

感染病毒了 做好居家照护很重要

目前，全球新冠肺炎疫情仍处于流行态势。在我国流行的新冠病毒奥密克戎变异株致病力和毒力已明显减弱，感染者多为轻症或者无症状感染者，重症人数相对较少，绝大部分感染者可根据自己的具体情况选择居家隔离和治疗。

为了指导感染者做好居家照护，降低居家传播风险，特编写本指引，供大家参考使用。

温馨提示

接种新冠疫苗，做好个人科学防护，仍是预防新冠病毒感染最有效的手段。

一 什么样的感染者适合居家治疗

- * 未合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的感染者
- * 基础疾病处于稳定期，无严重心肝肺肾等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的感染者

二 感染者居家康复“七问七答”

1 如何做好健康监测？

无症状感染者、轻型病例居家观察或治疗期间，要做好健康监测。

- ▶ 每天早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测。
- ▶ 按相关防疫要求进行抗原自测和结果上报。
- ▶ 抗原检测试剂可自行购买，也可向社区对口的基层医疗卫生机构申请，按照说明书要求和流程自行进行检测和结果判读，也可以联系基层医疗卫生机构签约服务医务人员，在其远程指导下完成检测和结果判读。



2 如何做到对症治疗？

- ▶ 无症状感染者无需药物治疗。
- ▶ 如出现发热、咳嗽等症状，可进行对症处置或口服药治疗。
- ▶ 服药时，需按药品说明书服用，避免盲目使用抗菌药物。
- ▶ 如患有基础疾病，在病情稳定时，无需改变正在使用的基础疾病治疗药物剂量。
- ▶ 有需要时也可联系基层医疗卫生机构医务人员或通过互联网医疗形式咨询相关医疗机构。

新冠病毒感染者居家治疗常用药参考表

症状	常用药物	适用人群及用法、用量
发热	对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林、金花清感颗粒、连花清瘟颗粒/胶囊、宣肺败毒颗粒、清肺排毒颗粒、疏风解毒胶囊等	
咽干咽痛	地喹氯铵、六神丸、清咽滴丸、疏风解毒胶囊等	
咳嗽咳痰	溴己新、氨溴索、愈创甘油醚、乙酰半胱氨酸等	须按药品说明书服用或咨询医生
干咳无痰	福尔可定、右美沙芬等	
流鼻涕	氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪等	
鼻塞	赛洛唑啉滴鼻剂等	

3 什么情况下需要转诊？

感染者如出现以下情况，可通过自驾车、120救护车等方式，转至相关医院进行治疗。

- ▶ 呼吸困难或气促。
- ▶ 经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃，超过3天。
- ▶ 原有基础疾病明显加重且不能控制。
- ▶ 儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等情况。
- ▶ 孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状，或出现腹痛、阴道出血或流液、胎动异常等情况。



4 感染者可以外出吗？

- ▶ 感染者非必要不外出，不接受探访。
- ▶ 对因就医等确需外出人员，要全程做好个人防护，点对点到达医疗机构，就医后再点对点返回家中，尽可能不乘坐公共交通工具。



5 怎样降低居家传播病毒的风险？

感染者居家治疗期间，应注意做好相应的防护措施，以降低居家传播病毒的风险。

- 01 在条件允许情况下，应尽可能在家庭相对独立的房间居住，使用单独卫生间。家庭应当配备体温计（感染者专用）、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品以及消毒产品、带盖的垃圾桶。



- 02 尽量不与其他家庭成员接触。非单独居住者，日常生活、用餐尽量限制在隔离房间内，其他人员不进入隔离房间。在相对独立的隔离室外放置桌凳，作为非接触式传递物品的交接处。



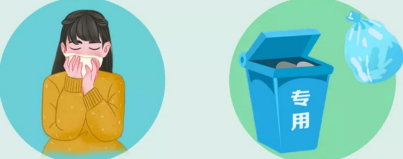
- 03 当必须离开房间，或进入有同住人员在场的公共空间，应规范佩戴医用外科口罩，保持1米以上距离。如感染者为哺乳期母亲，可在做好个人防护基础上继续母乳喂养。

- 04 每天定时开窗通风，保持室内空气流通，不具备自然通风条件的，可用排气扇进行机械通风。房间每日至少上、下午各进行1次开窗通风，每次30分钟以上。中央空调应关闭回风，按照全新风模式运行。



- 05 做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒。坐便器冲水时，先盖马桶盖再冲水；若使用单独卫生间，可每天进行1次消毒。如与家庭成员家庭共用卫生间，感染者每次用卫生间均应消毒。

- 06 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮盖口鼻或用手肘内侧遮挡口鼻，用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾装入塑料袋，放置到专用垃圾桶。如接触呼吸道分泌物立即洗手或手消毒。



- 07 不与家庭内其他成员共用毛巾、餐具、水杯、牙膏、牙刷等生活用品，感染者个人物品如衣物、床单、毛巾等用品与他人分开存放、分开洗涤消毒；单独使用餐具，餐具使用后应当清洗和消毒。被唾液、痰液等污染的物品随时消毒。

6 如何保持心态有利于早日康复？

保持积极心态，可以通过深呼吸放松、音乐放松、冥想及做一些自己感兴趣事情等减轻压力。可通过与家人、朋友电话、网络交流和沟通，获取社会支持。需要帮助时，可拨打心理咨询热线或寻求专业心理医生帮助。保持规律生活，合理饮食，注意休息。



7 什么情况下能够恢复正常生活？

居家治疗人员需根据相关防疫要求进行抗原自测和结果上报。

如居家治疗人员症状明显好转或无明显症状，自测抗原阴性并且连续两次新冠病毒核酸检测Ct值≥35（两次检测间隔大于24小时），可结束居家治疗，恢复正常生活和外出。



三 家庭感染防控“三个关键”

同住人怎样做好防护

- (1) 同住人应做好个人防护，一并遵守居家隔离康复管理要求。尽量不与感染者直接接触，不共用生活用品，每天开窗通风，戴口罩，勤洗手，做好居家环境卫生清洁，采取分餐制。



- (2) 严格落实非必要不外出，拒绝一切探访，如就医等特殊情况必需外出时做好个人防护，规范佩戴N95/KN95颗粒物防护口罩，避免乘坐公共交通工具。

- (3) 每日早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测。

- (4) 出现发热等可疑症状后，按要求进行抗原自测或核酸检测。被确认为感染者后，按照感染者管理。

家庭通风可降低传染风险

每天定时开窗通风保持室内空气流通，不具备自然通风条件的，可用排气扇等进行机械通风。

房间使用空调系统通风时，应选择分体空调，如使用集中空调，保证空调运行正常，加大新风量，全空气系统关闭回风。



家庭消毒很有必要

序号	类别	处理方式
1	餐具消毒	餐具首选煮沸消毒15分钟，也可用含有效氯250mg/L～500mg/L含氯消毒液溶液浸泡15分钟后用清水洗净。
2	物品表面如何消毒	台面、门把手、电话机、开关、热水壶、洗手盆、坐便器等日常可能接触使用的物品表面，用含有效氯250mg/L～500mg/L的含氯消毒剂擦拭，后用清水洗净，每天至少1次。
3	毛巾、衣物、被罩消毒	居家治疗人员的毛巾、衣物、被罩等需清洗时，要单独放置，用含有效氯250mg/L～500mg/L的含氯消毒剂浸泡30分钟，或采用煮沸15分钟消毒后用清水漂洗干净。
4	卫生间消毒	便池及周边可用含有效氯2000mg/L的含氯消毒液擦拭消毒，作用30分钟。厕所门把手、水龙头等手经常接触的部位，可用含有效氯为500mg/L的含氯消毒液或其他可用于表面消毒的消毒剂擦拭消毒，作用30分钟后清水擦净。
5	生活垃圾处理	用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾装入塑料袋，放置到专用垃圾桶。清理前用含有效氯500mg/L～1000mg/L的含氯消毒液或75%酒精喷洒消毒至完全湿润，然后扎紧塑料口袋，再和家里其他垃圾一起丢弃。
6	被唾液、痰液等污染的物品消毒	消毒时用含有效氯500mg/L～1000mg/L含氯消毒液、75%酒精或其他可用于表面消毒的消毒剂擦拭消毒，作用30分钟后清水擦净。大量污染物，应当使用一次性吸水材料（干毛巾）完全覆盖后用足量的含有效氯5000mg/L～10000mg/L的含氯消毒剂浇在吸水材料上消毒，作用30分钟以上，小心清除干净。再用含有效氯500mg/L～1000mg/L的含氯消毒剂擦（拖）被污染表面及其周围2平方米。处理污染物应当戴手套与口罩，处理完毕后应沐浴、更换衣服。