

# 听张爸的话 -新冠防疫系列

## 《居家篇》



# 在家如何防控新型冠状病毒？



规律休息，适量运动，保障睡眠。

保持良好的个人卫生习惯：勤洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口；咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻

家庭成员不共用毛巾，保持家居清洁。

居室多通风、换气并保持整洁卫生。

冲厕所马桶时应盖上马桶盖。

家庭备置体温计、一次性医用口罩、医用外科口罩或 N95/KN95 口罩、家用消毒用品等。

尽量减少外出活动。

# 在家如何防控新型冠状病毒？



- 尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人员密切接触。
- 尽量避免各类聚会，避免到人多拥挤或空间密闭的场所。
- 避免接触野生动物和家禽家畜。
- 密切关注发热、咳嗽等症状，请及时就医。

# 吃感冒冲剂、板蓝根或采用醋熏 能否预防新型冠状病毒？



不能！感冒冲剂、板蓝根对新型冠状病毒无效，且醋熏不是对新型冠状病毒有效的消除方法。



家中如何做消毒工作？参照消毒篇

# 饮食方面的注意事项有哪些？



- 不要食用已经患病的动物及其制品。
- 要从正规渠道购买冰鲜禽肉，食用蛋、奶、禽肉时要充分煮熟。
- 处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开；处理生食和熟食之间要洗手。



- 即使在发生疫情的地区，如果肉食在食品制备过程中经过彻底烹饪和妥善处理，也可安全食用注意饮食规律，
- 营养均衡。



# 超市买回的东西需要消毒吗？



不需要，勤洗手就可以了。

手触摸到被新型冠状病毒污染的物体，再去接触 眼、口、鼻，可能造成间接接触传播。因为新型冠状病毒在体外存活的时间有限，同时，在非流行地区，超市里的物品被患者口沫污染的概率很低，无需过度紧张。

# 外卖安全吗？是否需要消毒？



外卖总体是安全的，但是需要选择正规的店家，这样才能保证食用的肉食、生鲜是经过检疫的，并且制作加工过程是合规的。



如果担心外卖方式和快递员带来的接触和飞沫传播风险，可以让外卖人员将食物放在门口自行取用，打开包装后，先洗手再食用。



# 如何处理疫区发来的快递？



新型冠状病毒离开人体单独存活的时间有限，疫区的快递发到你手中，物体表面残留新型冠状病毒的可能性相对较低，可以正常收取。



若实在担心快递表面被病毒污染，可打开包装并弃去，然后及时洗手，尤其在触摸自己的口、鼻或眼睛前注意洗手。





# 洗热水澡或汗蒸可帮助杀死新型冠状病毒吗？



新型冠状病毒在 56 °C 环境中 30 分钟会死亡。  
但是一般洗澡或汗蒸达不到这个温度和持续时间



水温过高、洗澡时间过长可能会使人体感到不适，出现头晕眼花、心跳加快等现象，严重的还会出现虚脱、晕倒。不过勤洗澡可以减少感染的风险。





抗击新型冠状病毒  
从你我做起