

做好居家防范

通风消毒不可少

近期新型冠状病毒肺炎疫情引起了社会的广泛关注，春节期间的人口迁徙也给疫情防控带来了不小的挑战，特别是新型肺炎可人传人的消息更是让不少人担心！那么，普通家庭该如何预防新型冠状病毒肺炎呢？下面我们就从家居卫生、日常清洁及预防性消毒、心理健康防护等方面一起来学习一下吧。

在传染病流行期间，家庭如何做好居家卫生？



- 尽量避免与活禽接触，不购买、宰杀、接触野生动物。
- 尽量避免到人群聚集、通风不良的公共场所，必要时外出可佩戴口罩。外出回家后，应及时用洗手液和流动水洗手，或用含醇的手消毒剂进行手卫生处理。
- 餐前便后、擦眼睛前后、接触宠物或家禽后、接触病人前后等应及时洗手。
- 咳嗽、打喷嚏时使用纸巾或用手肘遮掩口鼻，防止飞沫传播，在接触呼吸道分泌物后应立即使用洗手液洗手。
- 用过的纸巾放置到加盖垃圾桶里，每天清理并投放到分类垃圾桶里。
- 保持家居环境和物品清洁卫生。桌椅等物体表面每天做好清洁，并定期消毒。
- 有客人（身体健康情况不明）来访后，及时对室内相关物体表面进行消毒，可选择合法有效的消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。
- 室内做好通风换气，自然通风或机械通风，冬天开窗通风时，需注意室内外温差大而引发感冒。



疫病传播期间的心理防护



新型冠状病毒肺炎疫情来势汹汹，随处可见的大口罩，荧幕、新闻上的疫情动态难免让人“心慌慌”，如何做好个人心理调适尤其重要。中国科协科普中国特约中国科学院心理研究所科普团队支招，让大家从容应对疫情。

认知：合理看待疫情

负面疫情信息容易引起“灾难性思维”，这种灾难化思维会造成过度焦虑感，令我们失去对局势的合理认知。扭转灾难化思维，我们可以通过以下三个步骤来实现：一是识别扭曲思维；二是质疑扭曲观点的正确性；三是用符合现实的想法取代扭曲的观点。

情绪：正确应对焦虑

长期的恐惧和焦虑会造成免疫和内分泌功能的损害，直接导致免疫力下降，引发疾病。当你发现自己处在过度焦虑的状态下，就需要做自我调节。与家人沟通、做深度放松练习、欣赏动听的音乐、体验令人愉悦的事等都可以暂时缓解焦虑情绪。



行为：警惕疫情信息过载

过度沉浸在与疫情有关的负面信息流中，容易陷入应激状态，进一步加重焦虑情绪，同时，还会降低认知功能，失去对有效信息的辨别力。为了避免信息超载带来的焦虑感，在危机时，尽量控制自己每天接收有关信息的时间不超过一小时，在睡前不宜过分关注相关信息，不道听途说，选择权威渠道，做信息的主动搜集者而非被动接受者。

去医院探视病人后如何做好个人消毒

● **探视：**探视及陪护，请严格遵守医疗机构的相关要求。

● **探视病人后：**及时用含醇的速干手消毒剂进行手卫生，有肉眼可见的污染物时，应使用洗手液在流动水下洗手，然后再消毒。

● **探视时所穿衣物需清洗消毒：**在60度的水中浸泡30分钟，或使用500~1000mg/L含氯消毒剂浸泡15分钟。



日常清洁及预防性消毒

环境及物品以清洁为主，预防性消毒为辅，应避免过度消毒，受到污染时随时进行清洁消毒。消毒方法如下：

1 餐饮具和茶具

首选物理消毒，煮沸**15~30**分钟，或按说明书使用高温消毒箱（柜）消毒，也可使用含氯消毒剂（有效氯浓度**250** mg/L ~ **500** mg/L）浸泡**30**分钟后，再用清水漂洗干净。

2 物体表面

对台面、门把手、电话机、开关、热水壶把手、洗手盆、坐便器等经常接触的物体表面，可使用含氯消毒剂（有效氯浓度**250** mg/L ~ **500** mg/L）擦拭，作用**30**分钟，再用清水擦净。

3 地面

可使用含氯消毒剂（有效氯浓度**250** mg/L ~ **500** mg/L）用拖布湿式拖拭，作用**30**分钟，再用清水洗净。

4 普通织物

对毛巾、衣物、被罩等可使用含氯消毒剂（有效氯浓度**250** mg/L ~ **500** mg/L）浸泡**30**分钟，再用清水漂洗干净。（注意：含氯消毒剂对织物有漂白作用），或采用其它衣物消毒液按说明书使用。

居家解压小诀窍

- **休息：**保持正常生活规律，制定作息时间表，适当休息。保证每天8个小时的充足睡眠，准时在11:00之前进入到睡眠状态。
- **泡脚：**每天用40℃温水泡脚半小时，免疫功能会增强，还有一定的助眠作用。
- **运动：**可酌情选择居家可做的锻炼，减轻焦虑、保持好的心态，可以通过锻炼八段锦等养生功来提高自身免疫力。
- **调理：**可以利用中医药的方法，如服用国家中医药管理局或广东省中医药局推荐的预防性处方。居家可用一些芳香避秽的中药如艾叶、苍术烧熏房间，还可选用这些药物做成香囊佩戴，坚持艾灸足三里穴位等。
- **音乐：**听轻松愉快的音乐，比如古典音乐或轻音乐，唱歌等。
- **放松训练：**深呼吸、瑜伽、冥想、太极等。
- **倾诉：**一吐为快，取得解脱、支持和指正。
- **阅读：**可缓解压力转移注意力，增加知识乐趣。
- **写作：**可写下自己的压力体验或生理、心理上的烦恼。
- **有节制获取信息：**每天接收有关信息的时间尽量控制不超过一小时。

现时，佛山市心理援助热线24小时有接线员值班。如市民有需要，可拨打**0757-82667888**咨询

