“阳康”后是否还需要戴口罩？阳过后还会复阳吗？居家消毒怎么完成？

12月16日，首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾表示，包括戴口罩等良好的卫生习惯应该继续坚持，一般认为3-6个月不太可能再二次感染。另外，居家环境消毒时应该避免使用酒精，防止发生火灾甚至爆炸。

关注1、阳过之后还会复阳吗？会不会发生二次感染？

李侗曾表示，复阳和二次感染是大家比较关心的问题。三年来确实发现有一部分人员在解除隔离之后核酸又复阳，或者抗原检测转阴之后，又复阳。“这种情况我们一般认为是体内病毒的片段，它没有传染性，也没有致病力。”李侗曾介绍，三年的观察发现，解除隔离但复阳的人员没有发生传染，也没有发现症状反复。所以现在只要符合解除隔离标准就可以回家，复工、复学都没有问题。

针对二次感染的问题，李侗曾表示，奥密克戎免疫逃逸能力强，也就是说人们接种过疫苗产生了抗体，或者感染过新冠病毒后产生了抗体，但是由于病毒变异，它能够逃过抗体的防御功能，有可能会出现感染两次甚至三次的情况。这种情况在欧美等国家也曾出现，李侗曾介绍：“在欧美国家，2020年、2021年感染过原始毒株、阿尔法毒株，贝塔毒株、德尔塔毒株的人员在面对奥密克戎的时候，发生了二次感染。”

2022年，奥密克戎反复出现变异，已经有几百个亚分支，但是它们依然是奥密克戎的近亲。“所以，如果我们感染的是奥密克戎，短期内人体的抗体水平比较高，对这些变异不太明显的病毒变异株依然有保护作用，所以我们不用太担心。”李侗曾介绍，一般认为3-6个月不太可能再二次感染。

另外，李侗曾介绍，从国外情况来看，二次感染的人群症状会更轻一些，恢复得也会更快。“如果我们之前接种过疫苗，这次感染了，那么二次感染的风险会低，如果我们发生过感染，半年后再接种一针疫苗，二次感染的风险就更低。所以我们要想尽各种办法尽量地去降低风险。”

李侗曾也谈到，同时应关注病毒的变异情况，如果病毒发生突变，也就是说其免疫逃逸能力突然变强，那么公众发生二次感染的风险就会变大了。因此李侗曾提醒，要继续保持良好的卫生习惯，戴口罩、勤洗手，多开窗通风、注意社交距离、保持咳嗽礼仪，将良好的卫生习惯坚持下去。

关注2、阳过之后，出门需要戴口罩吗？

李侗曾分析，病毒变异之后，有可能会带来二次感染，因此出门佩戴口罩依然非常

必要。另外，冬春季是各种呼吸道感染病的高发季节，包括流感、普通感冒，儿童经常出现的呼吸道合胞病毒、腺病毒等都可以通过呼吸道感染。所以，良好的卫生习惯既然已经养成，就应该坚持下去，这对于防御任何一种呼吸道传染病都非常有效。

关注3、目前没有感染的人应该如何做好防护？

李侗曾表示，目前还没有感染的人员要继续坚持上述的防护措施，抓紧时间完成疫苗接种，其中包括第一次和第二次加强接种。尤其是老年人和有基础疾病的人群，以及岗位比较特殊，存在较大感染风险的人员，应该尽快完成疫苗接种。

他分析，未来一两个月感染风险比较高，大家要坚持戴口罩、勤洗手，房间多通风，在此期间尽量佩戴 N95或者KN95等防护口罩，减少聚会，可以通过电话视频探视老人，以避免将病毒传染给老人。

关注4、阳过之后，如何进行居家消毒？

李侗曾提醒市民，一定要避免过度消杀，“因为这一病毒以人体为宿主，离开人体后病毒很快就会失去活性。一般在室温条件下，物体表面的病毒两三个小时就没有传染性了。”在一些通风不好、湿润的区域，比如卫生间和厨房，病毒存活的时间长一些，注意在这些区域消杀即可。

居家开窗通风是最经济、最实惠的办法，比如说每天开窗通风两三次，每次半小时，如果天太冷，也可以开窗通风15分钟，等感觉到暖和了再增加开窗通风的次数，这样可以最大限度地降低空气中的病毒数量。

在使用消毒剂时，建议使用含氯消毒剂或者75%的酒精擦拭，而不是喷洒消毒剂。擦完消毒剂，尤其是含氯消毒剂后半小时，再用清水擦掉消毒剂，否则含氯消毒剂可能会对皮肤产生刺激作用。此外，家中如果有孩子或者有慢性呼吸道疾病的患者，不建议喷含氯消毒剂。

且应避免在家中喷酒精消毒，酒精浓度过高，遇火可能会发生燃烧甚至爆炸。可以使用酒精棉片小面积擦拭门把手、电脑、手机等。

餐具、杯子等器皿通过高温蒸煮的方式就可以完成消毒；衣物正常清洗，晾干后即可。

关注5、阳过之后，家中残存的病毒是否会导致再次感染？

李侗曾表示，阳过之后，家中残留的病毒不会导致再次感染。他表示：“人体的免疫系统是有记忆的，跟这个病毒接触过了，打过一仗了，咱们的免疫系统就记住它了。同样的毒株再引发感染的可能性非常低，而且家里的病毒在短期就失去活性，所以家里即使有残留的病毒，已经感染过的人是不会重复感染的，不用担心。”

关注6、症状消失后是否可以立刻运动或者工作？

李侗曾提醒，康复之后一段时间内，起码一两周内，身体依然是比较疲惫的状态，因此如果立刻开始工作或者运动容易让人感觉疲劳。因此他建议，阳过之后，不要很快地进行大量或剧烈的运动。另外，工作也要循序渐进，量力而行。

关注7、康复之后返岗，需不需要避开同事？

李侗曾介绍，康复有两个要素需要注意，一个是自我感觉症状是否消失，另一个是检测结果是否转阴。对于轻症患者来说，从身体症状来看，没有呼吸道的症状，体温正常三天以上，说明症状明显好转，也就是说身体康复了。如果是普通型或者严重一些的患者，需要经过CT检查，确认症状是否消除。另外，还需要有一些严格的检查指标。居家人员，建议连续三天做三次抗原检测，身体症状如果消除，连续三天抗原阴性，也可以认为不具备传染性。

新京报记者 吴婷婷

编辑 刘茜贤 校对 张彦君