

居家防护 注意卫生常通风

各行各业陆续复工，越来越多人回到南海。当前疫情形势依然严峻，大家应自觉减少不必要的外出。尤其是从疫情发生地回来的人，需要主动进行居家隔离医学观察。

那居家防护要注意什么呢？起居饮食的过程中怎么防范病毒？居家隔离观察又该如何做好？我们为大家整理了一份居家防护指引，希望大家做好防护措施。



宅家防护口诀

没事宅家少外出，家居卫生要做足。
开窗通风挺舒服，适量运动有好处。
偶尔出门去购物，口罩一定要戴住。
回来进门先消毒，洗手勤点最靠谱。
面对新冠别糊涂，抗疫防线同心筑。

A 回到家中 先做好屋内消毒

从老家回到自己的小窝，建议先里里外外搞个大扫除，同时还要做好这些：

- 搞完大扫除后，要用消毒液对房间地面、墙壁、桌、椅、门把手、餐具、衣服、被褥、玩具及卫生间等进行消毒，有条件的可使用空气净化器、紫外线消毒。
- 家居常用消毒剂建议：含氯消毒剂（84消毒液）、75%乙醇消毒液（酒精）、含溴消毒剂（二溴海因）、二氧化氯消毒片（按说明书进行配制，一般1片兑水1升）、季铵盐类消毒剂（洁尔灭）。
- 日常要加强卧室、客厅、阳台的通风，建议每日通风2到3次，每次不少于30分钟，同时要定时消毒。
- 准备一个有盖垃圾桶，在家里不随地吐痰，口鼻分泌物要用纸包好，丢进垃圾桶里。
- 尽量减少外出活动。不要走亲访友和聚餐，尽量在家休息。尽量不要到人员密集的公共场所活动，尤其是相对封闭、空气流动差的场所，如商场、车站、机场等。

B 宅在家里 勿忘搞好个人卫生

宅在家里的时候，我们还要做好个人防护和手卫生：

- 外出回家后立即将使用过的口罩扔进密闭性好的容器，按照七步洗手法的正确步骤洗手，使用消毒液消毒后方可接触家人和家中物品。
- 注意卫生，勤洗手，洗手时使用洗手液或肥皂；打喷嚏时不要用手捂，要用手肘或纸巾遮住口、鼻。
- 注意营养均衡，饭前便后要用洗手液或香皂流水洗手，通过运动和早睡早起建立良好的作息时，从而提升自身免疫力。
- 家庭置备体温计、口罩、家用消毒用品等物品。主动做好个人与家庭成员的健康监测，主动测量体温。家中有小孩的，要每天为其测量体温。
- 若出现发热、咳嗽、咽痛、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状，应根据病情戴上口罩及时到医疗机构就诊。

C 外出购物 速去速回少聚集

出门买菜或者购物时需要注意：

- 出门买菜时，应佩戴口罩，尽量缩短买菜时间；一次性多买些菜，减少去市场的次数；速去速回，尽量避开人流密集的地方。
- 避免去大型海鲜市场、活禽市场或农场等地买菜，不接触活鸡、活鸭等活禽，不要购买、食用野味和野味制品。
- 如必须去超市商场采购物资，人与人之间主动保持一定距离，有序采购，做好自我防护。
- 如要去生鲜市场和农贸市场采购，首先要避免直接用手接触动物和动物产品，如需接触可佩戴手套，接触后及时用肥皂和清水洗手，避免触摸眼、鼻、口；其次，要避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触，回家后马上洗手，做好消毒工作。

D 家有老幼 防护细节要做足

家中有老人和小孩的，一定要做好这些：

- 尽量不要外出、不参加聚会，如外出活动应佩戴口罩，选择人少的地方，控制活动时间。外出时要特别注意小孩手不要碰触公共区域的物体表面，尤其是电梯间按键或小区公共健身器材等，归来要用消毒液或者肥皂洗手。
- 在饭前便后一定要认真洗手，避免老人小孩共用毛巾、餐具等物品。
- 外出回家，洗手更衣后再抱孩子，尽量不亲吻孩子，不和孩子共用餐具，不要用嘴巴吹气的方式让食物变冷再喂食，睡觉时不近距离面对孩子。督促小孩勤洗手，发现小孩吃手、揉眼睛等行为及时阻止。
- 注意小孩要合理搭配饮食，防范其他儿童常见病，如腹泻、咽炎、扁桃体炎等，减少因普通常见病到医院就诊的几率。
- 出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状时，要自我隔离，避免与其他人员近距离接触。

E 居家隔离 积极配合 无需慌张

从疫情发生地回到南海的人员，需要进行居家隔离医学观察。这是有效保护自己和他人的做法，如果你从疫情发生地回来，无需慌张，第一时间报备，并积极配合社区工作人员。注意以下要点：

- 保留来南海的机票、车船票等，并做好自我体温检测，每日至少进行2次体温测定，从抵南海之日起14天内自我隔离观察，避免外出。
- 隔离期间，会有社区工作人员跟你联系，进行测量和记录体温，他们还可以为你代购生活必需品和食品等。
- 如出现发热、咳嗽、气促等症状，向工作人员汇报，听从进一步的安排，到就近的发热门诊就诊。
- 谢绝探访，戴好口罩，尽量减少与家人的密切接触，不得与家属共用任何可能导致间接接触感染的物品，包括牙刷、餐具、食物、饮料、毛巾、衣物及床上用品等。

