

新冠感染转阴后这10件事你知道吗？

1 仍然要做好呼吸道防护

目前正处于冬季呼吸道感染病高发期，除了新冠还有其他传染病。“阳康”后仍然要做好呼吸道防护，不要降低防控标准。在人多密闭的公共场所坚持戴口罩，注意手卫生。



2 转阴后近期不建议接种疫苗

按照目前新冠病毒疫苗接种技术指南当中的规定，如果确诊感染了新冠病毒，感染时间和接种新冠病毒疫苗时间要间隔6个月以上。



3 痊愈的“金标准”

- 体温正常持续三天以上
 - 症状基本消失或者明显好转
 - 如果有肺炎，复查CT时显示肺炎已明显吸收
 - 连续两天核酸检测阴性或者Ct值 ≥ 35
- 三次抗原检测阴性可以代替两次核酸检测阴性结果



4 转阴后咳嗽是“打扫战场”的过程

咳嗽是身体康复的过程，是打扫“战场”、修复气道的过程。不用过于担心咳嗽、咳痰，多喝水、空气加湿可让这一过程恢复得更顺利。



5 味觉嗅觉减退是“一过性”症状

味觉嗅觉减退是新冠病毒感染，特别是奥密克戎毒株感染的“一过性”症状。对于一般病程而言，两周到一个月即可自行转好，不必过于担忧。超过一个月没有改观，建议前往医院就诊。



6 乏力胸闷症状一般两周内可缓解

很多人在感染时会出现高烧，全身肌酸痛、乏力，出汗多，头痛咽痛等症状。这一次得病之后，还有一些人会持续有身体乏力虚弱，甚至胸闷的一些症状，通常在两周内可以缓解。



7 康复早期不要剧烈运动

康复后，很多人的身体状态回到以前还需要一两周时间，建议康复早期不要剧烈运动。推荐进行一些适度的、相对温和的运动，一定要循序渐进，逐步地恢复到以前的活动量、工作量，一旦累了就要赶紧休息。



8 抗体在免疫系统发现病毒后就开始产生

人体的免疫系统从感知到病毒进入身体，就开始启动防御功能。抗体是从免疫系统发现病毒入侵后就开始产生的，两周后抗体水平达到比较高，但不是两周后突然产生。



9 半年内，免疫功能正常的人再感染风险非常小

感染一个病毒之后，保护力在3个月到6个月以上，毒株越近，保护的时间越长，毒株越远，保护时间越短。半年后保护力下降，病毒变异得更远时感染风险确实会增加。但在半年内，免疫功能正常的人再感染风险非常小。



10 “复阳”人群基本没有症状传染性极低

“复阳”的人群基本没有症状，只是核酸阳性，部分患者会出现咳嗽等残留症状。所有“复阳”病人做病毒分离，都没有分离到病毒，也没有看到“复阳”的患者导致进一步传播，因此“复阳”以后的传染性极低。

