胶和酒精喷雾。

当日,见到“阳康”的朋友,吃饭前,我拿出消毒凝胶和酒

精喷雾,让大家挨个消毒,“因为疫情,养成了勤消毒的习惯,朋友说我有了洁癖。”

我的“幻阳症”源于十多天前的那场电影。那天和朋友看完电影,走出影院时,一个朋友就感觉自己身体不适,面部通红,怀疑“中招”了。果然,当晚朋友“阳”了,第二天和第三天,陆续有亲戚朋友“中招”了。

我明明没有症状,却觉得自己好像哪里都不对劲,总是怀疑自己也“阳”了,但实际却又检测不出阳性结果。

尽管心里七上八下,但我也明白从“阳”到“阳康”是个大趋势,在公共场所对自己、对他人负责,共同扛过最后的防疫攻坚期,才能迎来平安的生活。