

返岗复工后应注意哪些事项？阳康后能立即恢复大运动量锻炼吗？阳性后身体产生抗体需要多长时间？……12月22日，北京地坛医院急诊科主任兼感染性疾病临床中心副主任王凌航就一系列社会关切问题做了针对性答复和相关建议。



## 北京地坛医院专家就返岗复工等热点问题回应社会关切

# 接种疫苗可有效提高阳性后抗体生成时间

□本报记者 赵思远

**问题一：**现有政策提到，新冠阳性患者自行居家7天，无需核酸抗原可复工，症状具体缓解到什么程度，才符合返岗标准？

**答：**新冠阳性患者自行居家7天，无需核酸抗原可复工。对于居家隔离康复感染者自出现症状之日起计，居家隔离须满7天；如居家隔离满7天时未使用退烧药情况下，发热症状消退超过24小时，且其他症状好转，可解除隔离，如仍有发热症状，待发热症状消退超过24小时且其他症状好转后解除隔离，解除隔离后可返岗复工，无需进行核酸和抗原检测。这个政策是针对大多数青壮年感染奥密克戎以后的恢复规律参考制定的。之前患者住院7-10天，核酸CT值就达到35以上，可以解除隔离。

具体到复工复产，要根据个人恢复身体情况而定。如果急性期出现肺炎表现，当然要延长恢复期，等到肺部感染渗出明显好转才行；患病后咽痛持续的时间一般不长，咳嗽症状多出现在感染后，此时气道、上呼吸道还处于高敏、高反应性状态，还可能持续1-2周，逐渐缓解。另外，有些存在基础病的青壮年，核酸转阴时间长，需要更长一些时间的康复，不能操之过急。尤其是还存在低热、心肌炎表现的个体，一定要好好休息，不能忍着不适强行复工，不然容易产生风险。

险。

**问题二：**有人说阳过之后，有了抗体就可以不用打疫苗了，科学的做法应该怎么样？有的人没接种完全程，阳性康复之后还要接着打吗？之前从未接种过的人群尤其是老年人，还需要接种疫苗吗？

**答：**现在个体的免疫状况存在着很多差别。打过疫苗后感染称之为突破性感染，在既往接种疫苗产生了预存免疫力基础上，又发生了一次自然感染，机体免疫系统受到了一次活病毒的冲击，在体内增殖复制，产生抗原刺激免疫系统。急性恢复期产生了对此次感染亚谱系病毒株的免疫力，表现为中和抗体水平升高和一定的T细胞免疫清除病原的能力。因为既往疫苗都是针对最开始的毒株，抗原刺激并不能覆盖当前流行的奥密克戎表位，奥密克戎也存在着明显的免疫逃逸，所以当前主要是没有感染的阴性老年脆弱人群，赶紧补种加强针，当前已经感染或正在恢复的人，阳性康复后再接种疫苗。

**问题三：**关于复工，单位应如何进行消毒？

**答：**单位和个人都要保持一份平常心。奥密克戎不是魔鬼，是传染性很强的呼吸道病毒。病毒无处不在，继续做好常规物

表面擦拭，在人群密集的地方通风，戴好口罩去预防就好，不要以“恨病吃药”的心态去“恨病毒猛消毒”，病毒不仅没有被消灭，人反而被消毒剂造成了损害。

**问题四：**如果家庭成员有的阳性康复了，有的还未感染，平时吃饭时还需要分餐甚至独立房间进餐吗？能共用生活用品吗？

**答：**如果感染时间不一致，还是要注意，在家庭内部也可以选择戴口罩。虽然家庭内部传播不可避免，但是少量接触感染，和大量接触感染，临床经过还是存在差别的。

**问题五：**对很多健身爱好者来说，阳性康复没有症状之后，是不是可以立即恢复平时的锻炼强度，还是说要先休养一段时间？

**答：**锻炼要休息到自身感受没有受到冲击为好。日常应好好休息，确保肌肉、关节、体力、心肌都能应对运动负荷，没有不适感，方可循序渐近恢复运动强度。

**问题六：**网传“北京二次感染达到20%”“阳性之后两周左右才能产生抗体，所以阳康以后一周左右最有可能二次感染”，这是真的吗？

**答：**如果没有接种过疫苗，没有自然感染过，那么体内的抗体产生大概需要10-14天。但是如果之前有疫苗接种基础，再接触病毒，属于回忆性免疫应答启动，不需要那么长时间，往往3-5天抗体水平就明显升高。

很多观察到的二次感染，是再受凉，或者前面的病毒感染期，后面的炎症反应期，导致的“双峰热”。但即便是体温峰值下降，也要警惕冬春季流感等其他呼吸道病原体的感染，今冬流感病毒还是比较活跃的，更要小心。

另外，急性期一定要加强休息，如果没有完全好转，就恢复强度非常大的工作，对机体还是会造成了一定的负担，容易有病毒反弹。感染的过程就是一个病原和机体相互作用的过程，属于此消彼长的关系。所以加强休息，彻底清除此次急性期感染的病毒还是很关键的。

**问题七：**抗原转阴后仍然咳嗽不止，这样的情况可以上班吗？

**答：**可以上班，要注意好咳嗽礼仪，戴口罩。

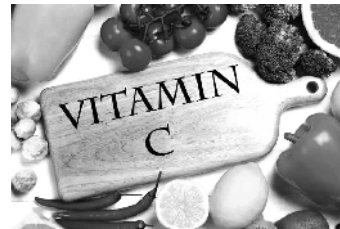
**问题八：**一个人有可能同时或先后感染不同的变异毒株吗？

**答：**完全可能，这正是新冠病毒所说的“免疫逃逸”。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 5类人要额外补维C



中国营养学会建议，成人每日维C的推荐摄入量为100毫克。然而，相关调查显示，我国居民维C的人均摄入量为80.4毫克，并没有达到相关推荐量。尤其是以下几类人群更要注意补充：压力大的人；吸烟的人；缺铁性贫血的人；骨质疏松的人；孕妇及哺乳期女性。

#### 床头放个橘子睡得香



研究发现，芳香分子能够与人的嗅觉感受器结合，作用于大脑的边缘系统。橙子、蜜橘、金桔、橘子、柠檬、柚子等柑橘类水果的果皮中含有散发香味的“苜烯”，闻到该气味，能让大脑产生α脑电波，使大脑放松，从而助眠。

### 红灯

#### 抗原红线深浅不代表病情轻重



使用抗原检测可能会发现T区红线深浅不一。对此，专家解释，颜色深浅并不代表病毒载荷的多少，T区红线颜色无论深浅，均为阳性结果。此外，抗原检测只是一个定性检测，有一定的假阴性率和假阳性率，建议有症状后24小时或48小时再进行检测。

#### 电解质饮料千万别乱喝



人在大量出汗后会流失很多钠，如果不及时补充，可能会导致无力、呕吐甚至昏迷。出汗量大的人群应补充含有一定量钠的电解质饮料。需要注意的是，剧烈运动、长时间劳作后，如果因为天气寒冷等原因没有大量出汗，就不适宜补钠，否则容易导致血压升高。

## 盐水漱口洗鼻子可缓解新冠不适

感染新冠病毒后，常见症状包括咽痛、发热、鼻塞、咳嗽等，会造成一定的不适感。除了遵医嘱进行药物干预以外，还有哪些方法可以对症缓解？高渗盐水漱口、盐水洗鼻……这些方法不妨试试。

用高渗盐水漱口，有助清除发炎组织的黏液，减少刺激。将5-6克左右（约一啤酒瓶盖）食盐加入250毫升温开水，充分溶解，注意不要吞咽，含于口腔和舌根处20-30秒后将盐水吐出，再用清水漱口。

盐水冲洗鼻子，可以把鼻涕、病毒细菌等刺激物冲走，降低局部炎性介质的浓度。可以自己配置生理盐水，具体方法：清

洗双手，将适量煮沸过的自来水、蒸馏水或无菌水冷却至37℃后，加入洗鼻器；按照比例加入盐（约300毫升水，加2-4克盐）。

（刘宁）

### 丰台区专业市场行业党委

## 部署专业市场党建引领和强化防疫工作

近日，丰台区专业市场行业党委第三次会议以视频会议形式召开。会上，丰台区专业市场行业党委副书记、丰台区商务局副局长张会利传达了中国共产党第二十次全国代表大会会议精神，丰台区专业市场行业党委副书记、丰台区市场监管局副局长陶洪针对党建引领专业市场治理、推进专业市场党建引领和强化防

疫工作进行重点部署。全区60家专业市场参会，会议由陶洪主持。

会议强调，丰台区专业市场多、覆盖面广，全区各专业市场要上到认真学习党的二十大精神，深刻领会，统一思想，坚定信心，更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，以党的二十大精神为指引，加快

推动丰台区高质量发展。结合党的二十大精神以及当前面临的疫情形势，下一步将开展以下五项重点工作：

围绕“两个覆盖”，强化专业市场党的基层组织和党的建设。

聚焦服务大局，发挥专业市场党组织和党员的先进作用。夯实阵地建设，引领专业市

场从业人员融入首都治理格局。

加强责任意识，促进专业市场有效提升疫情防控相关管理措施。

结合创卫等重点工作认真做好门前“四包”，包卫生、包绿化、包秩序，包疫情防控，将市场工作融入新时代首都发展的大局当中。

（邢相坤）

·广告·