

【新加坡】一家四口感染新冠病毒(奥密克戎 Omicron)和康复历程

在两个星期内，我们一家四口陆续感染了新冠病毒(应该是奥密克戎 Omicron)；也是在这两个星期内，一家人都陆陆续续康复了。看不见的敌人在暗处，我们在明处。这场博弈中，如何做到不慌不乱？确实对于我们来说都是个艰巨的挑战！

感谢主耶稣——我们清楚的知道为我们争战的是谁，跟随光的就不在黑暗里行走，所有兴起来对我们的攻击必定不会成功！我们倚靠圣经的应许来站稳脚跟，把我们家的根基建立在磐石上，而不是在沙土上，所以在接下来的整个感染和康复过程中，我们一家心里很平安，可以心平气和、不慌不乱地应对各种突发情况，甚至在孩子爸爸经历重症的那一刻，一家人都能保持镇定冷静去处理这危急的时刻。就这样靠着主的保守和圣灵的带领，全家自行居家隔离得康复，哈利路亚！

这次所用到的紧急居家药品清单：体温仪，脉搏血氧仪，大人和小孩退烧药，芦荟膏，化州橘红，核酸自检盒 ART(Antigen Rapid Test)。

妈妈是全家第一个感染的

2022年3月24日，这一天是我家两宝贝复活节假期开始的第一天，应儿子同学的邀请，我就陪同姐弟俩一起去和他的同学看电影，开启休闲假期模式。下午回到家后，我开始觉得有点头痛发冷，喉咙痒痒的，刚开始以为是电影院的空调冷受凉了，再加上又吃了不少爆米花估计是上火了。但为了保险起见，我还是拿出家里备用的核酸自检盒，进行自检一下，结果出来居然是双杠红，阳性，感染了，有点不敢相信自己的眼睛！

但新加坡这段时间每天都一两万感染病例，中招也不奇怪。于是马上通知同学的家长和邻居，他们的反应很淡定平静，回复我说：“没事的，人人有份，中招是迟早的事，要多喝水，注意休息！”他们的轻松应对心态令我心里好舒服，看来新加坡人都已习惯了与此病毒共存模式。接着，我就上新加坡官网查看一下感染的注意事项——只是说已完成两针疫苗的，像我这种中青年患者只需自行居家隔离，不要急着去医院更不要呼叫 995(救护车)，家里还没感染的家人还可以外出。OK，孩子刚好是假期，我可以心安理得进入躺平状态了。

妈妈的症状：

我第二天开始出现重感冒症状，头好痛，全身酸痛，低烧 37.5。于是在额头上涂抹一些芦荟膏，凉凉的舒服一些，缓解头痛兼帮助退烧；只吃了一些热腾腾的白粥，出出汗降降温又舒服些，其余时间就昏睡在床上躺了一天。当天下午，儿子这个“小迟钝贴心小棉袄”似乎发现家里少了妈妈的踪迹，悄悄溜进我房间，坐到我床边。我感觉有肉肉暖暖的小手在抚摸我的额头，睁开眼睛一看是儿子，他说：“妈妈，你病了？”我说：“是的，你不要进来，妈妈会传染给你的。”他说：“我不怕！”然后他轻轻地在我的额头上亲了一下才出去，好暖心的儿子！

第三天早上起来，我全身肌肉酸痛消失了，但头还是重重的，不过比昨天好了很多，整个上午也没发烧，似乎好转了很多。但下午又开始低烧 37.5，那就继续涂芦荟膏，吃白粥出汗降温，晚上开始想喝肉汤，还吃了半碗米饭，胃口开始好转。新加坡的小区餐饮菜式品种很丰富齐全且丰俭由人，我点什么，老公和孩子就打包什么回来，享受一下老公和孩子的贴心服务和照顾。

第四天，我终于彻底退烧了，头不痛了，只是觉得身体有些虚弱，但喉咙开始痛，只是左侧喉咙痛，哦，原来是喉咙发炎，开始有痰，鼻子开始堵塞，于是用温开水加点盐，吸进鼻孔里洗洗鼻子消消炎，家里刚好有从中国带来的“化州橘红”，于是一整天都含着化州橘红且不断喝水，喝西洋菜骨头汤清热和补充体力。

第五天，我体力基本恢复，鼻子还是有点堵，有痰但不是很多，可能是化州橘红化痰的缘故，但右侧喉咙也开始发作，这下两侧喉咙都痛了，连吞咽口水都痛，那就继续含化州橘红，用盐水清洗鼻子，喝白粥和西洋菜骨头汤送米饭。

第六、七天，我体力基本正常了，只是喉咙痛和有些痰，但已逐渐好转，核酸检测还是双杠红，还没转阴，继续居家隔离。

第十天，我喉咙痛基本消失，核酸检测只有清晰的一杠红，已转阴了，解放重获自由！

爸爸和儿子同时出现感染症状

我感染的第四天，孩子和爸爸的核酸检测还是阴性。到我感染的第五天早上，爸爸和儿子同时出现症状，父子俩同时感染了。还好姐姐没事，可以继续外出采购，一下子姐姐担起了一家子一日三餐和生活必需品的采购重担。

儿子的症状

儿子感染的第一天，儿子一下子高烧的吓人，**39.5**，儿子才十岁且还没打疫苗。幸好家里还有一瓶从中国带来的退烧药“美林”，且还没过期，刚好派上用场。根据新加坡官网的指示，十二岁以下的孩子感染了是要去医院的。我和孩子爸爸商量了一下，考虑到有我的病例症状在先，只是低烧和喉咙发炎，不算严重，于是决定还是先让儿子呆在家里，用美林帮助退烧。刚好我已好转，可以帮助儿子度过艰难的两天两夜持续反复高烧，每次一烧起来就吃美林，出汗降下去，这期间也用了许多物理降温，用芦荟膏擦额头，擦身，和他在家做各种运动排汗降温，讲圣经故事，吃圣餐和祷告。新加坡政府预先每个家庭都发一个“脉搏血氧仪”，我之前在国内京东网也买了一个带来居家备用。儿子的测试结果只是心跳比较快，他的血氧 **95**，算合格，一切还算是正常，所以我们的内心很平安，不急着送他去医院。

儿子就这样反复高烧了两天，到第二天晚上 **9:30** 分又烧了起来，吃了美林就睡了，半夜帮他换了两次衣服，都汗湿透了，然后他一觉到天亮，烧就完全退下来了。

第三天，儿子才开始叫喉咙痛，他的烧退了，体力恢复得很快。接下来就好办了，他开始含化州橘红，慢慢等待喉咙发炎症状消退好转。

儿子感染的第十天，儿子的核酸检测才转阴，完全康复！

爸爸的症状

爸爸是高烧转低烧再转高烧，他持续反复烧了三天，是一家人中症状最严重的一位，且他也是打了两针疫苗的人了。他躺平了两天，觉得越躺越不舒服，喉咙好痛，且痰越来越多。最高时有 **39.9** 度。

爸爸感染第三天早上，他开始反击，一整天，他多次用盐水洗鼻子，不断用盐水漱口，且喝盐水咸白粥，擦芦荟膏等，他试图用物理的最天然的方式来消炎祛痰降温，但一天下来不见效，到晚上 **8** 点左右，他自己用血氧仪自测了一下，血氧在 **90** 上下跳动，已降到危险警戒线，且体温是 **39.3**，他还觉得胸闷和心口开始痛，他说可

能要去医院了。我一下子紧张起来，这两天我忙着照顾儿子，把家里的男人忽略了。家里没有备大人用的退烧药，退烧是第一要紧事，于是马上叫女儿到楼下小区的 Guardian 便利店去买退烧药。感谢主，Guardian 便利店的退烧药存货充足，女儿买了两个品种回来。爸爸只吃了一粒退烧药，不到半个小时，就开始排汗，且持续不断地出汗，大约一个小时后，体温就降下来了，37.3，且血氧也恢复到95，一切开始好转。终于可以安心继续在家处理，一整个晚上，他都在不断出汗，直到第二天早上起床不再烧起来。

第四天，爸爸的体温完全降了下来，36.7，血氧和心跳都恢复了正常。接下来，爸爸康复得很快。

爸爸感染的第七天，爸爸的核酸检测转阴，只比我迟了一天就完全康复了！

女儿的症狀

女儿是最迟感染上也是症状最轻的一个，她也打了两针疫苗。到我快康复的最后两天，女儿才出现症状，核酸检测阳性，她只是开始喉咙痛而已，并没有发烧。好了，这样一家人都感染了，大家都不能出去只能乖乖都呆在家里，于是就把冰箱的肉和菜都搬出来，弄包子吃。隔壁邻居阿姨很好，主动提出可以帮助我们采购生活必需品，儿子同学的家长也发信息过来问候，主动提出可以帮忙采购等。感恩，这里社区邻里关系很好！感谢主，女儿感染两天后，我的核酸检测就转阴了，这次轮到我又可以自由出去了，车轮战术！女儿感染一个星期后核酸检测也转阴了，全家都康复了，哈利路亚！

总的来说，这次新冠病毒感染过程，全家就像得了一次大号流感。就像姐弟俩还小的时候感冒发烧一样，一个孩子先发烧，接着另一个也逃不掉，接着我和孩子爸爸就忙乱地带着孩子往医院里跑，然后带一堆药回来，接着开始难熬的守夜过程，怕孩子半夜又烧起来，等把俩宝照顾得快好了，紧接着大人也累趴了接着也出现孩子类似的感冒症状，这样一家人都感染过了，大家就都又免疫了一次！好熟悉的经历！

感谢主，整个新加坡社会对待疫情的方式手法都非常人性化和合理。不是虚妄自大地相信“人定胜天”，不惜“一切代价”去清零，而是尊重常识，顺服圣灵启示的智慧。愿主耶稣继续祝福保守这个国家和城市！阿门。

ART – Antigen Rapid Test (20 Singapore Dollar for 5 kits)

核酸自检盒（自费超市购买约 20 新币 5 个）



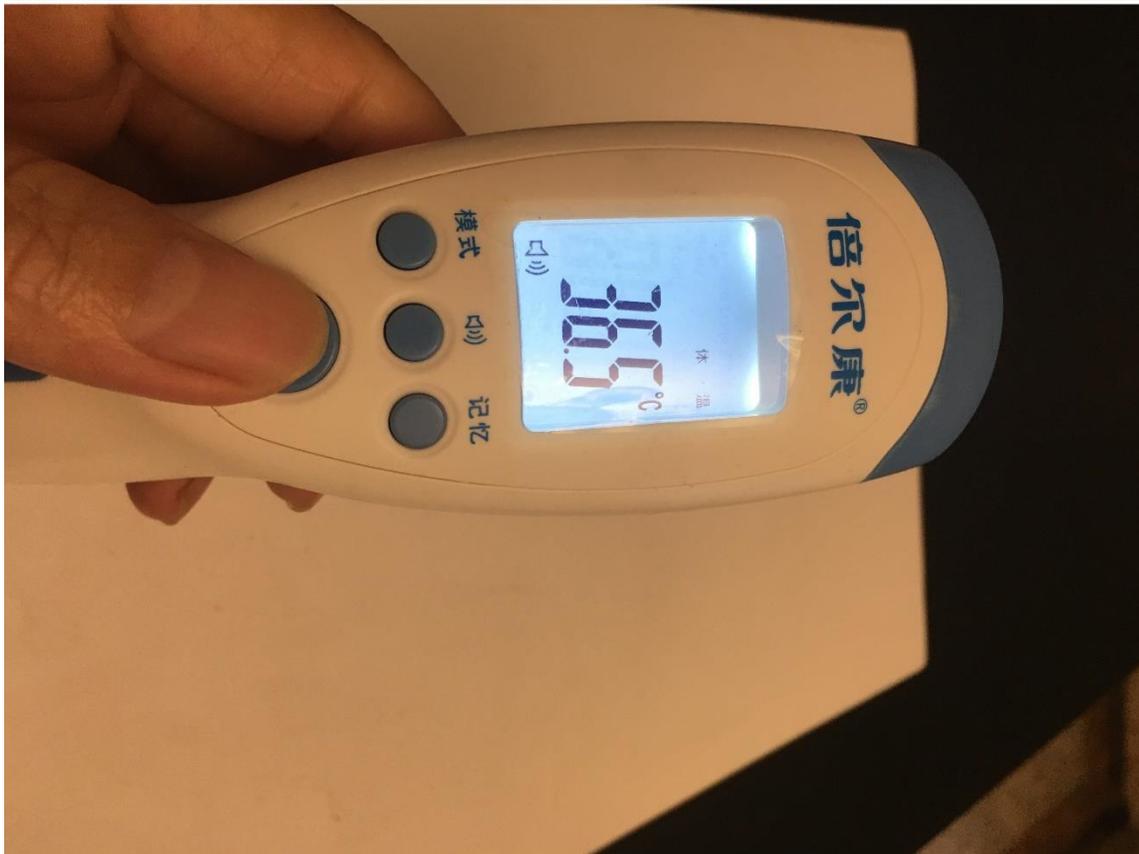
退烧药 Motrin 美林 (for children)

Ibuprofen for Adult 成人



血氧仪 Oximeter 用于测量血氧和心跳

体温计 temperature tester



辅佐药物手段

化州橘红 Orange Skin: 化痰, 缓解咽喉疼痛 for sore throat

芦荟膏 Aloe Vera : 物理降温 reducing fever



Orange Skin for sore throat

化痰, 缓解喉咙疼痛



芦荟膏 物理退烧降温

**Reducing fever / high temperature,
physically**