



“阳康”后如何避免再次感染？

宁波市疾控中心解答“阳康”十大疑问

本报讯（记者陈敏 通讯员金秋妍）身边的人几乎“阳”了一圈，这几天，第一批“阳康”者的已经陆续开始返回工作岗位。但是“阳康”者同样充满了疑惑，“阳康”后两周内容易再次感染？“阳康”后可以照顾还“阳”着的家人吗？“阳康”后如何避免再次感染……针对市民的这些问题，宁波市疾控中心进行了一一解答。

阳性感染者何时可解除隔离、返岗复工？

根据12月24日宁波市疫情防控工作领导小组办公室发布的优化新冠病毒感染者居家隔离康复后解除隔离和返岗复工的措施：

1. 阳性感染者同时满足以下两个条件，可结束居家隔离，恢复正常生活和外出：①居家隔离满7天（自出现症状或核酸、抗原检测结果阳性之日起计）；②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，且症状明显好转或无明显症状。
2. 如阳性感染者居家隔离第7天仍有发热等症状，继续落实居家隔离，待满足上述条件后予以解除。
3. 特殊行业、特殊岗位人员居家隔离解除和返岗要求，按照行业主管部门规定执行。
4. 解除隔离后可返岗复工，无须进行核酸和抗原检测。

“阳康”后两周内容易再次感染？

这个说法不准确。从病毒进入人体的这一刻，身体的免疫系统立即开始工作。后续产生的保护性抗体在两到三周时间达到高峰，但并不意味着抗体达到峰值前的这段时间我们没有保护力，事实上这个时期如果有病毒再次进入体内，免疫系统能够很快将其清除，反而相对不容易感染。

“阳康”后如何避免再次感染？

阳性患者转阴后也要加强健康管理，尤其是在转阴初期，身体状况尚未完全恢复，应避免剧烈运动或高强度工作，建议循序渐进，适当补充优质蛋白及维生素等，规律作息，保证充足睡眠，密切关注自身健康状况。

同时要继续保持戴口罩、勤洗手、多通风、注意社交距离、保持咳嗽礼仪等良好的个人卫生习惯。特别是目前处于呼吸道疾病高发期，口罩除了能够防护新冠病毒外，对于其他呼吸道传染病也有良好的保护效果。

“阳康”后仍觉得胸闷气短是怎么回事？

很多人在阳性期间会出现高烧、全身肌肉酸痛、乏力，出汗多，头痛、咽痛等一系列症状，转

阴后如有乏力虚弱，甚至胸闷气短等不适症状，通常会在两到三周逐渐缓解。

仍应密切关注自身健康状况，注意充足的休息和睡眠，短时期内应尽量避免剧烈运动或高强度工作，循序渐进，给身体足够的恢复时间。

“阳康”后可以照顾仍“阳”着的家人吗？

“阳康”者们由于刚刚经历过病毒感染，体内已经产生保护性抗体，短时间内不会发生再次感染，可以照顾其他家人，同时也要注意个人防护。

“阳康”后还需要接种新冠疫苗吗？需间隔多久？

“阳康”后，由于近期感染过新冠病毒，身体对病毒会有一定的免疫力，并可持续3~6个月，大部分人短期内不会遭受二次感染。

但是随着时间推移，“阳康”者体内的保护性抗体水平将会逐渐降低或失去保护效力，按照《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》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。

“阳康”后可以运动吗？

新冠康复之后，很多人的身体状况回到以前还需要一段时间，建议先不要开展剧烈运动，循序渐

进，一旦累了就要赶紧休息。

建议开展一些适度的、相对温和的运动，可以做一些广播操、健身操、八段锦等，康复早期的运动不能剧烈，而且要控制时间。

“阳康”后有必要进行家庭消毒吗？

如果短时期内全家都“阳”了，大概率是同一个毒株，那么不存在短期内重复感染的问题，家庭主要做好居室通风和日常清洁，不需要终末消毒。

如果说还有家庭成员未被感染，或家中常有客人，可对重点区域进行消毒，为其他人安全提供保障。

阳康后床褥、衣物要怎么处理呢？

病毒在低温下存活时间长，高温下存活时间短，在56℃或者以上存活时间非常短。衣物正常清洗或用热水浸泡就可以解决。被子首选在阳光下晾晒。

阳康后回办公室还需要戴口罩吗？

目前处于冬季呼吸道疾病高发期，所以建议您继续坚持佩戴口罩等科学防护方式。

在人多密闭的公共场所坚持戴口罩，注意手卫生，咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮掩，尽量避免食堂内面对面就餐。

宁海一物业向四个小区业主免费送药



物业工作人员把物品装袋。

（华建平 摄）

本报讯（记者孙吉晶 通讯员华建平）昨天上午，宁海县跃龙永馨物业负责人把装有退烧片、板蓝根、温度计、口罩、消毒液等一大批物品，送到城区赛丽园小区，和小区物业工作人员一起，上门把物品免费分发给业主，受到业主们的好评。

永馨物业负责宁海城区枫景园、赛丽园、璟慧园、银海嘉园四个小区的日常管理。面对小区日益增多的阳性患者，永馨物业通过各种渠道，分别从上海、广东、河南等地采购了布洛芬2500多片、退烧贴120多包、温度计500多支、抗原检测试剂600个、板蓝根400袋及消毒剂、防护服、手套、口罩等物资。本月20日以来，四个小区的物业推出24小时免费送药服务，居民有啥需求，只要在小区业主群里说一声，物业工作人员就会第一时间

把采购来的药物免费送到业主手上。到目前为止，已累计为四个小区业主提供服务500多次。

“我们全天待命，上午8点到晚上12点安排小区客服经理送，零点至次日早上8点我自己负责送。”永馨物业公司总经理戴红灯告诉记者，他们严格落实分工，安排专人登记注册分发的物品。

昨天凌晨一点半左右，戴红灯在赛丽园小区业主群里看到信息，该小区有两户居民发高热，都急需退烧药。他立即和两名户主加了私信取得联系，并马上从家里出发，开车20分钟赶到赛丽园小区，把退烧药放到居民家门口。此时已是深夜2点钟了。

戴红灯表示，目前药品还是很紧缺，物业公司还将想尽办法继续采购药物，为业主们战胜新冠病毒提供更加暖心的服务。

记者“疫”线直击 波峰来临，他们沉着应对大考

本报讯（记者俞越 通讯员李頌）昨天下午，再派记者来到市医疗中心李惠利医院东部院区急诊中心时，医护人员正在紧张有序地应对新冠病毒感染首波高峰。

急诊中心大厅、分诊处、急诊内科诊室、抢救室、走廊两侧，病人的咳嗽声此起彼伏，急救人员不断运送新的病人到来，医护人员跑进跑出忙个不停。

刚刚“阳康”的方建江是市医疗中心李惠利医院急诊医学中心主任，他说：“昨天开始仅东部院区

急诊接诊量就突破700人次，已经超过了平时2倍的工作量。这些病人以老年人居多，且不少是危重症。昨天一晚上救护车来了36次，预计今天急诊人数还会增加。”

据悉，该中心急诊科的医护人员几乎全“阳”了，却没有人请假，都是带病工作，实在扛不住就吃点退烧药。方建江介绍，急诊科“火力全开”，48名医生、70名护士全力保障医疗工作有序运转。



扫码看视频

他在门上贴退烧药，他们在门前赠水果 这样的互动很有心

记者 戎美容 通讯员 张旭东 余姚市委报道组 劳超杰

世间表达善意的方式有千万种，或许你我素未谋面，却往往被行动背后的暖意所感动。

昨天是余姚红十字应急救援队长谢文权在门上贴挂退烧药的第6天，情况依然如此，10个药袋已全部取走，门前还放着两个苹果。“前两天是面包、橘子，感觉我们在相互传递心意！”谢文权笑着说。

近日退烧药需求量激增，细心的谢文权发现周围出现了不少发高烧却买不到退烧药的朋友，他第一时间跟一名做医药生意的好友取得联系，表达了自己想要买药帮助大家渡过难关的意愿，而对方也以平常的价格给予了大力支持。

自从有了货源渠道，谢文权和队

他在门上贴退烧药，他们在门前赠水果 这样的互动很有心

员们一起张罗起来，分拆、组合、包装、分发。“每个小袋放6颗退烧药，有布洛芬和对乙酰氨基酚，这样的组合不仅适合普通成年人，还适合孕妇及6岁以上的儿童。”谢文权说，白天的时候，市民有需求可以来门店进行免费领取，一般他“蹲在”店里15个小时，深夜12点才回家休息。

为了考虑深夜发烧而缺药的市民，几天前，谢文权特意将10个小药袋贴在玻璃门上，方便急需的市民自取。谢文权说，令他没想到的是，短短6天，他的玻璃门前除了被领走的药品，还多了市民表达感谢的水果和面包。

截至目前，谢文权已分发了3万多颗退烧药，除此之外，他还在为其他公益组织、社区及部门调度货源，不为其他，希望能齐心协力尽快度过这段艰难时期。

把救援通道留给最需要的人

梁正

据昨天《宁波日报》报道，这段时间拨打“120”进行咨询的呼叫量猛增至平时的近八倍，其中咨询重复拨打电话有400来个，不少无症状感染者、轻症患者甚至拨打急救电话咨询发热用药、发热门诊等问题，占用了宝贵的急救资源。

“阳”了怎么办、买不到药怎么办、居家治疗反复高烧怎么办，很多人拨打“120”要答案，有些非急症患者还会要求120急救车送医。非危急重症的无效电话让“120”不堪重负，严重影响急救工作开展。120急救热线，不只是一部普通的服务热线，而是连接医院和危重病人之间的生命通道。生命热线，分秒必争，生命热线必须畅通无阻，不能被无效呼叫占用。呼叫量大、排队队长，真正有需要

的呼叫可能占线，耽误救治重症患者的时机，造成严重的后果；呼叫量过大，无效呼叫增多，会造成救护车空跑或者急救出车量大幅增加，而救护车数量有限，不能满足短时间内大量增加的需求，救治危重症效率必然降低。

新冠属于自限性疾病，无症状患者、轻症患者只需居家隔离，不用动辄呼叫“120”，也不必专门去医院诊疗。轻症患者如果症状较为明显，可以通过私家车等方式前往医院。我们期盼早日回归正常生活，就要尽快、尽力、尽早去克服在奔赴正常生活过程中遇到的新困难。

疫情面前，尤其需要科学理性；共渡难关，尤其需要同心协力。在保护好自己基础上把医疗资源和感冒发热药品留给最需要的人，这正是共克时“疫”的最好方式。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）

每天12小时“连轴转”，她已转了半个月

她说，不是不会疲惫，不是不怕病毒，因为病人需要

记者 陈敏 通讯员 谢美君

连续半个月，没有休息过一天，每天12小时“连轴转”。高强度的工作，让鄞州二院感染科主任沈芝红有点缓不过劲来，不过她说：“希望自己能扛过这波感染高峰！”

在这个特殊时期，沈芝红负责的隔离病房和发热门诊无疑是医院里最忙的科室之一。

前天下午2点半，记者拨通了沈芝红的电话。电话那头，沈芝红正忙着查房，询问病情，下达医嘱，交代各种注意事项。记者不忍打扰，匆匆挂了电话，约定等她方便时再通话。

“终于忙完了，今天收了18个新病人。”晚上8点许，沈芝红主任终于如约回了电话。她告诉记者，自12月14日医院重启隔离病房收治第一名新冠病毒病人以来，短短几天，开放的两层隔离病区65张床位已经住满，另外还有10多个病人在其他病



沈芝红在隔离病房查房。

（陈敏 谢美君 摄）

区借床。感染科原本总共12名医生，这种形势下，仅靠这些人手，隔离病房和发热门诊两头兼顾根本忙不过来。沈芝红说，幸好医院迅

速部署，临时关停了一些病区，并暂停部分门诊和特殊辅助科室，紧急调配各科医护轮流支援隔离病房和发热门诊，这才得以正常运转。

这半个月来，她不曾休息一天，几乎每天从早忙到晚，一天12个小时“连轴转”已是常态。

“团队里好几个医生‘中招了’、累倒了，其他科室来支援的，常常也是来了又倒下，人换了一批又一批，目前我还算‘顽强’。不是我一个人在拼，所有的医务人员都在拼！”沈芝红说。

除了隔离病房，沈芝红还要主管发热门诊。“上周连着几天发热门诊单日接诊量超过1000人次，最多那天接近1400人次，本周有所回落，但每天仍有六七百人次。”沈芝红说，在

疫情防控措施调整后，发热门诊的日接诊量成倍增长，高峰时已是平常的20倍之多。可让她揪心的是，在这个关键时刻，越来越多的医护人员感染了新冠病毒，多亏内外各科支援发热门诊，这才解了燃眉之急。

“不是我们不会疲惫，不是我们不怕病毒，因为病人需要我们！”沈芝红在接受采访时说。

平衡患者的救治和护理人员的健康，李雁要求正在发烧的护士都去休息，退烧后如自我评估可以坚持，则继续上岗。

“大家都很团结，像陈利一样，一退烧就主动来上班。有时候看他们一边强忍不适，一边还要给病人翻身、拍痰，我真的心里又感动又难受。”李雁说，按照疾病进程，第一批“阳”了的人正在进入病程的后期，陆续会有“阳康”回到工作岗位。其他病区、门诊急诊医技实际情况都差不多，大家都不容易。希望生病的人早点康复，再熬一熬顶一顶，最难的时候快过去了。

发烧导致骨盆疼到散架，走路一摇一摆

“企鹅护士”视频热传令人泪目

通讯员 杨文颖 记者 陈敏

前天，北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）ICU的高院，她的髋骨疼痛，动一动就像用锯子在锯大腿。“科里大家都生病了，但是病人还需要照顾。我早上起来量了体温没再发烧，就过来上班顶一顶岗位。”陈利用气声

架，泪目。”

视频热传的“企鹅护士”是北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）ICU的高院（浙大一院北仑分院）ICU的高年资护士陈利。她已经反复发烧、咳嗽多日，由于之前的高院，她的髋骨疼痛，动一动就像用锯子在锯大腿。“科里大家都生病了，但是病人还需要照顾。我早上起来量了体温没再发烧，就过来上班顶一顶岗位。”陈利用气声

努力一个字一个字地说。现在髋骨的疼痛基本消失，嗓子却彻底哑了。

护士长李雁说，目前ICU有44名护士，2/3的人有不同程度的症状。“科里现在有20名患者，也陆续有新患者转入，ICU里都是危重患者，需要24小时监护治疗，离不开人。整个科室至少每个班要有13名护士才能维持运转。”为了

象山抖音网友自筹自建“公益共享药箱”

免费送药500余份

本报讯（记者董惊鸿 通讯员胡星艺）“对乙酰氨基酚片”和布洛芬有吗？”“人民广场有免费领的。”“那个就是买来送的……”“原来是你啊！”连日来，象山抖音网友“行者无疆9527”联合志愿者在象山人民广场筹建“公益共享药箱”，每天奔走城区各大药房自费购买退烧药送给有需要的市民。

“从早上8点到晚上9点，我们不间断地为市民免费提供退烧药和抗原等物资。”这是网友“行者无

疆9527”发在其个人抖音号上的一段文字，他说：“截至目前已经免费送药品500余份。如果我们今天没有开门，那肯定是因为没药了，请你们谅解，只要手上还有一颗药，我们的窗口一直有人在为您等待。”

据悉，这个设置在象山城区人民广场内的“公益共享药箱”引来不少市民的关注。布洛芬、美林、防疫口罩……免费送药的同时，也有不少市民主动加入分享药品的队伍。



热心市民前来登记领药。

（行者无疆9527供图）