

新冠感染恢复期 这9件事一定要注意!

运动注意 别剧烈

恢复期适量运动有利于康复，但不能剧烈运动。剧烈运动不但不能促进身体恢复，还可能出现其他问题。一定要根据自己的病情和身体状况做康复运动。可以做一些比较缓和的运动。运动量不超过自己平时的1/3，之后逐渐增加。

——北京中医医院院长刘清泉

饮食注意 别油腻

可少量多餐进食，注意饮食应定时定量，食物多样，合理搭配。保持食物的多样化，注意荤素兼顾、粗细搭配；多吃新鲜蔬菜、水果、大豆、奶类、谷类食物；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，优选鱼虾、禽肉和瘦肉，少吃肥肉，饮食清淡不油腻。避免食用辛辣刺激性食物、油炸油腻食物。保证饮水量，首选白开水，少喝或不喝含糖饮料。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引（第一版）》

睡觉注意 别太晚

恢复期多休息有利于恢复元气。科学规范的睡眠是养正气的重要方法。要保证睡眠充足。恢复期要注意工作节奏，不要想着用几天时间补回感染后落下的工作，最好不要熬夜加班。

——北京中医医院院长刘清泉

身体注意 别受寒

“阳康”后往往还需要2到3周的恢复期，在身体虚弱、气候寒冷时，如果没有注意预防风寒，再感染流感病毒或受风邪引发感冒，不仅难受的症状“卷土重来”，人体所需的恢复期也会进一步拉长。因此，做好防风保暖十分重要。

——湖北省中医院（湖北中医药大学附属医院）健康管理（治未病）中心主任杨帆

恢复注意 别着急

新冠病毒感染恢复期，虽然核酸、抗原检测结果已经转阴，但机体尚未恢复到病前水平，需要1-2周甚至更长时间才能完全缓解。此阶段在个人防护、日常生活起居、日常活动锻炼、返岗工作等方面应本着循序渐进、量力而行的原则，逐步恢复如常。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引（第一版）》

消毒注意 别过度

居家消毒应科学规范，避免过度消毒，不直接使用消毒剂对人体进行消毒，不在有人条件下对室内空气进行消毒，不使用酒精对空气消毒，不进行大面积消毒。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引（第一版）》

情绪注意 别太悲

在新冠病毒感染及康复过程中，出现恐惧、紧张和焦虑等情绪是自然的，不必过度紧张。克服恐惧、紧张和焦虑心理，需积极进行心理调适，与他人多交流，相互鼓励，相互心理支持，转移注意力。可以进行呼吸放松训练、有氧运动、正念打坐、冥想等方式来调适情绪。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引（第一版）》

工作注意 别太累

在返岗工作之初，从较轻的工作开始，逐步恢复到常态工作量和工作状态，避免紧张、加班、熬夜等行为。如有可能，可午休20-30分钟。由于个体存在体质、年龄、病情等差异，恢复时间也会存在差异，因此恢复工作是循序渐进的，强度以不感到疲劳为标准。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引（第一版）》

防护注意 别放松

目前正值冬季呼吸道传染病高发期，不排除新冠病毒感染与流感、普通感冒等冬春季呼吸道传染病叠加流行的风险，不能因“阳康”而降低自我防护标准，外出时要继续坚持科学佩戴口罩，减少聚集，非必要不前往人群聚集和空间密闭场所。随时做好手卫生，尤其是在接触可疑污染物或高频接触的公共物体表面后。

——北京市卫健委《新型冠状病毒感染者恢复期健康管理专家指引（第一版）》

来源：人民日报