

康复后返岗 注意这几点

建议1

坚持佩戴口罩

上班途中,乘坐公共交通工具或厢式电梯时,均应规范佩戴口罩。

在办公场所,坚持科学佩戴口罩,建议随身携带口罩,视不同人群场景选择佩戴适宜的口罩。

建议2

保持办公场所空气流通

通风时优先打开窗户,采用自然通风。有条件的可以开启排风扇等抽

气装置以加强室内空气流动。空调使用前要加强清洗和消毒,集中空调通风系统使用时,确保室内新风量达到卫生标准要求,还应定时开启外窗加强通风。

建议3

保持个人卫生,勤洗手

到达工作场所后先洗手,工作期间,接触快递、清理垃圾、饭前便后等情况下,均应及时洗手或手消毒。用未清洁的手触摸口、眼、鼻。

外出回到家,一定要先洗手。

建议4

保持环境卫生清洁

保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。电梯按钮、打卡机、办公桌、会议桌、麦克风、门把手等公用物品或部位要加强清洁和消毒。用含酒精或含氯消毒液擦拭即可。

建议5

安全就餐

员工食堂尽量避免人员密集,餐饮

具一人一用一消毒。购(取)餐注意手卫生,保持安全社交距离。就餐时分散就座,不扎堆,不聊天,避免面对面就餐。

建议6

“阳康”后也要做好防护

目前正处于冬季呼吸道传染病高发期。除了新冠还有其他传染病。

新冠康复后仍然做好呼吸道防护,不要降低防控标准。返岗后,在人多密闭的公共场所坚持佩戴口罩,注意手卫生,咳嗽、喷嚏等礼仪。

转载自人民日报微信公众号

“阳转阴”的6个认知误区

误区:“早阳早好”

解答:越晚“变阳”症状或越轻

感染的时间拖得越晚,估计感染后出现“辛苦”症状的机会越来越少,随着时间的推移会是这样。

——中国工程院院士钟南山

误区:“阳康”后2周内容易感染

解答:不存在“2周”的说法

特异性的抗体确实是两周才能达到一个比较高的水平,或者说可以检测到的水平。

但实际上病毒进入我们人体的这一刻,我们的免疫系统就已经开始工作了,后续产生的保护性抗体会在两三周时间达到一个高峰,持续的时间会比较长,但并不是说这两周内我们就没有保护力了。这个时候如果真的有病毒再进入体内,它能够很快被清除掉,反而是

相对不容易感染的时候。

总体来说,我们感染之后时间越长,体内的抗体水平越低,感染的风险才会越大。

——北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾

误区:“阳了”一天要喝5升水

解答:一天喝2升左右温开水即可

喝水要适可而止,而不是无限制饮水。对于慢性肾脏疾病、心血管疾病患者,需要合理控制饮水量。对于健康人群来说,24小时内喝水量达到三四升以上,可能造成水中毒。

——四川省人民医院急诊科医师杨鹏

误区:“阳了”洗澡会使病情加重

解答:非急性高热时期,可以洗澡

当处于急性高热严重时期时,一般

不建议洗澡。一方面是洗澡会耗费体力;另一方面洗澡容易受凉感冒,会加重病情。

如果体温不高,如在38.5℃以下,或发热症状消退以后人的体力尚可,一般可以洗澡,但要注意这三点:

①保证室内适合温度,不要过低,以免着凉;②水温不要过高,洗澡时间不要太长,以免出汗太多,消耗体力;③洗澡后应及时补充水分,避免脱水等。

对于年老体弱或有基础疾病的人群来说,还是要结合自身情况量力而行。在恢复阶段,身体各项机能相对较弱,洗澡可能会导致体力不支或者病情加重,可以等到恢复较好后再洗澡。

——上海中医药大学急危重症研究所所长方邦江

误区:“阳康”后要换生活用品

解答:“阳康”后生活用品无需特殊处理

新冠病毒需要寄托人体才能生存,离开人体后在空气流通的环境下很快就会灭活了,所以用过的口红、杯子、牙刷等无需更换。

康复者体内已经产生针对相应毒株的特异性抗体,不用担心残存在使用物上的病毒。

——北京大学人民医院中医科主任冯淬灵

误区:“阳了”之后消毒剂浓度越高越好

解答:消毒剂浓度越高不代表预防性消毒效果越好

消毒剂的使用浓度和剂量要科学。使用浓度和剂量只要能够达到消毒效果就可以了,过大的剂量会伴随安全风险。使用的时候,我们应该按照消毒剂说明书规定的用量来使用。

——中国疾控中心

转载自中国疾病预防控制中心微信公众号

新冠病毒感染者食养建议

解痛、利咽、生津、通窍(头痛、咽痛、口干、鼻塞)

感染新冠病毒之后怎么吃?如何安排饮食,帮助减轻症状,利于更快恢复?中医、临床营养等专家,以药食同源理论为依据,根据食物属性和新冠病毒感染者的常见症状,针对性给出食养建议。



桑叶菊花茶

● 配方

菊花10克
桑叶10克
薄荷5克



● 制法

将菊花、桑叶过水去尘,放入锅中凉水浸泡10至15分钟,水煎10分钟后,加薄荷,续煎5分钟,关火取汁。

服用方法 代茶频饮。
功能 解表发散风热。
适用于 发热头痛,口干咽痛。
贴示 1. 饮之忌受风凉;
2. 忌使铁锅、铜锅。

梨汤

● 配方

梨1个
罗汉果半个
乌梅2颗



● 制法

将梨洗净,切块,入锅加水,放入罗汉果、乌梅,煎煮。

服用方法 取汁,温饮。
功能 养阴利咽,生津。
适用于 口干咽燥。
贴示 乌梅可用山楂3粒替代,罗汉果可用冰糖10克替代。

雪梨马蹄炖瘦肉

● 配方

雪梨1个(不去皮)
荸荠(马蹄)200克(削皮)
瘦肉250克



● 制法

雪梨切大块,马蹄一切二,瘦肉切小块。先烧开水,瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅,加水适量。煮开后小火炖60分钟。3至4人用量。

功能 润肺泻火、利咽止痛。
适用于 咽喉干、痒、疼痛,干咳无痰或少痰。

青榄罗汉果炖瘦肉

● 配方

青榄5个
罗汉果半个
瘦肉250克



● 制法

青榄纵向切开,罗汉果掰为大片,瘦肉切小块。先烧开水,瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅,加水适量。煮开后小火炖60分钟。3至4人用量。

功能 润肺泻火、利咽止痛。
适用于 咽喉干、痒、疼痛,干咳无痰或少痰。

苦瓜青榄炖瘦肉

● 配方

苦瓜半个
青榄5个
瘦肉250克



● 制法

苦瓜切大片,青榄纵向剖开,瘦肉切小块。先烧开水,瘦肉焯水2分钟捞出。所有食材放入炖锅,加水适量。煮开后小火炖60分钟。3至4人用量。

功能 润肺泻火、利咽止痛。
适用于 咽喉干、痒、疼痛,干咳无痰或少痰。

小贴士

- 一、同时出现多个症状者,可以分别熬制,错开食用。
- 二、常见对症食养知识(同类食物可替换)
 - 祛风散寒:生姜、葱、芫荽、芹菜。
 - 清热解表:淡豆豉、菊花、桑叶、薄荷。
 - 清热泻火:苦菜、苦瓜、蕹菜、茭白、西瓜、淡竹叶、鲜芦根。
 - 清热生津:甘蔗、柠檬、柑、番茄、苹果、甜橙、荸荠。
 - 清热解毒:黄豆、绿豆、赤小豆、豌豆、黑豆、苦瓜、马齿苋、薊菜、鱼腥草、鲜蒲公英。
 - 清热化痰:冬瓜子、白萝卜、紫菜、荸荠、海带、海藻、海蜇、鹿角菜。
 - 温化寒痰:橘皮、生姜、杏仁、洋葱、芥子、佛手、香橼、桂花。
 - 止咳平喘:梨、枇杷、百合、杏仁、白果(熟食,少儿不宜)、乌梅、藕。

转载自人民日报微信公众号

防疫答疑

献血篇

未感染新冠的人群 献血是否会增加感染的风险?

答:一个健康成年人献血不超过自身总血量的13%,对身体没有不良影响。一个健康成年人的总血量约占体重的8%,如果50公斤的人献血200或400毫升,即占自身总血量的5%或10%,体重重的人占比会更低。另外献血是采集人体的外周血,献血后肝、脾、肺等储血脏器中的血液会迅速补充至外周血中,恢复循环血容量。

因此献血并不会影响健康,也不会增加感染风险。

感染新冠后符合什么条件可以献血 对献血者健康是否有危害?

答:对于曾感染新冠的无症状、轻型和普通型感染者,发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周,且最后一次核酸或抗原检测阳性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者,则需要康复6个月后才能献血。

这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求,以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的,不会对献血者健康造成危害。

曾感染过新冠的献血者 所献的血液是否安全?

答:新冠病毒是呼吸道病毒,不会经输血传播。目前为止,全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。血站会严格供血管理,确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。

因此,曾感染过新冠的献血者捐献的血液是安全的。

转载自国家卫健委“健康中国”微信公众号

居家篇

居家需要准备哪些物品?

答:体温计;纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品;抗原检测试剂盒;带盖的垃圾桶;基础性疾病患者常用药;新冠病毒感染者居家对症治疗药品。

感染者同住人须注意哪些生活细节?

答:同住人尽量避免与有症状人员面对面接触,接触时做好防护,建议使用N95口罩和一次性手套。如需共用卫生间,做好共享区域的通风和消毒。

消毒篇

感染者居家环境如何消毒?

答:室内空气可采取科学开窗通风,每日上下午各1次,每次半小时即可。家中物品优先使用加热煮沸、阳光暴晒等物理方法消毒,或是按需选择适合的化学消毒剂对地面、物品等进行擦(拖)拭或浸泡消毒。

“阳康”后有必要进行家庭消毒清洁吗?

答:如果全家都阳了,大概率是同一个毒株,不存在短期内重复感染的问题,所以消毒的必要性很小。

如果有家庭成员还未被感染,或者家里经常有客人,还是应该消毒,为其他人的安全提供保障。

床褥会传播病毒吗?

答:被子和衣服的布料本身有一定的吸水性,我们的呼吸道分泌物落在上面,液体很快就干了,病毒很快就失去活性。所以,通过被子、衣服传播的可能性几乎为零。

当然,我们可以经常把被子晒一晒,在通风的地方晾一晾。如果是感染者穿过的衣服,正常清洗再晒干也能达到消毒的作用,不用担心它还有传播风险。

冰箱有藏匿病毒的风险吗?

答:冰箱内部低温,确实可能让病毒保持比较长时间的活性。但新冠病毒直接从冰箱里边进入我们呼吸道的可能性非常小,除非是我们手摸后又揉眼睛、摸口鼻。

如果想给冰箱消毒,可以断电后用75%的酒精擦一下。冰箱里有包装的东西,可以把它外表面可能残存的呼吸道分泌物冲洗掉。平时从冰箱里取东西,在没洗手之前一定不要触摸自己的面部。

转载自央视新闻客户端

