

“阳康”家里要全面消毒吗？可以健身吗？

这份指南一定要看！

阳性康复后 需要注意些什么？ 一张图为你讲明白

央视新闻

问题1

“阳康”后需要把家里整体消毒吗？

· 答 ·

没必要整体消毒，要以清洁为主，消毒为辅。但以下几个部位可以重视

洗手池和马桶

酒精湿巾或含氯消毒液擦拭

家庭里洗手池、马桶可能残存感染者患病期间的呼吸道分泌物，康复后可使用酒精湿巾或含氯消毒液擦拭进行消毒。



阳性期间产生的垃圾 扎紧袋口做好消毒

将垃圾独立包装，并做好标识，送出去时扎紧袋口，做好袋表面消毒，避免污染其他地方。清运工人等也需做好个人防护。



问题2

“阳康”后有二次感染风险吗？

· 答 ·

半年内二次感染的风险较低，仍需做好防护

- 感染后3-6个月，体内抗体都维持在一个相对较高的水平，对于小幅度的病毒变异都有交叉保护作用，无需对二次感染过分焦虑。
- 虽然感染风险不高，康复后仍需注意戴口罩，并注意手卫生。
- 建议半年后再接种一剂疫苗加强免疫，会获得更高的防护水平。

问题3

“阳康”后，牙刷口红杯子等物品要扔掉更换吗？

· 答 ·

不用更换

感染后3-6个月体内抗体都可以维持在相对较高水平，而病毒在物体表面存活的时间并不可能达到这么长。

问题4

转阴几天后“复阳”是怎么回事？

· 答 ·

这是由于病毒或是核酸实际还持续存在着阳性，只是因为检测方法和采样方法问题，以及排毒的间歇性，导致出现“复阳”现象

- 抗原阴性后，核酸检测再次阳性，不是“复阳”，抗原检测的敏感性要低于核酸检测，“复阳”与否要以核酸检测结果为标准。
- 既往做了很多研究，所有“复阳”患者做病毒分离都没有分离到病毒，也未看到“复阳”患者导致进一步的传播。

问题5

有人说阳性后两周左右才能产生抗体所以“阳康”后一周左右最有可能二次感染，是真的吗？

· 答 ·

产生抗体期间同毒株不会二次感染

病毒进入人体时，免疫系统就开始工作了。在保护性抗体达到高峰前，人体对病毒也有保护力。感染后的两三周内，如果有病毒再进入体内，也能很快被清除掉。

问题6

哪些人群二次感染的风险更大？

· 答 ·

老年人、三岁以下婴幼儿和免疫缺陷人群
需要注意防护

- 老年人的免疫功能退化，保护力维持时间比较短。
- 三岁以下的婴幼儿，免疫功能还没有健全，康复之后获得的保护力时间可能也比较短。
- 免疫缺陷人群（例如艾滋病患者或免疫抑制剂使用者）的保护力持续时间也比较短，随着时间延长，二次感染的风险也相对较大。

问题7

刚刚“阳康”可以健身吗？

· 答 ·

新冠刚刚康复之时不适宜做剧烈运动

“阳康”之后，很多人身体状态回到以前还需要一两周时间，此时不适合剧烈运动。可从一些适度的、相对温和的运动（例如散步等）开始做起，逐步恢复活动量。

问题8

“阳康”后何时能返岗？

· 答 ·

以北京为例：

自出现症状之日起计，居家隔离满7天，未使用退烧药情况下，发热症状消退超过24小时，且其他症状好转，可解除隔离。如仍有发热症状，待发热症状消退超过24小时且其他症状好转后解除隔离，解除隔离后可返岗复工。

央视新闻