

防控新型冠状病毒感染的居家隔离措施及其应对方式

樊增增, 贺 静

摘要: 阐述防控新型冠状病毒感染的居家隔离措施以及人们面对疫情对居家隔离措施的应对方式, 分析目前攻坚克难阶段存在的问题及相应的对策。指出新型冠状病毒具有潜伏期长、传染性强的特点, 隔离措施是防控新型冠状病毒感染的关键措施。

关键词: 新型冠状病毒; 肺炎; 居家隔离; 疫情防控; 应对方式

Keywords severe acute respiratory syndrome coronavirus 2; pneumonia; home-based quarantine; epidemic prevention and control; coping style

中图分类号: R197.323 文献标识码: B doi: 10.12104/j.issn.1674-4748.2020.06.051

冠状病毒由于病毒包膜上有向四周的突起, 形如皇冠而得名。新型冠状病毒与 2003 年的严重急性呼吸综合征 (SARS)、2012 年的中东呼吸综合征 (MERS) 同属冠状病毒的新型^[1]。自新型冠状病毒被发现以来, 人们对其传染性和致病性的认识不断深化。新型冠状病毒的主要传播途径是经呼吸道飞沫传播, 也可以通过接触传播, 而新型冠状病毒肺炎确诊病人的新生儿被确诊为新型冠状病毒肺炎后使得人们猜想可能存在母婴传播的途径。目前, 多种传播途径使新型冠状病毒的感染人数已经远超过 SARS 和 MERS^[2]。新型冠状病毒明确的人传人现象使政府采取了对武汉市实施封城的措施, 由于潜伏期最长可达 2 周, 各城市及当地政府采取居家隔离的方式避免疫情继续扩散。现针对社区、村庄居民如何采用居家隔离措施以及人们的应对方式进行分析, 以期有效防控新型冠状病毒感染提供帮助。

1 居家隔离措施

针对新型冠状病毒潜伏期长、传染性强的特点, 早发现、早隔离、早治疗是防控新型冠状病毒肺炎疫情的关键。那么, 首先要明确需要隔离的对象。随着疫情的发展, 需要进行隔离的对象也有所增多: ①去过武汉但是没有发热、咳嗽、乏力、呼吸困难等症状的人群; ②接触过野生动物的人群; ③接触过确诊病例但没有发热、咳嗽等发病症状的人群; ④接触过武汉市返乡人员的人群; ⑤曾途经武汉市尤其是同乘列车车次、飞机航班等出现确诊病例的人群。其次, 确定隔离期。根据

新型冠状病毒的潜伏期最长可达 2 周, 隔离期应不少于 14 d。由于该疫情暴发时正值春运, 全国人口流动量巨大, 而武汉市又是全国综合交通枢纽, 在全国交通网络中占据重要位置, 导致需要隔离的人群数量庞大且分布散乱, 难以实现集中隔离, 此时居家隔离便成为防控疫情集中隔离潜在病人的重要补充措施。

最后, 科学实施居家隔离措施。根据不同的家庭情况采取不同的隔离方式。①对于一般家庭, 没有病人, 没有上述 5 类人员, 尽量避免外出, 尤其是人员密集场所, 采取分餐制, 指定 1 名家庭成员定期采购家庭生活用品, 外出采购时一定要戴好口罩, 返回后要对接触空气的衣物进行消毒, 正确洗手, 室内要注意通风换气、全面消毒。②对于有上述 5 类人员的家庭, 该人员要单间隔离, 独用餐, 定时测量体温, 如有不适及时上报社区或村委会, 指定家庭采购人员避免从以上 5 类人员中选择, 其他家庭成员与该人员接触要注意做好防护, 戴口罩、勤洗手, 多饮热水。③家庭如果有因医院床位紧张而无法住院治疗的轻症病人, 也要对轻症病人进行单间隔离, 将饭放置门口进行无接触送餐, 对病人使用过的物品要及时消毒, 及时上报病人病情。

2 应对居家隔离的方式

首先, 人们应该对新型冠状病毒有一个正确的认识, 既要给予足够的重视, 又不必过度恐慌。复杂的传播途径使其具有较强的传染性, 但是与 SARS、MERS 相比, 新型冠状病毒的致死率并不高, 为 2% 左右^[3], 大部分病人都可以治愈。对于一般家庭, 没有从疫情严重地区回来的, 也没有接触过疑似或确诊病例的, 只要做好个人防护, 注意卫生, 定时消毒, 就能避免感染; 对于有上述 5 类人员的家庭, 减少家庭聚集, 做好隔离就能把疫情控制在较小范围内。现在处于新型冠状病毒肺炎防控关键期, 要想早日渡过难关, 战胜疫情, 必须做好个人防护, 待在家中, 不要随意走动。人们应当

作者简介 樊增增, 博士研究生在读, 单位: 430072, 武汉大学; 贺静单位: 430072, 武汉大学。

引用信息 樊增增, 贺静. 防控新型冠状病毒感染的居家隔离措施及其应对方式[J]. 全科护理, 2020, 18(6).

充分认识到病毒肆虐没有一个人可以独善其身、置身事外,不能存有侥幸心理。居家隔离既是对他人身体健康的负责,也是对自己生命安全的负责。

其次,对居家隔离措施树立正确的心理应对方式^[4]。采取居家隔离措施的目的在于切断新型冠状病毒人传人的途径,把病毒扩散控制在较小范围内,遏制其蔓延,并为具有针对性的药物研发争取时间。人们要对居家隔离措施表示支持,对居家隔离措施的效果以及最终战胜疫情抱有信心,相信在大家共同的努力下很快可以迎来疫情的拐点。人们在家多隔离一天,疫情的拐点就将早一天到来。在心理上,人们要调整好自己的情绪,戒骄戒躁,理性看待疫情,不必恐慌,做到不造谣、不信谣、不传谣,以官方信息为准。同时,居家隔离期也是一个非常难得的学习机会,平时忙于工作和生活的人们可以利用这段时间看书、写作,充实一下自己;也是忙碌生活中的一个空窗期,可以让自己好好休息一段时间,让身体和心情都得到放松,也可以制订一下疫情结束后的工作计划。

最后,居家隔离时做好身体应对准备。无论对于哪类家庭,在居家隔离时都要做好身体应对准备。无论何时面对何种病毒,一个好身体都会帮助我们战胜病毒,渡过劫难。居家隔离期间人们要注意饮食均衡,不暴饮暴食,早睡早起,作息要规律。虽然活动空间有限,但是仍然可以做一些简单的锻炼和体育运动,如俯卧撑、仰卧起坐、瑜伽、伸展运动等。人们可以在网络上了解疫情动态,学习防疫知识,并通过网络为抗击疫情尽一己之力。

3 存在的问题及对策

问题一:从开始实行居家隔离措施到现在已经有一段时间,自2020年2月4日以来,湖北省以外地区新增病例没有出现大幅增多现象^[5-6],说明居家隔离防控措施初见成效。然而,这时候有部分家庭居家隔离太久,忍不住烦闷,开始外出活动,给疫情防控带来了新的安全隐患。根据当前新增确诊病例、新增疑似病

例等疫情重要指标数据,目前仍然处于新型冠状病毒肺炎暴发期,解除警报还得一段时间,正常外出活动为时尚早。

问题二:一些家庭对于个人防护做得不到位,有“出门戴口罩居家不戴”“戴口罩有点闷透会儿气”“咱小区没确诊病例出去溜达会儿”等现象,这些行为是对新型冠状病毒肺炎重视度不够、对其传染途径不够了解的表现。

针对以上两个存在的问题,建议从主观教育和客观监督两方面着手进行解决。主观教育方面,社区或村委会应向人们及时传达疫情信息,使其了解居家隔离是不得已而为之的防控疫情手段,若想早日恢复正常生活,就先暂时忍耐一下;同时向群众科普正确的个人防护知识,如佩戴口罩的正确方法、切断病毒可能的传播途径等。客观监督方面,社区和村委会要做好居民居家隔离的监督工作,尽量满足居民居家隔离的生活需要。

参考文献:

- [1] 什么是新型冠状病毒? [J]. 青海党的生活, 2020(2):70.
- [2] 国家卫生健康委员会. 截至2月8日24时新型冠状病毒肺炎疫情最新情况[EB/OL]. [2020-02-09]. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/yqtb/202002/4f28ab5ca87d42d284833df3ccc8d45a.shtml>.
- [3] 湖北省卫生健康委员会. 2020年2月8日湖北省新型冠状病毒肺炎疫情影响情况[EB/OL]. [2020-02-09]. http://wjw.hubei.gov.cn/fbjd/dtyw/202002/t20200209_2021930.shtml.
- [4] 李东. 新型冠状病毒的社区防控策略[J/OL]. 医药导报, [2020-02-03]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/42.1293.R.20200203.1403.004.html>.
- [5] 国家卫生健康委员会. 截至2月5日24时新型冠状病毒感染的肺炎疫情最新情况[EB/OL]. [2020-02-06]. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/yqtb/202002/6b1e029fd22c484281cbc5e73dae98fc.shtml>.
- [6] 国家卫生健康委员会. 截至2月6日24时新型冠状病毒肺炎疫情最新情况[EB/OL]. [2020-02-07]. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/yqtb/202002/3db09278e3034f289841300ed09bd0e1.shtml>.

(收稿日期:2020-02-09;修回日期:2020-02-18)

(本文编辑 王钊林)