

“戴口罩”成出行标配 部分市民仍“不听话”

——中心城区市民佩戴口罩情况调查

□记者 王慕晨

12月7日，国务院联防联控机制综合组发布《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》（简称“新10条”）提出“严禁以各种方式封堵消防通道、单元门、小区门，确保群众看病就医、紧急避险等外出渠道通畅”。各地放开管控以后，市民出行畅通了，在公共场所自我防护做得怎么样？佩戴口罩了吗？连日来，记者走访了中心城区的商场、超市、药店、公园等公共场所，看到大部分市民都能自觉佩戴口罩、遵守相关防疫规定，但仍有个别市民不戴口罩，或佩戴不规范。

商场超市： 多数顾客全程佩戴口罩

12月13日上午，记者走进七一路万顺达百货，发现商场内营业人员和顾客都佩戴了口罩。“肯定要戴的，我会认真遵守防疫规定，在公共场所佩戴口罩。”正在商场购物的李女士说，进商场时，门口有工作人员提醒要正确佩戴口罩，如果在购物时拿掉口罩，工作人员也会第一时间提醒顾客。

在万果园生活广场（观澜国际店），据超市工作人员介绍，近几日的客流量有所减少，前来采购的顾客大多数佩戴了口罩。记者在超市内看到，大多数市民都能认真佩戴口罩，但仍有个别市民没有佩戴好口罩。还有一位市民虽然佩戴了口罩，但把口罩拉到下巴下面，挡不住口罩，口罩变成了“围脖”。在超市走访的几十分钟内，记者只见到这一位不规范佩戴口罩的小伙子。

药店门诊： 戴口罩意识强 但佩戴不规范

在七一路工农路同和堂大药店，记者看到购买口罩与防疫药品的市民络绎不绝。“这两天的客流量是平时的5倍，大部分市民都是来购买防疫药品和口罩的，大部分人都自觉佩戴口罩，但也有一些人佩戴口罩不规范。”同和堂大药店店员说。

12月14日上午，记者在荷花社区卫生服务中心预防接种门诊，看到有不少家长带着孩子来接种疫苗。家长都戴着口罩，但怀里的孩子佩戴口罩不规范。“我们准备的有口罩，买的口罩

有点大，孩子戴不习惯，容易拽掉。”王女士抱着10个月大的孩子无奈地说。记者在预防接种门诊半个小时内，发现有3位孩子佩戴口罩不规范。

社区公园： 市民放松警惕摘下口罩

记者在庆丰路与周口大道交叉口，发现有2位等红绿灯的市民没有佩戴好口罩，在记者的提醒下才戴好口罩。在中州大道与莲花路交叉口，附近居民向记者反映：“俺们这每天都有一群人聚集聊天，不戴口罩。”记者走访发现，在中州大道与莲花路交叉口西北角的一处平台上，来自附近小区的市民有的抱着孩子，有的嗑着瓜子，你一言我一语地闲聊着。记者在此处停留10分钟内就发现了4位没有戴口罩的市民，其中一位解释说，自家小区和周边并没有发现疫情，因此觉得没必要戴口罩。

在周口公园，记者看到两位打乒乓球的市民都未佩戴口罩，在公园内的清洁工人也未佩戴口罩。不远处，一位市民在欣赏美景、放松心情时摘下口罩。市民刘女士说：“我来公园锻炼身体，有点热，刚刚看到周围没有人，我就把口罩摘下来了。现在认识到错误了，这样对自己和他人都是不负责任的表现。”

据了解，新冠病毒传播的主要途径就是飞沫传播，戴口罩可以有效降低新冠病毒感染风险。研究显示，在公共场合近距离接触时，新冠病毒携带者不戴口罩，健康者也不戴口罩，传染概率为90%；新冠病毒携带者不戴口罩，健康者戴口罩，传染概率为30%；新冠病毒携带者戴口罩，健康者不戴口罩，传染概率为5%；新冠病毒携带者戴口罩，健康者也戴口罩，传染概率1.5%。但是，新冠病毒携带者戴了口罩，健康者也戴了口罩，并且两人保持1米以上的社交距离，传染概率为0。

口罩虽小，意义却重大。人们在日常交往中，如果都科学规范佩戴口罩，新冠病毒传染率就会大大降低。佩戴口罩不仅是保护自己，也是对他人负责，更是每一个人共同守护常态化疫情防控安全的最好方式。因此，本报记者呼吁广大市民，在公共场所一定坚持规范佩戴口罩，遮住口鼻，做好个人防护。②18

“阳了”也没必要恐慌 3名新冠阳性康复者的自述

□记者 刘伟

近日，我市疫情防控指挥部办公室发布《关于进一步优化调整新冠肺炎疫情防控措施的通告》。消息发布后，许多市民开始购买口罩、酒精、新冠抗原检测试剂盒等防疫用品及退烧、止咳、抗病毒等药物。持续三年的新冠疫情进入关键时期，面对新冠病毒，或许有人已淡定从容，但也有人紧张不安，到底感染新冠病毒后会有什么症状？吃什么药见效快？会不会留下新冠后遗症？

12月12日，记者采访了我市三位曾感染过新冠病毒的市民，一起听听他们与新冠病毒斗争的故事，也许让你对新冠病毒有新的了解和认知。

“不相信自己会感染，后来觉得也没必要恐慌”

郑龙（化名），男，28岁，在我市一家事业单位工作。说起这次新冠病毒感染经历，郑龙说刚开始不敢相信会感染，平时就是“两点一线”——家和单位，很少外出。

“12月2日，我就去了一次小区附近的超市买东西，没想到却感染了，这种病毒传播力太强了。”郑龙告诉记者。

郑龙详细讲述了他的生病及痊愈经过：12月3日17时，身体发冷，自测体温38.6℃。第一时间赶往周口市中心医院发热门诊，再次测量体温为39.4℃，并感到头晕、身体无力。医生开了连花清瘟颗粒、左氧氟沙星片、布洛芬混悬液3种药。当晚服药后，身体开始出汗，能感觉到体温下降，身体舒服很多。

12月4日，开始低烧，体温一直在37℃到38℃之间，有时身体发冷、无力。

12月5日，一觉醒来，感觉喉咙干疼，痰也变多了，需要经常喝水缓解，并伴有低烧（当天最高体温38℃）。

12月6日，体温恢复正常。喉咙还是干疼，需要经常喝水缓解。

12月7日，体温正常，喉咙疼痛症状开始好转。

12月8日，体温正常，各种不适症状消失。

12月9日至今，身体正常，没有任何不舒服症状。味觉和嗅觉正常，未发现后遗症。

谈起确诊经过，郑龙说，刚开始出现症状时并没有确诊阳性，直到第二天才确诊。12月3日20时，他第一次采集核酸，做了两个咽拭子，22时得出的检测结果只显示核酸异常，但并未确诊。当天22时30分，他又做了第二次核酸，这次不仅做了两个咽拭子，还做了两个鼻拭子，也未确诊。12月4日7时30分，他第三次做核酸，做了一个咽拭子一个鼻拭子，22时得出结果，最终确诊阳性。

“刚开始有点不太相信自己会确诊阳性，后来也就坦然了，感觉也没什么可恐慌的。现在身体恢复正常了，不影响生活和工作，再休

息一天，我就准备去单位上班。”郑龙说。

“不能有压力，害怕恐惧只有加重病情”

金健（化名），男，46岁，是一家企业负责人。这波新冠疫情使他们一家三口都出现了症状。

据金健讲，12月7日，他的爱人出现咳嗽、发热、喉咙疼症状，第二天他和儿子也出现发热症状。他六岁半的儿子发热伴有咳嗽，体温高达39.5℃。

“刚开始，想居家隔离，连花清瘟颗粒、柴胡口服液、扑热息痛片等药也都服用了，儿子还是止不住烧，便去了周口市传染病医院就诊。”金健说。

12月8日22时，金健一家三口到周口市传染病医院住院治疗。当晚，做过检查后，医生重新开了药，有柴胡口服液、疏风解毒胶囊、阿兹夫定片，用药后第二天，他们一家三口体温都降下来了，咳嗽、喉咙疼也都有了好转。

金健说，在医院也是自行隔离，不准出门。一家三口在一间病房里，每天按时服药。医院建立的有工作群，觉得身体不舒服的话就在群里反映，医生会立即解决。病房里不仅提供开水，还有消毒设备供使用。

12月12日是金健一家三口入院的第五天。他告诉记者，他和儿子现在感觉身体已经正常了，也没留下什么后遗症。他的爱人除了胃部有点不适外，其他一切正常，想再观察一天。他们已经做过核酸检测，等结果出来没有问题就可以出院了。

金健说，通过这次经历，最大的感受就是平常要加强锻炼，规律饮食、清淡饮食，家里、车里、办公室要常备消毒防护用品，工作、外出都要科学规范佩戴口罩、做好防护。同时，还要保持心情舒畅，不要有压力，害怕和恐惧只会加重病情。

“有家人在一起也没那么可怕”

刘梅（化名），女，37岁，是一家饭店的大堂经理。

据刘梅讲，12月8日晚上，她突然感觉身体不舒服，以为是感冒了。12月9日开始出现发热、嗓子疼、咳嗽，全身酸疼乏力等症状，体温最高达38.7℃。当时刘梅还不知道自己已经感染，只服用了布洛芬片和清热解毒口服液。12月10日，刘梅的体温降了下来，但喉咙疼痛加重，咳嗽没有减轻，又服用了连花清瘟胶囊和甘草片。12月11日，刘梅不再发烧，仅有些咳嗽，用新冠抗原检测试剂盒进行了检测，检测结果显示异常。

12月12日下午，刘梅告诉记者，她除了还有些轻微的咳嗽外，已经没有其他症状了，感觉精力充沛的自己又回来了。

“看到抗原检测结果时还是有点害怕，好在有家人朋友安慰我，而且周边有人感染过，很快就康复了，大家也认为没有那么可怕。治疗过程会持续一个星期左右，不用过度紧张，放平心态就好。”刘梅说。②18