



(上接 05 版)

### 59. 居家隔离有何具体建议?

(1) 居住空间安排: 可疑症状者需住在通风良好的单人房间, 并拒绝一切探视。家庭成员应生活在不同房间, 如果条件不允许, 应至少保持 1 米距离, 分床睡。可疑症状者应减少活动, 限制居住空间, 确保需要公用的空间(如厨房和卫生间)通风良好(保持窗户持续开放)。

(2) 照顾安排: 最好固定一位家庭成员照顾, 这位家庭成员应身体健康状况良好且没有慢性基础性疾病。

(3) 防止呼吸道传播: 家庭成员与可疑症状者在同一房间时, 都应该佩戴与面部严密贴合的医用外科口罩。如果口罩变湿或变脏, 应立即更换。口罩使用后应立即丢弃, 随后洗手。咳嗽或是打喷嚏时, 应佩戴口罩、用纸巾或弯曲的手肘掩护, 随后洗手。及时丢弃遮盖过口鼻的一次性物品, 或是及时清洁(使用肥皂清洗手帕)。



(4) 随时保持手卫生: 只要与可疑症状者有任何直接接触、进入可疑症状者居住房间、备餐前后、饭前便后或任何看起来手脏的时候, 都需清洁消毒双手; 如果双手不是很脏, 可用速干手消毒剂。如果双手比较脏, 则使用洗手液和流水清洗。使用洗手液和流水洗手时, 最好使用一次性纸巾擦干双手。

(5) 避免直接接触身体分泌物: 不要直接接触可疑症状者的身体分泌物, 特别是痰液、鼻涕和粪便。使用一次性手套进行口腔和呼吸道护理、处理尿便和其他废物。

(6) 减少公用物品: 不要公用任何可能导致间接接触感染的物品, 包括公用牙刷、香烟、餐具、食物、饮料、毛巾、衣物以及床上用品。餐具经过清洗和消毒后才可以再次使用。

(7) 清洗消毒: 推荐使用含氯消毒剂和过氧乙酸消毒剂, 每天经常清洁消毒居室地面和家具, 例如房间内的餐桌、床头柜、床架及其他卧室家具; 每天至少清洁消毒卫生间浴室和厕所表面一次。可疑症状者的衣物、床单、被罩、浴巾、毛巾等, 应以 60℃~90℃ 的水清洗并彻底烘干。在清洗前不要甩动污染衣物, 避免直接接触皮肤和自己的衣服。戴好一次性手套和保护性衣物(如塑料围裙)后, 再去清洁和触碰被人体分泌物污染的物体表面、衣物或床品。戴手套前、脱手套后要要进行双手清洁及消毒。

(8) 污染物的处理: 在清洁和处置台面、清洗衣物以及处理分泌物时, 使用过的手套、纸巾、口罩以及其他废物都应该放在患者房间专用的垃圾袋里面, 标记为污染物再丢弃。

(9) 出现以下症状时应立即停止居家隔离并及时就医: 出现呼吸困难(包括活动后加重的胸闷、憋气、气短); 出现意识问题(包括嗜

睡、说胡话、分不清昼夜等); 腹泻; 高烧超过 39℃; 其他家庭成员出现新型冠状病毒感染的可疑症状。

### 60. 养老院如何做好日常预防?



(1) 确保工作人员和护养老人掌握预防新型冠状病毒感染的肺炎的个人防护措施、手卫生要求、卫生和健康习惯, 避免公用个人物品, 注意通风, 落实消毒措施。

(2) 建立老人和工作人员的健康档案, 每日开展晨检和健康登记。

(3) 工作人员一旦出现发热、咳嗽、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等任何可疑症状, 应立即停止工作并去医院就诊排查, 排除新型冠状病毒感染和其他传染性疾病后, 方可重新上岗。

(4) 建立探访人员登记制度, 如探访人员有新型冠状病毒感染的可疑症状, 应拒绝其探访。所有外来探访人员应佩戴医用外科口罩。

(5) 通风换气保持室内空气新鲜。至少每半日开窗通风 30 分钟以上; 不宜开窗通风的, 应配备机械换气通风设备, 保证室内无异味; 在呼吸道传染病流行季节, 应加强室内通风, 必要时宜采用循环风空气消毒机等进行空气消毒; 定期对空调通风系统进行清洗消毒。冬春季开窗通风时, 应注意避免因室内外温差过大而引起感冒。

(6) 洗手间应配备足够的洗手液、抹手纸或干手机, 保证水龙头等供水设施正常工作。倡导老人养成经常洗手的好习惯。

(7) 确保环境清洁卫生。经常晾晒老人的被褥衣服。活动室的桌椅、物体表面每天用清水擦拭 1 次, 每周擦拭消毒 1~2 次; 卧室的地面、窗台、床头柜、床围栏等, 每天用清水擦拭 1 次; 门把手、水龙头、便器扶手、便器水箱按钮每天清水擦拭 1 次, 每周擦拭消毒 1~2 次。

(8) 预备隔离房间, 以供未来出现可疑症



状的老人隔离治疗使用。有症状的老人应及时予以隔离, 避免传染给其他老人。隔离房间应设置在人流不密集、通风良好、有独立厕所的单人房间, 并处于养老院内的下风向。尽量使用独立的空调, 如需使用中央空调, 应关闭新风系统。隔离区的生活垃圾应统一收集, 按医疗废物处理。

### 61. 有老人出现可疑症状时, 应采取哪些措施?

(1) 对该老人单间自我隔离, 避免与其他人员近距离接触。

(2) 有医护人员对其健康状况进行评估, 视病情状况送至医疗机构就诊, 送医途中应佩戴医用外科口罩, 尽量避免乘坐公共交通工具。

(3) 及时联系当地社区卫生机构或疾控中心请求指导, 并协助开展相关调查处置工作。曾经与可疑症状者有过密切接触且无有效防护的人员, 应立即登记, 并进行医学观察。

(4) 暂停探访活动。

(5) 减少不必要的聚会、聚餐等群体性活动, 不安排集中用餐。

(6) 若出现可疑症状的老人被确诊为新型冠状病毒感染的肺炎, 其密切接触者应接受 14 天医学观察。病人离开后(如住院、死亡等), 应及时对住所进行终末消毒。具体消毒方式由当地疾控机构的专业人员或具有资质的第三方操作或指导。没有消毒前, 该住所不建议使用。

### 预防新型冠状病毒感染的肺炎 ——孕产妇预防



### 62. 孕产妇如何做好居家预防?

(1) 保持居室空气清新, 温度适宜, 适时开窗, 避免过冷或过热, 以免感冒。

(2) 孕产妇的毛巾、浴巾、餐具、寝具等生活用品单独使用, 避免交叉感染。

(3) 随时保持手卫生。饭前便后, 用洗手液或香皂流水洗手, 或者使用含酒精成分的免洗洗手液; 不确定手是否清洁时, 避免用手接触口鼻眼; 打喷嚏或咳嗽时, 用纸巾遮住口鼻。

(4) 保持营养均衡, 清淡饮食; 避免过度进食, 做好体重控制。

(5) 避免亲朋好友探视, 避免与呼吸道感染者以及两周内去过疫情高发地区的人群接触。

(6) 产妇坚持做好母乳喂养, 喂奶前要正确洗手。

(7) 生活规律, 睡眠充足, 多饮水, 适当运动, 保持良好心态, 增强自身抵抗力。

(下转 07 版)