附件6

**居家隔离注意事项**

# 一、居家隔离通风要求

保持居家通风，每天尽量开窗通风（每天3～4次，每次30min），不能自然通风的可用排风扇等机械通风。

# 二、对居家隔离人员及家庭成员的要求

1. 将隔离人员安置在通风良好的单人房间，拒绝一切探访；最小化家庭成员活动共享区域；与家人尽量避免近距离接触（至少间隔1米以上）；
2. 如果多人居住，日常需佩戴一次性医用口罩，口罩潮湿后立即更换。
3. 在接触呼吸道分泌物后应立即使用流动水和洗手液或肥皂洗手，认真揉搓双手至少15s；
4. 设置套有塑料袋并加盖的专用垃圾桶。用过的纸巾、口罩等放置到专用垃圾桶，每天清理；清理前用500～1000mg/L的含氯消毒剂喷洒至完全湿润，然后扎紧塑料袋口；
5. 生活用品实行专人专用，单独洗消。

# 三、健康检测

1. 每天早晚测体温，并做好记录，每次测体温后对体温计进行消毒。
2. 若出现发热、干咳、气促、肌肉酸痛无力等症状应立即向校医院和所在单位报告。

# 四、预防性消毒

1. 物体表面：台面、桌面、门把手、开关、洗漱台、手机、坐便器等日常可能接触使用的物品表面，用消毒剂擦拭，作用30min后清水擦拭，每天至少一次；
2. 地面：地面表面每天用消毒剂进行湿式拖地；
3. 日常织物：日常织物（如毛巾、衣物、床单被罩等）用消毒剂浸泡1h，或采用煮沸15min消毒；
4. 餐饮具：对耐热的物品，如食具、茶具等可煮沸 15～30min 或消毒剂浸泡

30min 后用清水漂洗干净（建议煮沸法）。

# 五、温馨提示

1. 增强卫生健康意识，适量运动、保障睡眠、不熬夜可提高自身免疫力；
2. 保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，经常彻底洗手，不用脏手触摸眼睛、口鼻；
3. 居室多通风换气，保持整洁卫生；
4. 坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。