



# “阳过”→“阳康” 这份指南请收好

近期，不少新冠病毒阳性感染者经过居家治疗后逐渐康复。从“阳过”到“阳康”，这份指南请收好。

## 居家康复后何时可恢复正常生活？

居家治疗人员满足以下条件可恢复正常生活和外出

- 症状**明显好转**或**无明显症状**
- 自测抗原阴性并且**连续两次新冠病毒核酸检测Ct值 $\geq 35$** （两次检测间隔大于24小时）

## 感染期间接触过的物品 是否会造成二次感染？

风险很小

- 常温条件下新冠病毒在大部分物品表面存活时间短
  - ▶ 在常温、干燥、硬质物体表面，**2~3个小时**就会失去活性
  - ▶ 大部分一般在**1天内**就会失活

- 需要注意痰液是病毒的“温床”



▶ 因为痰液能保持一定的温度和湿度，病毒在其中，特别是冬天低温时，如果还在有水的环境下，那么存活十几天也都有可能

## 康复后如何进行室内消杀？

一般重点对**冰箱、洗手池、马桶、桌面、柜子等位置消毒**

- 硬质物体表面可用酒精湿巾或含氯消毒液擦拭
- 衣物、床单被褥等棉质物品可正常清洗晾晒，加温清洗更易消毒

注意：

对冰箱擦拭消毒前可**拔掉冰箱电源**

冰箱内未密闭包装的食物建议**加热后食用**

居家优先使用阳光暴晒、热力等**物理消毒方法**，做好**通风换气**

## 康复后多久可以返岗？

根据单位和个人实际情况确定

- 以下两种情况可作为适合返岗参考：
  - ▶ 一般青壮年发病7天后核酸逐渐转阴，传染性较低
  - ▶ 体温恢复正常后再休息3天，感觉嗓子疼和咳嗽不再影响睡眠时，说明基本恢复

- 返岗应**坚持佩戴口罩**，不降低防控标准



## 康复后会重复感染吗？

新冠病毒感染后并不能终生免疫

- 感染后再感染的风险主要与自身免疫力和间隔时间有关

- 一般半年内再感染的可能性很低

- 可半年后再接种一剂疫苗加强免疫，会获得更高的防护水平



## 康复后复阳会传染别人吗？

即便复阳一般也不传染，复阳人群在社区和工作场所活动是比较安全的

- 研究发现，与住院阶段相比，复阳阶段病毒核酸载量降低为10万分之一

- 在细胞培养实验中，并未从样本中分离出活病毒，在社区追踪过程中也未发现社区传播



资料来源：国家卫健委、央视新闻、北京新闻广播、羊城晚报客户端等

人民日报客户端