粪便中发现病毒核酸好害怕?

不用慌,专家教你正确防护

现有研究显示，从新型冠状病毒肺炎患者粪便里找到了含有病毒的核酸，一时间，新型冠状病毒是否可能存在粪－口途径传播的话题引起广泛关注，甚至造成一部分公众的紧张和恐慌，对于就餐、如厕等一些日常生活行为感到无所适从。

湖南省第二人民医院消化内科主任医师周艳介绍，在粪便里找到含病毒的核酸，但直至目前并没有充足的证据证明新型冠状病毒可以通过粪–口传播。公众引起重视的态度是可取的，但要有正确的认识，不必过于紧张。

什么是粪－口传播?

周艳主任医师解释，所谓粪–口传播，是指由于消化道内含有病原体（传染物质），通过粪便排出体外后，由粪便直接污染了食物或者是污染了手，再间接污染了食物，通过消化道又进入体内，造成感染的过程。

其实，和飞沫传播、接触传播等一样，粪–口传播是多种传染病的一种传播途径，公众不必过度紧张。常见粪–口途径传播的传染病包括甲型病毒性肝炎、戊型病毒性肝炎以及可以明显引起腹泻的传染病，如诺如病毒胃肠炎、伤寒、霍乱等。

需要了解的是，这些粪–口途径传播往往是和消化道症状配对出现的，而鼻病毒、副流感病毒、甲流病毒、乙流病毒、腺病毒、肺炎支原体等这些由呼吸道或接触传播造成播散的病毒，还至今未发现通过粪–口途径。因此，这次从新型冠状病毒肺炎患者粪便里找到含病毒的核酸，公众引起重视可以理解，但不要盲目恐慌。

在家如厕有必要防护吗?

居家如厕，要分为两种情况。第一，如果家里没有自我隔离者的话，只需做好厕所的常规清洁、消毒、通风，注意家庭成员的便后洗手就可以了；第二，如果近期有自我隔离者，那么家庭中能有供其单独使用卫生间的话，最好是单独使用，如果没有单独使用的条件，则建议自我隔离的人员在每次排便后一定要注意彻底清洗便器并用“84”消毒液等来喷洒消毒，同时彻底洗手、消毒，保持卫生间的通风。

上公共厕所时怎么办?

我们进入到公共厕所时，可以用纸巾包住门把手。周艳建议，如果是蹲坑，上完厕所后用大量清水将便器冲洗干净；如果是马桶，首先要保证马桶的清洁卫生，然后可以用随身携带的75%酒精等消毒液进行喷洒消毒，上完厕所后将马桶盖盖住再冲水，以免水流喷溅，最后记得进行马桶座位的消毒和洗手消毒。

有没有必要封住下水道?

有小部分人为了阻断粪–口传播，将家里的下水道用物品封住，不再使用，这是没有必要的。周艳解释，病毒脱离人体，在下水道的污水环境中一般不会存活很久，大家对这一点不必过于担心。当然，如果发现管道有渗漏情况，应第一时间进行维修，以免导致污水溢出而滋生病菌和传播疾病。

在学校、机关、大型的企事业单位、医疗机构等，都会有专门的污水消毒处理流程和规范，并且对管网的密闭性也会有严密的监控和维护，所以不必担心因管道渗漏而传播疾病。但在居家或另外一些基础条件设施相对落后的场所和区域，还是要提高警惕，要经常注意检测维护，保证管道无渗漏情况。

规范洗手 可切断粪－口传播吗?

阻断粪–口传播最关键的是要正确洗手。公众在生活中注意不喝生水，不吃生食外，还要特别注意在外出后回家、摘下口罩后、制作食物前、饭前、便后等情况时，要注意彻底洗手，这样可以为切断粪–口传播提供有效保证。

推荐用七步洗手法进行洗手：第一步，掌心相对，手指并拢，相互揉搓；第二步，手心对手背，沿指缝相互揉搓，并交换进行；第三步，掌心相对，双手交叉指缝，相互揉搓；第四步，弯曲手指，使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行；第五步，左手握住右手大拇指旋转揉搓，交换进行；第六步，将五个手指间并拢，放在另一手掌心，旋转揉搓，交换进行；第七步，对手腕进行相互的揉搓。

通讯员 刘莉

隔离，必须是14天吗

新型冠状病毒感染，无论程度轻重都需进行严密隔离。决定传染病患者隔离期限的主要依据，是疾病的传染期，因为过了传染期之后患者就不再具有传染性，对未患病的健康人是没有威胁的。

而我们常说的健康人从疫区返回需要隔离的时间，其实指的是需要流验检疫和医学观察的时限，这取决于传染病的潜伏期。目前认为新型冠状病毒感染的潜伏期最长为14天，该病毒在潜伏期可能具有传染性，所以隔离期限为14天。

从疫区经过而未在疫区停留的人员可不必进行居家隔离，但从疫区返回人员应上报并居家隔离，这是对自己和他人负责任的行为。从疫区返回的人员、直接跟疑似或确诊患者接触过而没有症状的人、症状轻微而达不到收治条件的人都应单独隔离14天。

注意，这里的单独隔离就是我们常说的居家隔离，是指应该住单人房、关门、门下无缝；家里所有人戴口罩；尽量减少与家人接触，避免与家人一起就餐；有一套自己的专用物品等。

华中科技大学附属同济医院
感染科副主任医师 马科

治愈出院，会不会二次传播

新型冠状病毒肺炎疫情让很多人陷入了恐慌，对即便是治愈出院的人也戴着“有色眼镜”。其实，大家没有必要如此担心，新型冠状病毒肺炎的轻症患者治愈后几乎不会留下后遗症，短期内不会造成二次传播。

如果患者的临床症状基本缓解，体温正常，之后再做两次（相隔一天）核酸检测呈阴性，就表示患者已经治愈。一般情况下，病毒对呼吸道的破坏是可以自愈的，呼吸道完全可以康复到以前的状态，不会造成任何后遗症，比如肺部纤维化、肺功能的损伤等。至于后遗症，除非是重症的患者可能会遗留问题，轻症患者不会产生后遗症，甚至一部分新冠肺炎的患者康复后还会出现抗体，形成一定的自我保护机制。

公众对疾病要重视，但心态上别恐慌。一旦出现了呼吸道症状，有发烧、乏力甚至是消化道腹泻等，建议先在家自我隔离。对于老年人，尤其是有基础疾病的，如糖尿病、高血压、冠心病，他们的身体免疫力相对来说比较低，有可能发展成为重症患者，因此一定要关注老人是否存在呼吸困难，一旦出现呼吸困难，需要尽早就医。

首都医科大学宣武医院呼吸科
主治医师 李艳

新型冠状病毒在体外能存活多久

越厉害的病毒，对传播条件的要求越苛刻。其实冠状病毒并不是很厉害，只是它变异了，暂时无法抵抗它，又没有最合适的药物，所以才造成了它的“肆无忌惮”。

对于新型冠状病毒导致呼吸道和肺部疾病，最普遍的是飞沫传播。如果唾液中含有病毒，在不同温度下，不同湿度的空气中，病毒存活和传播的时间是不一样的。

先说温度，温度越高，病毒越难存活，56℃ 30分钟即可使病毒全部灭活，在室温25℃左右时，病毒很快会丧失传染性，但是现在气温较低，病毒在体外存活的时间更长。再说湿度，潮湿的空气中，病毒比较容易落在物体表面上和地面上，更容易存活。冠状病毒在潮湿空气中甚至能存活超过1天，但这是理论上的存活时间，在实际上存活的时间会更短，因为病毒对干燥、日光、紫外线，甚至空气质量等也很敏感，当冠状病毒暴露在实际的外界环境中时也存活不久，保守估计在目前温度和湿度下，白天相对干燥的日光照射下，冠状病毒体外存活时间不会超过2分钟。

国家卫生健康委高级别专家组成员、
著名传染病学专家 李兰娟