

元旦将至，“阳康”后能放飞了吗？

—— 专家解答九大疑问 ——

晨报记者 潘 文

“阳康”的人还有没有传染性？“阳康”后需要注意什么？元旦将至，有哪些防护建议？“阳康”后可以放飞自我吗……12月29日，上海市卫健委、市健促中心邀请复旦大学附属中山医院感染病科主任胡必杰和上海市健康促进中心副主任丁园接受媒体视频采访，介绍了相关情况和健康提示。

“阳康”的人还有没有传染性

胡必杰：抗原转阴和核酸转阴不完全一样，抗原的转阴是高传染性这个阶段结束了，核酸转阴是整个传染性基本上结束了。也就是说，在现在没有用核酸进行严格把关的情况下，绝大部分的“阳康”没有传染性，但是少部分还有一定的传染性。

所以这个阶段到了社会上，建议要戴好口罩，在人员比较密集的地方建议戴N95口罩，防止交叉感染。在门诊，也有不少病人已经有一个星期甚至十天以上了，还有低烧或者咳嗽。这种情况恢复抵抗力还有一定的时间，要循序渐进、因人而异，建议有一个慢慢恢复的过程，不能立即恢复体育锻炼活动。尤其是老年人、平时体质较差的人群等，完全康复的时间可能稍微长一点。

“阳康”的人还可能会再次感染吗

胡必杰：奥密克戎现在有130多种变异株，你可能感染了其中一种变异株。目前对于差异不大的其他变异株，是有抵抗力的，但是对于变异差距比较大的，抵抗力可能要弱一点。尤其是在免疫功能刚刚开始建立的情况下，或者是半年以后，我们阻挡其他变异株的免疫力可能会随之下降。

也就是说，“阳康”的人是有感染其他奥密克戎变异株的可能性的。但有一点可以放心的是，再次感染其他变异株的疾病严重程度是下降的。所以“阳康”后，希望大家还是做好防护措施，尽可能减少接触其他差距较大的变异株的感染风险。

元旦将至，有哪些防护建议

丁园：马上就要迎来元旦，还是要提醒大家减少外出，减少聚会聚餐。特别是老年人“非必要不外出”。

习惯线下买菜的老年人，如果要外出买菜的话，除了做好防护以外，建议每次可以稍微多买一点，比如一次买两三天量的，这样就不用每天出去买菜，减少外出频次。

对于年轻人来说，要少聚会、不扎堆。特别是在元旦节假日，也不要前往人群较为密集、通风条件比较差的场所。

元旦佳节，还有很多人会去看望长辈，但建议大家暂时还是避免走亲访友，尽量通过视频、电话这样的方式来传递节日祝福。因为目前还处于新冠病毒感染高发的大背景下，我们要避免把感染的风险带给老人，特别是如果自己本身就已经有些咽痛、咳嗽等症状的，就更不要在这个时间段去看望老人。

“阳过”“阳康”后可以放飞自我吗

丁园：现在还不是放飞自我的时候，我们的免疫系统刚刚经历了一场非常激烈的战斗，需要修身养性，需要有一个调整修复的过程。

“阳康”的朋友们，其实在这个时间段免疫力相对是比较低下的，身体也处于一个相对的脆弱期，比如呼吸道黏膜是比较脆弱的，容易患流感或者发生一些继发细菌感染的情况。而且冬春季本来就是呼吸道传染病高发的季节，所以一定要继续做好自我防护，戴口罩、不扎堆、不聚集。“阳康”后可能还会有一些比较弱的传染性，所以戴好口罩、不聚集、不扎堆，这也是对周边人的一个保护。

此外，要注意补充营养，食物种类应该丰富多样、荤素搭配，适当地增加蛋白质的摄入，多吃蔬菜水果，同时也要足量的饮水，多喝白开水，少喝含糖饮料。

在康复初期，有些人可能会存在食欲不佳的情况，建议大家少食多餐，多吃一些容易消化的食物。同时规律作息也是非常重要的，保证充足睡眠，这样才能让身体、免疫系统尽快修复。而且这些也不只是在疫情期间需要去做的，希望大家今后能够继续坚持。

元旦期间，有没有适合刚刚“阳康”人群的过节方式

丁园：很多市民康复后已经开始返岗工作，整体生活也在逐渐恢复到感染前的状态。在做好个人防护的前提下，

到小区里走一走、遛遛狗完全是可以的。

还有就是感知自己的身体状况，这是非常重要的。其实前面也提到，康复的人一开始是不要做剧烈运动的，如果在小区里散步、遛狗的时候明显感觉到非常吃力，要赶紧再调整一下。

建议康复的初期可以从一些相对温和的运动开始，比如做广播操、短距离的散步，循序渐进，整个过程中关键的就是量力而行。

因为每个人的情况可能都会有差异，一定要去感知自己的身体状况，根据自己的身体状况去调整日常的一些运动、活动等。如果出门的话还是要戴好口罩，保持和他人的距离。

心血管疾病、肿瘤患者等脆弱人群除了做好个人防护外，还需要注意什么

胡必杰：对于脆弱人群要重点保护。一个是高龄人群，尤其是80岁以上的、行动不便的、甚至失能失智，还有就是对免疫功能影响比较大的，比如糖尿病、做过化疗的人群等，这些都需要重点保护。主要分为两种情况：

在没有感染的情况下，这些人群这段时间要坚决不去人群密集的地方，他们的免疫功能很差，一旦感染容易重症，一旦重症死亡的风险比较高。如果家中有人感染，尽量保持距离，希望这波人群尽量不要感染，或者晚一点感染。

同时，家庭要做好储备工作，比如退烧药、指脉氧仪等。其实老年人发烧往往还不那么严重，还要监测有没有缺氧。前段时间我们知道的“沉默性缺氧”，希望有脆弱人群的家庭，一定要去准备指脉氧仪，如果发现缺氧，及时就医。有糖尿病、高血压等基础疾病的，也要监测好血糖、血压等，尽可能养成良好生活习惯，提高免疫功能。

如果正在感染的，一旦监测到氧饱和度在95%以下的，要及时就医。如果吃不准的话，可以通过互联网医院等进行线上咨询，也可以打热线电话咨询，也不一定马上到三甲医院，可以到社区卫生服务中心去看看。

有基础疾病的老年人居家治疗有什么注意事项

胡必杰：通常是以3天时间为界限，一般的发烧、总体情况还可以的情况下，前面3天不建议到医院，如果发烧持续超过3天以上，要到医院。现在我们看下来，有些人发烧时间可能会长一些，尤其是老年人。出现这种情况，一个是到医院去让医生评估，还有一种就是找专业人士线上指导，看看有些情况适当用点抗生素能不能度过。

如果病情确实没好转，还是建议脆弱人群早一点去就医。因为老年人合并疾病比较多，一发烧可能不仅是新冠的发烧，要去医院评估下，看看是单纯的新冠感染时间比较长，还是有合并症或其他基础疾病导致病程延长。还有就是出现缺氧的话，可以去医院拍胸部CT，评估肺部有没有炎症以及严重程度等。

返岗复工的“阳康”们有什么需要注意的

胡必杰：我们这次也看到，部分人咳嗽时间比较长。有两个原因，一个是病毒感染后使气管黏膜有一些水肿，对外界的刺激比较敏感，吹吹冷风可能就会表现出激烈反应，出现干咳。第二种情况，炎症可能已经下行到肺部，引起了肺部炎症。

对于咳嗽时间比较长，尤其是咳痰量比较多一点的情况下，建议可以去拍个胸部CT。如果有肺炎的表现，就属于新冠感染的普通型，普通型感染康复时间稍微要长一些，更要注意休息等。

对择期手术有什么建议

丁园：择期手术指手术时机自行选择，把握适当的时机，同时又不影响治疗的效果，这个主要是用于良性病变的手术治疗。择期手术的特点就是患者所患疾病在短期内不会对患者的身体有太大危害，当然还是要遵照医嘱来执行。如果在择期手术的日期前发生有异常情况的，这种情况还是要及时就医。

