



十个新冠治愈者的经历

上海疫情防控进入常态化管理阶段，全面恢复正常生产生活秩序。而对于在此轮疫情中曾经被感染的居民来说，他们现在的生活恢复得如何？

近期“新冠康复者遭遇职场歧视”的话题备受关注。现实生活中，曾经“阳过”的经历究竟会不会对他们产生影响？近期我们采访了10位新冠治愈者，他们谈了谈自己的真实经历。

多舛的 17 天

孙先生 37岁 建筑行业项目经理

“终于到家了，尽管还是隔离，但整个人感觉呼吸到了自由健康的空气。”4月8日，从隔离医院回到家中，孙先生在自己的微信朋友圈记录下了这样一条即时感想。

今年3月底，孙先生一家五口先后感染新冠。最早是与他同住的岳母被确诊，接到通知后他第一时间将自己“主动隔离”，并向相关部门上报。作为密接隔离的第二天就接到了通知，要转运至医院，这意味着他也“阳了”。

“穿上防护服，收拾行李走出酒店的那5分钟内心是最崩溃的。发短信告知家人、领导时，心里有说不出的纠结。”随后他被转移至华山医

院北院，6天后的3月27日，迎来了第一次核酸为阴性的报告。就在他以为自己即将可以出院回家的时候，却等来了通知，华山医院北院要另作他用，他也要立即转移。

无奈的孙先生不得不再次转移，在封闭的大巴上和38位病友待了一整晚。先后辗转三个方舱，不料全部“满员”，直到第二天天亮，才在瑞金医院北院嘉定隔离点找到床位。在这里，孙先生开始了新一轮隔离治疗和核酸检测。最终经历了多舛的17天，才回到家中。

“那段时间，每个上海人都不容易。尤其3月底疫情突如其来，大家都摸着石头过河，难免造成误判。大

家应该多一些宽容，多一些配合。经历了这次疫情，我依然爱着上海。”孙先生感慨道。

5月初，孙先生早早地返回了工作岗位。“一想到有的同事曾因为我不得不被隔离，工程进度也曾因为我受到一定影响，心里还是有些忐忑。好在同事们都很亲切，常常主动来关心我，也从未遭遇过歧视。”

如今建筑工地疫情防控依然严峻，每48小时就要进行一次核酸混管检测。前不久，孙先生再次被通知在一次5人混管筛查中发现异常，幸好复核下来是个“乌龙”。“有过上一次波折的经历，如今心态已经变得坦然多了。”孙先生笑着表示。

3个月过去了，他始终没敢把感染新冠的事告诉家人

冯扬 35岁 菲律宾国际学校中文老师

2021年底，刚刚经历家庭变故的冯扬（化名）收到朋友的邀请，来上海生活调整心情。3月中旬，他所居住的社区进入封闭状态，4月4日，他的自测抗原试剂上出现了两道杠，经核酸复核后被转运至上海跨国采购中心方舱。

冯扬始终没敢把自己感染新冠的事告诉家人。他偶尔也会在社交媒体上分享自己感染新冠的经历，但总会悄悄地把家人提前屏蔽。

后来，他远在菲律宾的学生和同事们也知道他得了新冠。孩子们第一次听说“中国方舱医院”这个概

念，便好奇地向他提问。冯扬分享了自己在方舱生活期间拍摄的视频，“我并不觉得这个身份（感染新冠）有什么需要羞愧的。”冯扬说，经历了11天盒饭上门的方舱生活，出舱那天，转运车把冯扬送到了离小区最近的路口。站在小区门口，他紧张地打电话给居委会报备，是否会遭遇严格盘问、反复消毒、邻居的歧视。面对可能发生的一切，他心里没底。然而，居委工作人员只在电话那头轻描淡写地说了一句：“直接进来吧，已经报备过了。”就这样，冯扬轻轻松松回到了自己的小区，他开玩笑称“整个过程一点仪式感都没有”。

随着上海疫情好转，冯扬决定返回菲律宾。当需要提前在中国海关小程序上填写“出/入境卫生健康申报”时，“您是否曾患过新冠肺炎”这个选项让他忧虑了很久，不过机场和海关并没有找上他，这让冯扬安心了不少。然而遗憾的是，7月5日凌晨，冯扬所居住的楼里查出一例密接，整栋楼再次进入封闭管理。如今，他的返岗计划只能再度推迟了。

我已经转阴，为什么会被最亲近的家人视为“洪水猛兽”

严先生 76岁 退休工人

严先生独自居住于虹口区老弄堂里。5月2日，在例行抗原自测中，严老先生做出了“两条杠”，连测几次结果也没有改变，身体也开始出现持续低烧、咳嗽症状。此后他被送往上海市第九人民医院宝山分院进行隔离治疗。

在隔离的日子里，家人每天都通过电话与严先生保持联系。老先生的牙口不好，听说外卖可以送进隔离点，家人想办法为他送去了一些松软的食物，尽可能地改善他的伙食。经过十几天的隔离观察，在连

续两次核酸阴性后他终于结束了隔离生活，回到家中。

严先生说，因为弄堂内许多人都有感染新冠的经历，邻里之间也不存在歧视或刁难。居委也为他们主动提供了纸质“随申码”，出行也基本没有问题。然而，令他意想不到的是，原本十分关心自己的家人，现在却对他“百般提防”。

原本妹妹一家一周会固定时间过来两到三趟，帮忙打扫卫生和照料生活。严先生在被送往隔离点的时候尚有春寒，而返回家中之后气

温陡然上升，生活用品换季的需求十分迫切。他多次联系妹妹，希望她能够上门帮忙清洗被褥、置换衣物。而如今，妹妹只是偶尔过来，不仅“全副武装”，还屡次劝他把旧被褥、碗筷餐具等用过的东西全部扔掉。

严老先生十分难过，认为曾经得过新冠的自己受到了家人的歧视。“我不是已经转阴了吗？为什么还会被曾经最关心自己的家人视为‘洪水猛兽’呢？”他感到不解。

“我们不是怪物”

小林 21岁 在校大学生

4月15日，小林确诊新冠住进方舱后，把自己的微信朋友圈设置了“分组不可见”，其中包含所有亲人，据他说，这是父母的“命令”。“可能父母害怕他们用异样的眼光看我们吧。”因此，亲戚们至今都不知道小林曾经得过新冠。

然而，朋友圈的“屏蔽”并不代表生活中的信息屏蔽。“异样的眼光”就存在于身边。出舱后回到小区，同小区的租客曾怀疑他是从方舱偷跑回来的，在专属于业主的微信群中发表令他不快的言语。与此同时，也有同一楼栋的邻居给他提供很多物资。他对关切者怀着感激之心，而对怀有“异样眼光”的人，也表示理解。“在康复之后，我们应该是最‘安全’的人。”小林说道，“希望那些带有歧视眼光的人能保持理性，我们感染过新冠，但我们不是怪物。”

暑假正是实习的好机会。今年大三的小林曾在图书馆做过志愿者工作。如今他依然申请加入了志愿者行列，报名表上他主动备注了“曾感染新冠肺炎”，并表明周末全天都可以参加社会服务。“为了尽到告知义务我还是主动告知这个身份。”小林表示。

“没事的，一切都会好起来的”

小李 35岁 二孩妈妈

“4月12日，我先生抗原自测显示两条杠，我当机立断让全家人都戴上口罩，并把他一个人关在南屋‘隔离’。”然而在等待复核及转运期间，小李和她的母亲以及两个孩子，还是陆续检测出了阳性。之后，她们一起住进了周浦方舱，由于正处于哺乳期，在方舱治疗的日子，她全程都不敢吃任何药物。

在感染与康复期间，邻居们对他们全家表示出了友好和支持，从始至终，小李也坚持严格消毒，她所居住的楼内无一人再被传染。

然而，来自陌生人的不满还是不可避免。康复后，小李每天都会收到来自浦东防控办的短信，提醒她可以持相关文件前往常态化核酸检测点进行核酸检测。前不久，有一次在常规核酸检测排队过程中，由于她需要做单人单管，耗时较长，有位老阿姨就对此表示出嫌弃与害怕。“她以为我听不懂上海话，嘴里一直在骂骂咧咧。不知道三个月满了是不是就可以用核酸码做核酸了，这样也不用总跟别人证明我是出舱人员，并且已经过了出舱隔离期。”小李无奈地表示。

最近，由于她供职的企业即将迁离上海，转往深圳发展，已经在上海成家的小李无奈“被裁员”。但她依然对生活保持乐观，每天将主要精力都放在照料孩子上，“没事的，我相信一切都会好起来。”小李笑着补充道。