

# 1 居家生活方式

---

居家疗养是指针对医生判断可以居家静养的轻症患者等，要求一定期间内尽可能限制与人接触在家生活。

## 生活上的注意事项

- 确保一个房间供疗养者专用。如果不能确保单人房间，同室人员全部要戴口罩（外科口罩等），并确保足够通风。
- 尽量缩小疗养者的活动范围，与疗养者接触人员要保持足够的距离（1米以上）。
- 如果同居者不得不进出疗养者房间，需戴外科口罩等，并用流水和肥皂或擦拭式酒精消毒液洗手。
- 如可能，确保疗养者专用洗面台和卫生间。不得不共用的情况下，要进行消毒和通风换气。
- 分开处理个人物品，例如纺织品（毛巾、床单等）、餐具、牙刷等。
- 用餐使用一次性容器。此外，指定送餐人，规定取餐方式，例如，将餐食放在房间门外，过一会再领取等，而不是直接交给。
- 家人中最后一个入浴。
- 外部访客非必要无急事不让入内。
- 如果同居家人中有高龄者或医疗从事人员等，生活空间一定要分开。

## 《夏季通风换气方法》

由于夏天有中暑的危险，所以，使用空调时，要打开两个方向的窗户，保持室温在 28℃ 以下，湿度在 70% 以下。

如果只有一个方向的窗户，则打开房门或高处窗户。

如果窗户不能充分打开，除了开窗通风外，使用空气净化器也很有效。

## 《冬季通风换气方法》

由于室温和湿度降低，健康影响令人担忧。

为抑制开窗通风引起室温变化，可以采取以下方法：将一个方向的窗户稍微打开，保持随时吸入室外空气，同时打开供暖设备使室内保持适当的温湿度（温度 18° C 以上，湿度 40% 以上）。

打开无人的房间的门，吸入一些温热空气，这样形成两级通风也很有效。

将供暖设备设置在打开窗户的附近，可以防止室温下降。