

新冠防疫

问答

近期，不少新冠病毒感染者已逐渐康复，陆续从“阳”转“阴”。那么，“阳康”后还会再感染吗？被 BA5.2 病毒感染后，还会再次被 BF.7 病毒感染吗？相关专家作出了解答。

复阳和再感染

问:如何区分“复阳”和“再感染”？

答:“复阳”一般是在短期内发生的,比方说 2 至 3 周内。所谓“复阳”,就是核酸没有彻底转阴,还在临界值处徘徊波动。“再感染”是指人体在前一次感染完全康复后,当体内的特异免疫水平降低到一定水平时,再次被同种病毒感染入侵。通常会间隔一段时间。

问:为什么会“复阳”？

答:临床上发现一些人反复排毒,也就是说排毒是间歇性的,核酸检测结果会认为是转阴之后复阳;还有一些情况是由于病人有基础的肺病或者是病毒载量比较大,治疗后转阴,结束治疗后又复阳。

问:“复阳”和“再感染”有传染性吗？

答:“复阳”一般认为检出的是体内病毒的一些片段,它没有传染性,也没有致病力。“再感染”是完全不同的又一次感染,具有传染性。

问:当前“复阳”的概率高吗？

答:不必太在意“复阳”的情况,因为这批人通常不会对周围人造成感染的风险。从之前看到的数值来看,一次“阴”了,第二次再检测出“阳”,是常见现象,一般波动一周左右就测不到了。

问:什么情况下更容易发生再感染？

答:感染康复后隔了一段时间,体内的抗体水平就会逐步降低,同时如果流行的病毒毒株变得不同了,那么,再次感染的几率就增加了。免疫力低下的人群也易存在再感染风险。

问:被 BA5.2 病毒感染后,还会再次被 BF.7 病毒感染吗？

答:短期内被 BA5.2 毒株感染后,再次被 BF.7 感染的可能性比较低。但长时间看,不同的毒株,存在反复感染的可能性。

问:目前流行的毒株容易造成再感染吗？

答:目前奥密克戎变异株的几百个亚分支都属于“近亲”,在机体抗体水平比较高的情况下,对变异不太明显的病毒变异株仍有保护作用。一般认为免疫力正常的人群,在 3 至 6 个月内不会二次感染。

新冠病毒康复者

问:“阳康”后需要打疫苗预防再感染吗？

答:“阳康”后还有再感染的可能性,从理论上来说,还是应该再接种疫苗。正处于新冠病毒症状发作期的阳性感染者和已经康复的两类人群,现阶段不宜立即接种第二剂次加强针,待康复后至少 6 个月,再咨询医生,评估身体状态是否可以接种。

问:“阳康”家中会残留病毒导致再次感染吗？

答:新冠病毒在光滑物体表面存活时间有限。病毒离开人体后在常温、干燥、硬质表面,2 至 3 个小时就会失去活性,不具传染性。新冠病毒怕热,洗澡水 50℃ 左右 30 分钟便能使其失活。理论上 90℃ 高温下仅 1 分钟就能杀死它。痰液是病毒“温床”,一定要妥善处理。被痰液污染的物品要随时消毒。

问:“阳康”要怎么对家里进行消毒？

答:家庭做好日常清洁就可以,不需要终末消毒。重点部位:(1)冰箱:家庭里最有可能残存新冠病毒的位置是冰箱。可拔掉冰箱电源,用含有酒精的湿巾把冰箱擦拭一遍。冰箱内没有密闭包装的食物加热后再食用,可消除病毒。(2)家庭里洗手池、马桶可使用酒精湿巾或含氯消毒液擦拭进行消毒。(3)桌面、柜子等硬质表面用含酒精或含氯消毒液擦拭就可以了。同时注意开窗通风。(4)衣物、床单被褥等棉质物品可在洗衣机中正常清洗,然后拿到太阳底下晒。

居家消毒应以清洁为主,化学品消



毒为辅。优先使用阳光暴晒、热力等物理消毒方法。要做好室内通风换气,建议每天通风 2 至 3 次,每次不少于 30 分钟。

防疫常见误区

问:感染新冠后,一天喝多少水合适？

答:对于健康人群来说,24 小时内喝水量达到 3 升、4 升以上,可能造成水中毒。喝水要适可而止,而不是无限制地饮水,一天喝两升左右温开水较为安全。而对于慢性肾脏患者、心血管疾病患者,需要合理控制饮水量。

问:在室内能大量喷洒酒精消毒吗？

答:医用酒精可直接用于擦拭门把手、桌面、电梯按钮等,不应大量喷洒于空气中或身体上。要避免在相对密闭的较小空间内大量使用医用酒精。消毒时要避免明火,切勿靠近厨房灶台等热源。家中不宜大量囤积酒精,以够用为宜。

问:使用消毒剂直接对人体消毒,安

全吗？

答:不能使用消毒剂直接进行人体消毒,人吸入后会刺激气道导致咳嗽,甚至破坏上皮细胞。使用消毒剂浓度不宜过高或过低。消毒剂有一定的刺激性和腐蚀性,浓度过高会损坏物体,对人体健康产生危害。浓度过低则达不到效果。消毒剂在配制和使用时要做好个人防护,如戴口罩、戴手套等。不同类型消毒剂不可混用。

问:大量服用维生素 C 能预防新冠吗？

答:维生素 C 不可过量服用,18 岁以上健康人群每天推荐摄入 100 毫克维生素 C。长期过量补充维 C,可能会带来尿路结石、尿酸升高、痛风等方面的风险。正常情况下,通过平衡膳食就能获得充足的各类营养素。新鲜蔬菜与水果中含有丰富的维生素 C,如 200 克新鲜草莓或 200 克新鲜西兰花中就能达到上述剂量。

据新华网

康复后返岗,这六件事要注意!

近期，不少新冠病毒感染者康复后陆续返回工作岗位，“阳过”之后多久可以返岗？如何安全返岗？请听听专家的建议。

“阳过”之后多久可以返岗？

根据单位和个人实际情况而定，以下两种情况可作为参考：

① 青壮年发病 7 天后核酸逐渐转阴，传染性较低。

发病 3 天后青壮年体温逐渐恢复正常,但咳嗽、咽痛仍然严重。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。

② 体温恢复正常后,再休息 3 天。

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。当你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!

如何安全返岗？

疾控部门从六个方面，温馨提示大家如何安全上班。

建议 1:坚持佩戴口罩

上班途中，乘坐公共交通工具或厢式电梯时,均应规范佩戴口罩。

在办公场所,坚持科学佩戴口罩,建议

随身携带口罩，视不同人群场景选择佩戴适宜的口罩。

建议 2:保持办公场所空气流通

通风时优先打开窗户，采用自然通风。有条件的可以开启排风扇等抽气装置以加强室内空气流动。空调使用前要加强清洗和消毒，集中空调通风系统使用时，确保室内新风量达到卫生标准要求,但应定时开启外窗加强通风。

建议 3:保持个人卫生,勤洗手

到达工作场所后先洗手,工作期间,接触快递、清理垃圾、饭前便后等情况下,均应及时洗手或手消毒。不用未清洁的手触摸口、眼、鼻。

外出回到家,一定要先洗手。

建议 4:保持环境卫生清洁

保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。电梯按钮、打卡机、办公桌、会议桌、麦克风、门把手等公用物品或部位要加强清洁和消毒。用含酒精或含氯消毒液擦拭即可。

建议 5:安全就餐

员工食堂尽量避免人员密集，餐饮具一人一用一消毒。购(取)餐注意手卫生，保持安全社交距离。就餐时分散就座、不扎堆，不聊天，避免面对面就餐。

建议 6:“阳康”后也要做好防护

目前正处于冬季呼吸道感染病高发期,除了新冠还有其他传染病。

新冠康复后仍要做好呼吸道防护,不

要降低防控标准。返岗后,在人多密闭的公共场所坚持戴口罩,注意手卫生,咳嗽、喷嚏等礼仪。

据新华网

