

【疫情防控】

# 新冠病毒感染者居家指引(第一版)发布

国家卫健委介绍,为指导感染者做好居家防护,降低居家传播风险,编写《新冠病毒感染者居家指引(第一版)》,供大家参考。那么,什么样的感染者适合居家治疗?怎样做好健康监测?如何对症治疗?家庭感染防控的“三个关键”是什么?来看解答

(国家卫健委)



祝您早日康复!

国家卫生健康委员会 编制  
中国疾病预防控制中心 设计

### 新冠病毒感染者居家指引(第一版)

目前,全球新冠肺炎疫情仍处于流行态势,在奥密克戎变异株成为主要流行毒株的情况下,无症状感染者和轻症感染者比例明显增高,感染者多为轻症或无症状感染者,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治疗和护理。

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

**温馨提醒**

做好个人防护,做好个人防护和消毒,但尽量不要外出,避免与他人密切接触,减少聚集性活动。

**什么样的感染者适合居家治疗**

- 合并严重基础疾病的无症状感染者
- 免疫功能受损的无症状感染者
- 高龄体弱、合并严重基础疾病的无症状感染者
- 合并严重基础疾病的无症状感染者
- 免疫功能受损的无症状感染者

### 感染者居家健康“七问七答”

#### 1. 如何做好健康监测?

无症状感染者,轻型病例居家治疗期间,要做好健康监测。

- 每天早晚各进行一次体温测量和自我健康监测。
- 按相关防疫要求进行抗原检测和结果上报。
- 健康监测期间可自行购药,也可向社区对口的基层医疗卫生机构申请,按照说明书要求自行进行抗原检测。检测结果,也可以联系基层医疗卫生机构的服务医务人员,在其指导下完成检测并结果判读。

#### 2. 如何做好对症治疗?

- 无症状感染者无需药物治疗。
- 如出现发热、咽痛等症状,可进行对症处理或口服药治疗。

#### 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。
- 经药物治疗体温仍持续高于38.5℃,持续3天。
- 原有基础疾病明显加重且不能控制。
- 儿童出现嗜睡、持续高热、惊厥、脱水、持续腹泻或呕吐等情况。

药品	适用人群	用法用量
对乙酰氨基酚	成人、儿童	成人每次0.5g,每4-6小时一次,24小时内不超过3g;儿童每次10-15mg/kg,每4-6小时一次,24小时内不超过60mg/kg
布洛芬	成人、儿童	成人每次0.2-0.4g,每4-6小时一次,24小时内不超过1.6g;儿童每次5-10mg/kg,每4-6小时一次,24小时内不超过40mg/kg
复方感冒药	成人、儿童	按说明书服用
中成药	成人、儿童	按说明书服用

#### 4. 感染者可以外出吗?

感染者非必要不外出,不接受探访。

对重症高风险等外出人员,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?

家庭通风可降低传播风险

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。

房间使用排气扇时,应关闭门窗,每天开窗通风,保持室内空气流通,加大新风量,空气系统定期回风。

家庭消毒很有必要

序号	类别	处理方式
1	物品消毒	餐椅、餐桌、茶几、电视柜、开关、插排、洗手盆、坐便器等日常接触频率较高的物品表面,用含有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂擦拭,作用30分钟后清水洗净。
2	织物消毒	衣物、毛巾、被褥等纺织品,用煮沸消毒法或含有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂浸泡30分钟,或用1000mg/L的含氯消毒剂清洗15分钟。
3	织物消毒	居家治疗人员的毛巾、衣物、被褥等织物消毒时,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,或用1000mg/L的含氯消毒剂清洗15分钟。

#### 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、听音乐、冥想及做一些自己喜欢的事情等方式减轻压力。可通过与家人、朋友交流、网络交流和沟通,获取社会支持。需要帮助时,可拨打心理援助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?

居家治疗人员病情好转或无症状,且连续两次核酸检测 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。

#### 4. 如何做好日常通风?

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。房间每日至少1-2次,每次30分钟以上。中央空调应关闭回风,定期清洗滤网。

#### 5. 如何做好卫生间消毒?

卫生间、浴室等公共区域的通风和消毒。坐便器冲水时,先盖马桶盖再冲水;高倍使用卫生间,可每天进行1次消毒,用含有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂擦拭。

#### 6. 如何做好个人防护?

咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住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废弃物放入专用袋,装置专用垃圾桶。接触物体表面时,应使用手消毒剂或洗手液洗手。

#### 7. 如何做好个人防护?

不与家庭内其他成员共用毛巾、餐具、水杯、牙刷、牙刷等生活用品。感染者个人物品如衣物、床单、毛巾等要与他人分开存放、分开清洗消毒;单独使用餐具、餐具使用前后应清洗消毒。被褥、被套等污染的纺织品应单独清洗。

### 家庭感染防控“三个关键”

#### 同住人如何做好防护?

- 同住人应做好个人防护,一并遵守居家隔离医学观察要求。尽量不与感染者有密切接触,不用生活用品,每天开窗通风,戴口罩,勤洗手,做好居家环境卫生消毒,采取分餐制。
- 严格落实非必要不外出,拒绝一切访视,如确实有特殊紧急情况外出时做好个人防护,规范佩戴口罩,保持社交距离。
- 每日早、晚各进行一次体温测量和自我健康监测。
- 出现发热等可疑症状时,按要求进行抗原自测和核酸检测,核酸检测为阳性者,按感染者管理。

#### 6. 如何做好个人防护?

同住人应做好个人防护,一并遵守居家隔离医学观察要求。尽量不与感染者有密切接触,不用生活用品,每天开窗通风,戴口罩,勤洗手,做好居家环境卫生消毒,采取分餐制。

#### 家庭通风可降低传播风险

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。

房间使用排气扇时,应关闭门窗,每天开窗通风,保持室内空气流通,加大新风量,空气系统定期回风。

#### 家庭消毒很有必要

序号	类别	处理方式
1	物品消毒	餐椅、餐桌、茶几、电视柜、开关、插排、洗手盆、坐便器等日常接触频率较高的物品表面,用含有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂擦拭,作用30分钟后清水洗净。
2	织物消毒	衣物、毛巾、被褥等纺织品,用煮沸消毒法或含有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂浸泡30分钟,或用1000mg/L的含氯消毒剂清洗15分钟。
3	织物消毒	居家治疗人员的毛巾、衣物、被褥等织物消毒时,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,或用1000mg/L的含氯消毒剂清洗15分钟。

#### 4. 卫生间消毒

卫生间、浴室等公共区域的通风和消毒。坐便器冲水时,先盖马桶盖再冲水;高倍使用卫生间,可每天进行1次消毒,用含有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂擦拭。

#### 5. 生活垃圾处理

生活垃圾应放入专用袋,装置专用垃圾桶。接触物体表面时,应使用手消毒剂或洗手液洗手。

#### 6. 被褥、衣物、毛巾、被褥等织物的消毒

衣物、毛巾、被褥等纺织品,用煮沸消毒法或含有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂浸泡30分钟,或用1000mg/L的含氯消毒剂清洗15分钟。

# 居家消毒怎么做? 收好这份提示

随着疫情防控措施进一步优化,具备居家隔离条件的无症状感染者和轻型病例都可采取居家隔离治疗。消毒是阻断新冠病毒传播的有效措施,如果家庭中出现感染者,我们该如何做才对呢?来看市环境整治消杀工作专班、市健康促进中心的解答。

- 1、居家隔离消毒有哪些关键点?**  
居家隔离期间,加强室内通风,做好重点区域(共用卫生间等)和物品(餐具等)的消毒。隔离人员单独房间居住且具有完全自理能力的,可对单独房间自行消毒,其他房间由同住人员实施,消毒可分房间进行,尽量避免人员在场。家庭宜选用消毒湿巾,或低腐蚀性、刺激性小的消毒剂,尽量采用擦拭(拖拭)消毒的方法。隔离期结束后,应对居家环境进行一次全面消毒。
- 2、空气消毒应该怎么做?**  
保持家居通风,开窗时应该注意关闭居室房门,独立开窗通风,每日开窗通风2-3次,每次至少30分钟。中央空调应关闭回风,按照全新风模式运行。不能自然通风,用排气扇等机械通风。卫生间内应加强开窗通风,或开启排气设备进行通风换气。



- 3、餐具如何消毒?**  
居家隔离人员不要与同住人员共同用餐,餐具应当分开使用。隔离人员的餐具首选煮沸消毒15分钟或碗筷消毒柜消毒,也可用250mg/L~500mg/L含氯消毒液溶液浸泡15分钟后用清水洗净。
- 4、日用家居如何消毒?**  
日常物品表面,如台面、门把手、电话机、开关、洗手盆、水龙头、坐便器等日常接触频率较高的物品表面,可用酒精含量75%湿巾、1%过氧化氢湿巾或季铵盐湿巾擦拭消毒,也可用含有效氯1000mg/L的含氯消毒液擦拭,一般30分钟后用清水毛巾擦拭去残留,每天至少1次。地面每天用1000mg/L的含

- 氯消毒液进行湿式拖地,待30分钟后再用清水拖地1-2遍。
- 5、衣物、毛巾、被褥等纺织品如何进行消毒?**  
煮沸消毒15分钟,也可用1000mg/L的季铵盐类消毒剂或其他衣物消毒液浸泡30分钟后,按常规清洗。
- 6、对卫生间应如何消毒?**  
有条件的隔离人员可单独使用一个卫生间,一日一消毒;如和家人共用卫生间,居家隔离人员每次用完厕所要及时消毒,便池及周边可用2000mg/L的含氯消毒液擦拭消毒,作用30分钟后用清水擦净。
- 7、配置消毒液时应该注意什么?**  
消毒剂应按照使用说明书,根据不同消毒对象,配制合适浓度,以适当的消毒方法开展。消毒时做好个人防护,配制消毒液需佩戴口罩、手套,并在通风良好的环境下进行,配制好的消毒液尽快使用。家中老人和儿童尽可能避免待在正在实施消毒的房间内,以免消毒剂对人体呼吸道和皮肤造成损害。

- 8、家中可以用喷洒酒精式消毒吗?**  
不可以。居家使用酒精时需注意防火和爆炸风险,用于消毒的酒精浓度应为75%,切记避免采用大面积喷洒酒精式的消毒方式。电器表面消毒,应先关闭电源,待电器冷却后再进行,否则可能引起爆炸。
- 9、消毒剂可以随意放置吗?**  
不可以。化学消毒剂多属易燃、易爆、易腐蚀性物品,存放和使用过程中应注意安全。应放置于避光、避热的阴凉处,确保儿童不易触及。用于消毒的抹布或其他物品,在使用完后应用大量清水清洗后放通风处晾干。存放消毒剂的容器必须有盖子。单瓶包装不宜超过500毫升。
- 10、不同类型的消毒剂可以混合使用吗?**  
不可以。两种及以上消毒剂混合使用,易产生化学反应,可能造成伤害。如84消毒液与洁厕剂混合,会产生有毒气体,刺激人体咽喉、呼吸道和肺部而引发中毒。洗衣液同样不宜与消毒剂混合使用。  
(市健康促进中心)