

新冠防疫

问答

“阳过”之后 口红、牙刷还能继续用吗？

专家表示,康复后生活物品不需要换

随着感染新冠病毒的人越来越多,很多人考虑的问题正在从“阳了之后该怎么办”逐渐变为“转阴之后该怎么办”。比如说,原来的化妆品、日用品上会有新冠病毒的残留吗?尤其是口红、唇膏、牙刷、杯子,这些跟嘴巴有接触的个人用品,它们到底需不需要被换掉呢?要想判断“阳过”之后的生活用品是否需要更换,我们就要先从病毒在物体表面存活的时间说起。

1 不同的新冠毒株 在物体表面能存活多久？

早在2020年初,美国国家过敏和传染病研究所、普林斯顿大学的研究团队就已经在《新英格兰杂志》上发表过一篇文章,研究了当新冠病毒离开人体后,通过气溶胶或飞沫传播到各种生活用品的表面的存活时间。三年前的新冠病毒还是原始毒株,此项研究表明,在实验温度下,原始毒株可以在空气中存活3小时,在纸质物品表面可存活4—24小时,在塑料和不锈钢上存活2—3天,而在玻璃上存活时间较长,达9天。

那么今年,变异了这么多次的新冠病毒——奥密克戎毒株在物体表面存活的时间会有变化吗?

的确是有变化的。从2020年初的原始毒株到阿尔法毒株,再到贝塔毒株、伽马毒株、德尔塔毒株,最后到现在的奥密克戎毒株,随着新冠病毒的不断进化,其传播性越来越强,这与它们在各种物品表面上存活的时间有关。如今流行的奥密克戎毒株在环境中可长时间存活,这对疫情的快速传播亦有“贡献”。

那么这个“长时间”,到底有多长呢?

今年年初,日本京都医科大学的一项研究表明,奥密克戎毒株在塑料表面可存活193.5小时,阿尔法毒株紧随其后可存活191.3小时,贝塔毒株、德尔塔毒株、伽马毒株则分别存活了157小时、114小时和59小时,而三年前的原始毒株仅存活了56小时。

他们还研究了不同新冠毒株在人类皮肤上存活的能力,结果表明,奥密克戎毒株是在皮肤上存活时间最长的,达21.1小时,其次是阿尔法毒株(19.6小时)和贝塔毒株(19.1小时),最后是德尔塔毒株(16.8小时)、伽马毒株(11.1小时)以及原始毒株(8.6小时)。

也就是说,奥密克戎毒株在环境中的存活时间确实比原始毒株要长,但也仍只是数小时、数天这个长度而已。

另一项发表在《科学报告》杂志上的文章,还在不锈钢、玻璃、印刷纸和面巾纸等光滑和多孔表面上研究了奥密克戎毒株的存活时间。结果发现,奥密克戎在玻璃表面的存活率最高,甚至在7天后仍能发现存活的病毒。而在100%棉织物上,奥密克戎的存活率在4小时内会大大降低,24小时后则完全检测不到活病毒。

虽然很多科学家对不同病毒毒株在物体表面存活时间进行了研究,但是影响每种毒株在环境中的存活的原因尚不清楚,一种猜想表示,棉织物的多孔性增加了接种液滴吸附的表面积,可能会增强病毒的降解,从而降低病毒活力。



2 有阳性感染者的家庭,该如何处理家庭垃圾？

做好垃圾的处理,普通垃圾用塑料袋包好扎紧,最好用双层袋,避免泄漏。如有分泌物、呕吐物等高感染性的垃圾需要用每升

含5000至10000毫克有效氯的消毒剂进行消毒后,用塑料袋密封好后再投放到指定地点,以避免社区内的传播。

3 抗原转阴后,又该如何给环境消毒呢？

自测抗原连续3天呈阴性,通常情况下康复者就不具备传染性了,可以不再单独隔离居住。病毒在室温,尤其是目前来暖气的室内,是不能长时间存活的。因此,家庭不需要特殊消毒。

但重点部位,如马桶、洗脸盆、垃圾桶等病毒可能污染过的地方,还是需要使用含有效氯或酒精的消毒剂进行消毒的。居家环境可用每升含500毫克有效氯的消毒剂进行擦拭消毒。

4 接触物体表面会感染病毒吗？

假如你今天刚由“阳”转“阴”,于是你邀请一拨还未感染奥密克戎的朋友到你家里庆祝一下,为了防止朋友们感染,你是会首选开窗通风还是把家里所有物品的表面进行消毒?

其实,大可不必将家里的日用品表面擦拭消毒一遍,尽管奥密克戎毒株会在物品表面上存活更长时间,但人们不太可能通过接触物体

表面感染奥密克戎,气溶胶、飞沫才是主要的传播途径。

比如说,如果病毒通过气溶胶或者飞沫传播到你朋友的手上,而他恰巧又揉了揉眼睛,那么新冠病毒很可能就会从他眼部黏膜进入人体,让他就此中招。

因此当你邀请朋友们来你家参加“转阴趴”时,为了防止你朋友变“阳”,还是首选开窗通风更可靠一些!

5 生活用品上的病毒会让我们感染“复阳”吗？

我们可以假设一下,你患的是流感而不是新冠,在流感痊愈后,你会扔掉你的口红、牙刷等一切可能残留流感病毒的生活用品吗?

当然不会!

同样的道理,当你的新冠感染痊愈后,也不必更换生活用品。一方面,刚才说到了实验环境下病毒在物体表面的存活时间,最长也不超过10天。

另一方面,哪怕病毒在物体表面存活几个周,还再次感染了人体,那也不会怎么样。因为在感染后,人体针对相应的毒株、相应变体会产生特异性的抗体,当人体再次接触一模一

样的病毒时,身体内存在的免疫细胞可以迅速产生抗体,清除病毒。

2021年10月的一项研究表明,感染新冠病毒后最快3个月可能会再次感染。这种“复阳”不太可能是被自己的生活用品上的病毒再次感染的。如果短期内“复阳”,一定是不小心又感染了病毒的另一个变体。这就跟一个冬天反复得几次感冒是一个道理。

所以,“阳过”之后,你的口红、唇膏、牙刷、杯子都能用!其他日用品就更不必说,都不需要更换,不必过分担心。

综合科普中国、央视新闻消息

怎样算“阳康”?“阳康”之后就能到处逛吗?

关于“阳康” 这些要求要注意



外出一定戴口罩

当前,已经有部分市民在感染新冠之后慢慢恢复过来,不少“阳康”摩拳擦掌盘算着“出去嗨”、大吃一顿……那么,怎样算“阳康”?“阳康”之后出门需要注意哪些?何时能返岗?针对大家关注的热点问题,北京佑安医院感染综合科主任李侗曾表示,新冠康复之后不适宜做剧烈运动,且仍要加强对自身的健康监测,尤其是重点关注有基础病的人群。

连续三天抗原阴性基本没有传染性

李侗曾表示,根据《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》(第九版),患者康复出院的标准为:一是体温恢复正常3天以上;二是呼吸道症状明显好转;三是肺部影像学显示急性渗出性病变明显改善;四是连续两次核酸检测阴性,Ct值均≥35。从临床来看,发病7天后,大部分轻症患者核酸开始转阴,病毒量也很低,基本不具传染性。一般情况下,体温正常后再过3天,可能咳嗽和鼻塞流涕咽痛的症状明显缓解。当您体感嗓子疼和咳嗽不再影响睡眠时,就说明身体基本恢复,适合返岗。

“如果不方便做核酸的话,建议大家连续三天测抗原,如果三天都是阴性,身体状况也没问题了,基本就没有传染性了。”李侗曾说。

要保持戴口罩勤洗手

很多人想着,等康复之后一定要出去嗨、去大吃一顿,李侗曾说:“一定要注意,现在仍然处于冬季呼吸道感染病高发期,除了新冠之外,还有其他的呼吸道传染病,比如流感、普通感冒等,尤其是孩子还可能面临着呼吸道合胞病毒、腺病毒的威胁。因此,原来提倡的戴口罩、勤洗手、保持社交距离、多开窗通风等习惯要继续坚持。如果要出门的话,一定确保自己已经没有传染性。在人多密闭的公共场所坚持戴口罩,注意手卫生,要注意咳嗽、喷嚏等礼仪。”

李侗曾提醒,在刚刚恢复的这段时间,还是要加强对自身的健康监测,尤其是一些有基础病的人群,在新冠康复之后的一个月,要警惕基础病的进展或复发。因此,要重点关注有基础病的人员,包括家里的老人,更要对其在康复后的一到三个月内进行健康监测。

家中应经常开窗通风

李侗曾表示,一般在室温条件下,物体表面的病毒两三个小时就没有传染性了。在一些通风不好的角落,或者是比较潮湿的地方可能存活的时间长一些,平时注意消杀即可。

家中消毒最好的办法是开窗通风,每天两到三次,每次半小时左右。开窗通风可以最大限度降低空气里的病毒数量。对于卫生间、厨房等重点部位,可以使用含氯消毒剂擦拭,擦完之后静置半小时,再用清水擦拭。一些小范围的位置消毒可以用酒精擦拭,比如手机、电脑、开关、门把手等等,但家中一定要避免喷洒酒精消毒,因为酒精在通风不好时遇火会燃烧甚至爆炸,家中也不要囤积大量的酒精。餐具、杯子等物品可以用高温蒸煮的办法进行消毒,衣物正常清洗、晒干即可。

综合《人民日报》、《北京日报》消息