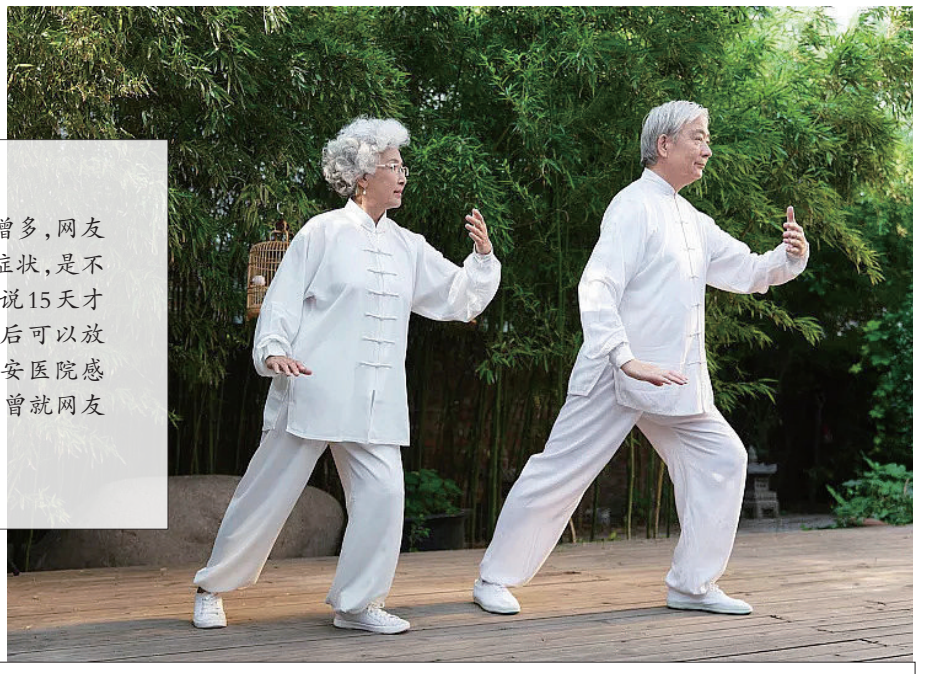
“阳康”了,多久没有传染性?

专家提醒:这些问题不能大意

随着“阳康””的人增多,网友们有了新的疑问:没有症状,是不是就没有传染性了?听说15天才能产生抗体,是不是以后可以放心嗨了?对此,北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾就网友关切带来解读。



怎么判断自己真的“阴”了

按照第九版诊疗方案,首先是症状要好转,比如体温正常三天以上,呼吸道的症状已经消失或者是明显缓解了。如果有肺炎,在CT上看肺部的病变也开始吸收有好转。另外,两次核酸检测阴性,这两次要间隔24小时以上,或者是说核酸的CT值大于等于35,这样它就符合转阴条件了。

李侗曾表示,如果满足以上这些条件,传染性就已经非常低了。

没症状,可能还有传染性

有网友表示,感染新冠病毒后,五天没有症状了,是不是就没有传染性了?

李侗曾建议,最好隔离满七天,绝大多数人在七天左右转阴,第五天的时候可能还有传染性。同时,还有不少网友表示,虽然转阴了,但还有症状,比如咳嗽。李侗曾表示,如果转阴后还有咳嗽的症状,返岗时一定要戴口罩。一些特殊职业,比如养老院、监护室的工作人员,或者准备探访老人、婴幼儿时,建议隔离十天更安全。

他介绍,咳嗽是康复的过程,将自然代谢死亡的免疫细胞、被病毒破坏的细胞排出体外,有打扫“战场”和修复气道的作用。时间有长有短,但几乎都能在十四天后完全好转。

两周内,更不容易感染

对于网传观点“阳性之后两周左右才能产生抗体”,“阳康后一周左右最有可能二次感染”。李侗曾表示,上述说法是不准确的。病毒进入人体时,免疫系统就已经开始工作了,后续产生的保护性抗体会在两三周时间达到一个高峰。这两周内,病毒再进入体内会很快被清除掉,反而是相对不容易感染的时候。因此,刚感染之后,人对该病毒有免疫力,完全可以去放心地照顾其他的阳性家人。对于有网友提出的,“阳康”后为何仍觉得胸闷气短虚弱,李侗曾表示,这些症状通常在两周内可以缓解。对于免疫功能正常的年轻人,绝大多数两周内就能基本恢复到生病前的状态了。同时提醒,千万不要刚一康复,就立刻从事非常繁重的工作,或者是立刻去剧烈运动、健身,还是要循序渐进,一旦发现劳累出虚汗这些问题就赶紧休息。

别撒欢,病毒还在变异

对于网传观点,“感染过一次新冠病毒之后,就等于接种过一次新冠疫苗。”李侗曾表示,不能用感染来代替疫苗。

他介绍,感染一种病毒株后,会对这一毒株产生高水平的抗体,保护力可能持续半年以上。目前我国流行的毒株BA.5.2和BF.7属于同一分支的病毒,感染其中一种,与其相近的毒株有交叉保护作用,短期内不会感染。

但他也指出,总体来说,我们感染之后时间越长,体内的抗体水平越低,感染的风险会越大。同时,如果病毒继续变异,或者是一些关系比较远的毒株,感染风险也会增加。

此外,冬春季还有其他的呼吸道传染病,比如流感、腺病毒、呼吸道合胞病毒等。

平时多防护,康复后接种加强针

李侗曾建议,要继续保持良好卫生习惯,戴口罩、勤洗手,多开窗通风,保持社交距离,注意咳嗽礼仪等。由于康复之后,一般可获得持续3个月到6个月的保护期。因此,年轻人可以在6个月以后再去接种一次加强针。老年人因为保护期比较短,可以在3个月以后再去加强一针。

面对疫情,不能太紧张,也不能太放松,科学防护,才能守护自己和周围人的安全。

(摘自《人民日报》微信公众号)

“阳康”返岗前六个问题先了解!

指导专家

林江涛:中日友好医院呼吸与危重症学科主任医师

彭劫:南方医科大学南方医院感染内科及肝病中心副主任、疑难感染病中心主任

Q “阳康”后多久能返岗?

林江涛:发热症状消失,其他主要症状减轻或消失,体力恢复接近正常,就可以返岗上班。核酸和抗原检测结果不作为临床疾病治愈和返岗工作的判断标准。

Q 体温恢复正常是不是就没有传染性了?

彭劫:一般情况下症状消失后3-5天就没有传染性了。

Q “阳康”后产生的抗体能维持多久?

彭劫:现在没有来自大规模调查数据表明抗体能持续多长时间。通常抗体水平基本会在体内保持3-6个月时间,且随着时间推移逐步降低。

Q 返岗后,办公室笔、水杯、常用文件等需要处理吗?

彭劫:不需要。常温条件下新冠病毒在大部分物品表面存活时间短,办公室即便出现阳性感染者,所有物品都是可以继续利用的。

Q 康复后与人接触应该注意什么?

彭劫:返岗后不能松懈,坚持佩戴口罩,勤洗手、常通风,心态上要保持平和,不必对新冠抱有恐惧心理。

Q 如何防止二次感染?

林江涛:目前新型冠状病毒奥密克戎株引起的主要是一种急性上呼吸道感染,平时养成良好的卫生习惯,包括冬春季节呼吸道感染性疾病流行期间以及区域出现暴发流行期间,注意佩戴口罩、避免人群聚集、保持室内通风对预防急性上呼吸道感染是非常有益的。

(摘自《人民日报》健康客户端)