



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
行政公職局
Direcção dos Serviços de Administração e Função Pública

來函編號
Sua referência

來函日期
Sua comunicação de

發函編號
Nossa referência

澳門郵政信箱 463 號
C. Postal 463 - Macau

0049/SAFP-DRTSP/OFC/2023

事由：
Assunto

調整新冠病毒康復者常見問題集

Actualização das “Perguntas frequentes sobre doentes recuperados da COVID-19”

茲收到衛生局通知，因應本澳現時新冠病毒的流行情況，衛生局更新了新冠病毒康復者常見問題集。

現附上衛生局更新的相關指引以供知悉。更多資訊可瀏覽抗疫專頁 (<https://www.ssm.gov.mo/PreventCOVID-19>)。

肅此，順頌

台祺



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
行政公職局
Direcção dos Serviços de Administração e Função Pública

頁編號 2
Pág. n.º
公函編號 0049/SAFP-
Of. n.º DRTSP/OFC/2023
日期：請見電子簽名上所載的日期
Data Vide a data da assinatura
electrónica

Na sequência da notificação dos Serviços de Saúde (SS), informa-se que atendendo à actual situação epidémica da pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus em Macau, foram actualizadas as “Perguntas frequentes sobre doentes recuperados da COVID-19”.

Junto se envia, em anexo, as recomendações actualizadas pelos SS, para efeitos de conhecimento. Para mais informações, solicita-se que consultem a “Página Electrónica Especial Contra Epidemias” (<https://www.ssm.gov.mo/apps1/PreventCOVID-19/pt.aspx>).

Com os melhores cumprimentos,

局長 高炳坤

O Director, Kou Peng Kuan

Peng Kuan KOU
Assinatura
digital
2023.04.13
15:06:33 +0800

附件：更新版的【新冠病毒康復者常見問題集】(中文及葡文版)

Anexo: versão actualizada das “Perguntas frequentes sobre doentes recuperados da COVID-19” (inclui as versões chinesa e portuguesa)



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa
Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

疾病預防及控制中心

技術指引

Orientações técnicas do
Centro de Prevenção e
Controlo de Doenças

編號: 059.CDC-DPC.GL.2022

版本: 3

製作日期: 2022.12.26

修改日期: 2023.03.23

頁數: 1/4


新冠病毒康復者常見問題集

[查閱最新版本 \(按此進入\)](#)



目錄

1. 新冠感染者何時可開始恢復正常活動? 2
2. 新冠感染者康復後，還要注意個人防護嗎? 2
3. 新冠感染者康復後，仍要接種新冠疫苗嗎？何時可以接種新冠疫苗？ 2
4. 為何轉陰後仍在咳嗽？ 3
5. 為何仍會味覺減退？ 3
6. 乏力症狀持續多久？ 3
7. 康復後可以立即去鍛鍊嗎？ 3
8. 感染後，抗體何時產生？我需要去檢測抗體嗎? 3
9. 未來還有機會再感染嗎？ 3
10. “復陽”和再感染有什麼區別，“復陽”者仍有傳染性嗎？ 4

 <p>澳門特別行政區政府 Governo da Região Administrativa Especial de Macau 衛生局 Serviços de Saúde</p>	<p>疾病預防及控制中心 技術指引 Orientações técnicas do Centro de Prevenção e Controlo de Doenças</p>	<p>編號: 059.CDC-DPC.GL.2022 版本: 3 製作日期: 2022.12.26 修改日期: 2023.03.23 頁數: 2/4</p>
<p>新冠病毒康復者常見問題集</p>		

1. 新冠感染者何時可開始恢復正常活動？

答：若自覺症狀明顯好轉或無明顯症狀可恢復正常活動，有發熱、呼吸道症狀者活動期間佩戴口罩。

2. 新冠感染者康復後，還要注意個人防護嗎？

答：為預防其他呼吸道傳染病，康復後仍要做好呼吸道防護，注意呼吸道禮儀、經常洗手。

3. 新冠感染者康復後，仍要接種新冠疫苗嗎？何時可以接種新冠疫苗？

答：感染新冠病毒產生的免疫力持續時間較短，對其他變異株的免疫力也較低；

感染者康復後的接種建議如下：

- (1) 接種劑數：與未感染者相同，採用與其年齡及疫苗種類相對應的建議接種劑數完成初種及加強接種。
- (2) 接種間隔：除需滿足其原定下一劑接種的最短間隔外，亦需滿足以下任何一個條件：
 - 離最近一次新冠病毒核酸 / 抗原檢測陽性起計滿 3 個月 (不少於 12 周) 接種；
 - 對於有緊急需要人士，如緊急前往外地，可申請提早於最近一次新冠病毒核酸 / 抗原檢測陽性起計滿 28 天 (不少於 4 周) 接種，但需要向接種站提出申請並簽署知情同意書。

「各年齡組的新冠疫苗接种劑數及間隔的一般建議」詳見新型冠狀病毒疫苗資訊專頁

<https://www.ssm.gov.mo/covid19vaccine/>



 <p>澳門特別行政區政府 Governo da Região Administrativa Especial de Macau 衛生局 Serviços de Saúde</p>	<p>疾病預防及控制中心 技術指引 Orientações técnicas do Centro de Prevenção e Controlo de Doenças</p>	<p>編號: 059.CDC-DPC.GL.2022 版本: 3 製作日期: 2022.12.26 修改日期: 2023.03.23 頁數: 3/4</p>
<p>新冠病毒康復者常見問題集</p>		

4. 為何轉陰後仍在咳嗽？

答：咳嗽是身體康復的過程，是打掃“戰場”，修復氣道的過程，不用過於擔心咳嗽或咳痰。多喝水、空氣加濕可讓這一過程恢復得更順利。

5. 為何仍會味覺減退？

答：味覺嗅覺減退是新冠病毒感染者的常見症狀，一般而言，兩周到一個月便可自行好轉，不必過於擔憂，倘超過一個月沒有改善，建議就診。

6. 乏力症狀持續多久？

答：很多人在感染時會出現高燒、全身肌肉酸痛、乏力、多汗、頭痛或咽痛等症狀，這一次得病之後，還有一些人士會持續乏力等症狀，這些症狀通常在兩周內可以緩解。

7. 康復後可以立即去鍛鍊嗎？

答：心肌炎在新冠病毒感染者中並不罕見，建議康復早期不要做劇烈運動，而只進行一些相對溫和的運動，循序漸進，逐步地恢復到以前的活動量、工作量，累了就要盡快休息。

8. 感染後，抗體何時產生？我需要去檢測抗體嗎？

答：人體的免疫系統從感知到病毒進入身體，就開始啟動防禦機制，抗體是從免疫系統發現病毒入侵後就開始產生的，兩周後抗體水平達到比較高，但不是兩周後突然產生。對絕大部分而言，檢測抗體沒有意義，無需檢測抗體。

9. 未來還有機會再感染嗎？

答：一般來說，免疫功能正常的人士在 3-6 個月內再感染風險非常小。半年後保護力下降，接觸另一變異株的病毒時感染風險會增加。老年人、中至重度免疫抑制的人士，可能會在較短的時間內再次感染。



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa
Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

疾病預防及控制中心

技術指引

**Orientações técnicas do
Centro de Prevenção e
Controlo de Doenças**

編號: 059.CDC-DPC.GL.2022

版本: 3

製作日期: 2022.12.26

修改日期: 2023.03.23

頁數: 4/4

新冠病毒康復者常見問題集

10. “復陽”和再感染有什麼區別，“復陽”者仍有傳染性嗎？

答：“復陽”指康復後一段時間，仍持續或間斷檢測到核酸陽性，但CT值一般在35或以上。“復陽”人士做病毒分離都沒有分離到病毒，因此，復陽以後的傳染性極低。再感染是指一次感染一段時間後，抗體水平逐漸下降時，接觸到病毒尤其是不同變異株的病毒時會再次感染。此時病毒核酸檢測再呈陽性，CT值小於30。



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa
Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

疾病預防及控制中心

技術指引

**Orientação técnica do
Centro de Prevenção e
Controlo de Doenças**

N.º: 059.CDC-DPC.GL.2022

Versão: 3

Data de elaboração: 2022.12.26

Data de revisão: 2023.03.23

Página: 1/5

新冠病毒康復者常見問題集


Perguntas frequentes sobre doentes recuperados da COVID-19

[Versão actualizada \(Clique aqui\)](#)



Índice

1. QUANDO É QUE AS PESSOAS COM COVID-19 PODEM RETOMAR AS SUAS ACTIVIDADES NORMAIS? 2
2. AS PESSOAS RECUPERADAS DA COVID-19 AINDA PRECISAM DE PRESTAR ATENÇÃO À PROTECÇÃO INDIVIDUAL? 2
3. PARA AS PESSOAS RECUPERADAS DA COVID-19 É NECESSÁRIO ADMINISTRAR VACINA CONTRA A COVID-19? QUANDO É QUE PODE SER ADMINISTRADA A VACINA CONTRA A COVID-19? 2
4. PORQUE AINDA TEM TOSSE APÓS A CONVERSÃO PARA O RESULTADO NEGATIVO?..... 3
5. PORQUE AINDA TEM PERDA DO PALADAR? 3
6. POR QUANTO TEMPO PODE PERSISTIR OS SINTOMAS DE FADIGA?..... 4
7. DEPOIS DE ESTAR RECUPERADO, POSSO PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO IMEDIATAMENTE? 4
8. QUANDO É QUE SE PRODUZEM OS ANTICORPOS DEPOIS DE SER INFECTADO? PRECISO DE FAZER TESTE DE ANTICORPOS?..... 4
9. QUAL É A PROBABILIDADE DE VOLTAR A FICAR INFECTADO NO FUTURO? 4
10. QUAL É A DIFERENÇA ENTRE “RECAÍDA” E “REINFECÇÃO”? AS PESSOAS DE “RECAÍDA” AINDA SÃO CONTAGIOSAS? 5

 <p>澳門特別行政區政府 Governo da Região Administrativa Especial de Macau 衛生局 Serviços de Saúde</p>	<p>疾病預防及控制中心 技術指引 Orientação técnica do Centro de Prevenção e Controlo de Doenças</p>	<p>N.º: 059.CDC-DPC.GL.2022 Versão: 3 Data de elaboração: 2022.12.26 Data de revisão: 2023.03.23 Página: 2/5</p>
<p>新冠病毒康復者常見問題集 Perguntas frequentes sobre doentes recuperados da COVID-19</p>		

1. Quando é que as pessoas com COVID-19 podem retomar as suas actividades normais?

R: Retomar actividades normais se se sentir significativamente melhor ou se não houver sintomas óbvios. Usar uma máscara durante as actividades se tiver febre ou sintomas respiratórios.


2. As pessoas recuperadas da COVID-19 ainda precisam de prestar atenção à protecção individual?

R: Para prevenir outras doenças infecciosas respiratórias, após a recuperação, as pessoas devem ainda tomar as medidas de protecção das vias respiratórias, prestar atenção à etiqueta respiratória, lavar as mãos com frequência.

3. Para as pessoas recuperadas da COVID-19 é necessário administrar vacina contra a COVID-19? Quando é que pode ser administrada a vacina contra a COVID-19?

R: Os anticorpos produzidos por meio de uma infecção natural têm curta duração, existindo uma menor imunidade face a outras variantes do vírus; para pessoas recuperadas da infecção pela COVID-19, recomenda-se que a vacinação seja realizada do seguinte modo:

- (1) Número de doses de vacinação: o mesmo para pessoas não infectadas, devem completar a série de vacinação inicial e de reforço com o número de doses de vacinação recomendado correspondente à sua idade e ao tipo de vacina.
- (2) Intervalo de vacinação: a vacinação deve atender a qualquer uma das seguintes condições, para além de atender ao intervalo mínimo para a próxima dose da pessoa interessada:
 - Recomenda-se que se vacinem 3 meses depois (não inferior a 12 semanas), contando a partir do último teste positivo de ácido nucleico/antigénio do novo coronavírus;
 - Para as pessoas com necessidades urgentes (por exemplo, viagem urgente para o exterior, etc.), podem solicitar a vacinação depois de 28 dias (não inferior a 4

 <p>澳門特別行政區政府 Governo da Região Administrativa Especial de Macau 衛生局 Serviços de Saúde</p>	<p>疾病預防及控制中心 技術指引 Orientação técnica do Centro de Prevenção e Controlo de Doenças</p>	<p>N.º: 059.CDC-DPC.GL.2022 Versão: 3 Data de elaboração: 2022.12.26 Data de revisão: 2023.03.23 Página: 3/5</p>
<p>新冠病毒康復者常見問題集 Perguntas frequentes sobre doentes recuperados da COVID-19</p>		

semanas), contando a partir do último teste positivo de ácido nucleico/antígeno do novo coronavírus, mas é necessário apresentar um pedido no posto de vacinação e assinar requerimento e termo de consentimento informado.

As “Recomendações gerais sobre número de doses e intervalo entre as doses da vacina contra a COVID-19 por grupo etário” podem ser consultadas na página electrónica específica sobre Vacinas contra a COVID-19: <https://www.ssm.gov.mo/covid19vaccine/>.




4. Porque ainda tem tosse após a conversão para o resultado negativo?

R: A tosse faz parte do processo de recuperação física, em sentido figurado representa a limpeza do “campo de batalha” e a recuperação das vias respiratórias, pelo que não deve estar preocupado com a tosse ou expectoração, devendo beber mais água e tornar o ar mais húmido para facilitar a sua recuperação.

5. Porque ainda tem perda do paladar?

R: A perda do paladar e do olfacto é um sintoma comum das pessoas com COVID-19, em termos gerais, essa situação pode ser melhorada por si mesma após decorrido o período de duas semanas a um mês, não havendo motivo para preocupações. Se este sintoma persistir mais de um mês, recomenda-se uma consulta médica.

 <p>澳門特別行政區政府 Governo da Região Administrativa Especial de Macau 衛生局 Serviços de Saúde</p>	<p>疾病預防及控制中心 技術指引 Orientação técnica do Centro de Prevenção e Controlo de Doenças</p>	<p>N.º: 059.CDC-DPC.GL.2022 Versão: 3 Data de elaboração: 2022.12.26 Data de revisão: 2023.03.23 Página: 4/5</p>
<p>新冠病毒康復者常見問題集 Perguntas frequentes sobre doentes recuperados da COVID-19</p>		

6. Por quanto tempo pode persistir os sintomas de fadiga?

R: Muitas pessoas apresentam febre alta, dores musculares, fadiga, suores, dores de cabeça ou de garganta, entre outros sintomas. Após a infecção, ainda há algumas pessoas que continuam a ter sintomas como fadiga, normalmente, esses sintomas podem ser aliviados dentro de duas semanas.

7. Depois de estar recuperado, posso praticar exercício físico imediatamente?


R: A miocardite não é um fenómeno raro entre as pessoas com COVID-19, pelo que recomenda-se a prática de exercícios físicos moderados na fase inicial de recuperação, aumentando gradualmente a sua intensidade, para retomar o nível de actividade e o trabalho anterior, e se sentirem cansados, devem parar de imediato.

8. Quando é que se produzem os anticorpos depois de ser infectado? Preciso de fazer teste de anticorpos?

R: Quando o sistema imunitário tem a percepção da presença do vírus no corpo, começa a pôr-se em acção o mecanismo de defesa, sendo produzidos anticorpos assim que se detecta a invasão do vírus. Os níveis de anticorpos são relativamente elevados decorridas duas semanas, os quais não apareceram de repente. Para a maioria das pessoas, não há necessidade de efectuar teste serológico para detectar a presença e a quantidade de anticorpos, uma vez que não faz muito sentido.

9. Qual é a probabilidade de voltar a ficar infectado no futuro?

R: Em geral, as pessoas com o sistema imunitário normal correm um risco muito menor de voltar a ficar infectadas dentro de três (3) a seis (6) meses. A protecção diminui após seis meses, e o risco de infecção aumenta se tiver exposição a outra variante do vírus. Os idosos, as pessoas com imunossupressão moderada ou grave têm maior probabilidade de voltar a ficar infectados num curto período de tempo.

 <p>澳門特別行政區政府 Governo da Região Administrativa Especial de Macau 衛生局 Serviços de Saúde</p>	<p>疾病預防及控制中心 技術指引 Orientação técnica do Centro de Prevenção e Controlo de Doenças</p>	<p>N.º: 059.CDC-DPC.GL.2022 Versão: 3 Data de elaboração: 2022.12.26 Data de revisão: 2023.03.23 Página: 5/5</p>
<p>新冠病毒康復者常見問題集 Perguntas frequentes sobre doentes recuperados da COVID-19</p>		

10. Qual é a diferença entre “recaída” e “reinfecção”? As pessoas de “recaída” ainda são contagiosas?

R: “Recaída” refere-se a testes de ácido nucleico com resultado positivo, de forma contínua ou intermitente, num período de tempo após a recuperação, sendo que o valor de CT é geralmente igual ou superior a 35. As pessoas de recaída são aquelas têm apenas fragmentos do vírus, e, conseqüentemente, o grau de infecciosidade é extremamente baixo após a recaída. A “reinfecção” refere-se a uma infecção após um período de tempo, quando o nível dos anticorpos baixa gradualmente, e se tiver uma exposição ao vírus, especialmente a diferentes variantes, pode voltar a ficar infectado. Nessa altura, o resultado do teste de ácido nucleico será positivo e o valor de CT será inferior a 30.