

○年○月  
广岛县政府

○○ ○○ 先生/女士

## 居家疗养指南

在今后一段时间，您将在医生的指导下在自家养病。为确保您能居家疗养生活安心、安全，请遵守以下注意事项。相关要求会给您带来诸多不便，敬请谅解并积极配合。

若您产生任何健康上的忧虑、或生活上遇到困难，可随时与我们联系。

（参考资料）

- 脉搏血氧仪的使用步骤
- 口罩和手套的正确佩戴、脱下步骤
- 若家里发生新冠病毒疑似病例，该怎么办？  
家庭内防控指南——8大重点
- 为有效防止新冠病毒等传染病扩散，如何处置家里产生的废弃口罩？
- 正确的洗手步骤
- 关于《健康观察票》
- 准妈妈居家疗养须知

咨询服务联系方式

○○保健所 电话号码  
                  休息日或夜间

★本资料发行时间为2021年8月23日。今后还会根据最新知识或依据随时更新内容。

## 居家疗养基本规则

- 1、根据《感染症法》第 18 条规定，患者在居家疗养期间将成为“上岗限制”对象。
- 2、为防止疫情扩散，患者不应出门，应在自家养病。
- 3、在疗养期间，有关部门每天都会向患者了解其身体状况。若患者病情有变，请立刻与主管保健所取得联系。
- 4、关于可否解除居家疗养措施，将由保健所确认具体情况后作出判断。  
若患者满足下面①至④的任何一项条件，居家疗养措施将被解除，“上岗限制”也随之被解除。

### ○有症状者

- ①自发病日已经过 10 日，且病情减轻\*后已经过 72 小时；
- ②自发病日虽未经过 10 日，病情已减轻，在自病情减轻经过 24 小时及以上后接受核酸增幅检测法检查并被确认为阴性，且在该检查采样时间的 24 小时后再次采样重新进行检测，亦被确认为阴性。

### ○无症状感染者、或发病日不明者

- ③自检出阳性结果的相关样本采样日起已经过 10 日；
- ④自检出阳性结果的相关样本采样日起经过 6 日及以上后接受核酸增幅检测法检查并被确认为阴性，且在该检查采样时间的 24 小时后再次采样重新进行检测，亦被确认为阴性。

#### \*病情减轻

是指在未用退烧药的情况下不再发烧，且呼吸道症状处于改善倾向的状况。

## 关于准备

### 1、为居家疗养进行准备

#### (1) 生活空间

- 为将患者与家属的接触控制到最少，应隔开彼此的起居空间，原则上为患者安排专用房间为宜。
- 若无法为患者安排专用房间，所有共用同一房间者均应佩戴口罩，并保持良好的通风状态。

#### (2) 清洁卫生方面的准备

- 针对卫生间、浴室等患者与家属共同使用的空间，应配备必要的消杀用品等。

### 2、备好必要的药品

- 若有长期服用的药品，请事先备好可维持 3 周左右的数量。
- 居家疗养期间若药品减少到只能维持若干天的数量，请通过电话与主治医生取得联系，说明情况并请求开方给药。
- 若无法得到主治医生的帮助，请与主管保健所（支所）联系。

### 3、关于食品和日用品

- 患者本人不得出门购物。
- 若使用送货上门服务，请妥善选择领取货物的方法，以免与投递人员直接接触。  
（如选择门前放货服务等）
- 若使用餐饮外送服务，尽可能选择使用一次性餐具的商品，以免由店方收回餐具。

# 关于居家疗养

## 1、疗养期间的注意事项

### (1) 生活空间

- 请隔开患者与其他家属的生活空间。(患者应尽量不离开所在房间)
- 请定时开窗通风。
- 洗澡顺序应以家属为先，以患者为最后。
- 患者应在专用房间单独用餐。若无法为患者安排专用房间，请错开用餐时间，以免患者与家属同时同地用餐。

### (2) 生活中的行为

- 患者不得在疗养期间内出门。
- 出入房间时应佩戴口罩，并用香皂洗手或用酒精消毒液清洁手指。
- 沾有鼻涕等的口罩、卫生纸等受污染物应作为“普通垃圾(一般ごみ)”投放到规定收集点。装有受污染物的垃圾袋应扎紧袋口，要注意避免摸到袋中的垃圾。封好口的垃圾袋应在家里保管3天以上后才可以投放。
- 严格禁止患者在居家疗养期间喝酒、抽烟。若不遵守，会导致病情恶化，或导致无法准确了解患者的健康状况。

## 2、患者家属的注意事项

### (1) 护理

- 若患者有护理需求，应将因护理而产生的接触控制到最少。护理应由无基础疾病、健康状况良好的固定人员单独承担为宜。
- 在进行护理时，患者和护理人员均应佩戴外科口罩。
- 若需要对患者进行口腔、呼吸道的护理，或会接触到患者的体液、呕吐物及排泄物等，或为患者进行打扫卫生、洗衣等，除外科口罩之外，还应佩戴手套、塑料围裙或大褂(若有可覆盖护理人员全身的物品亦可以此代之，如雨衣等)。
- 在与患者接触，或为患者进行打扫卫生、洗衣后，应用香皂洗手。

### (2) 防控措施

- 应勤洗手。
- 患者所有家属均应佩戴口罩。要注意避免用手摸到口罩外侧、眼睛、嘴边等部位。
- 若接触到患者的呕吐物及排泄物，或为患者进行打扫卫生、洗衣后，请务必用香皂洗手。
- 患者家属亦需要进行健康观察。每天应测量所有家人的体温，并确认是否有咳嗽、喉痛、味觉障碍等症状。若有异常症状，请与保健所联系咨询。

### （3）生活环境

- 应尽可能为患者安排专用盥洗台、卫生间为宜。若需要共用，应彻底进行清洁并确保充分通风。
- 洗澡顺序应以家属为先，以患者为后。
- 应为患者安排专用餐具、床单等，不应与家属共用。
- 请勿接待不必要、不紧急的客人。亦要尽量避免与投递人员直接接触。

### （4）患者家属（密接人员）的居家自主隔离期限

- 患者家属（密接人员）原则上应进行居家自主隔离，期限至患者居家疗养期间结束日的 14 天后为止。
- 若在居家自主隔离期间家里出现其他阳性者，居家自主隔离期限应延长至本人与该阳性者最后接触时间的 14 天后为止。
- 若家里能确保患者与其他家属的生活空间彻底隔开，可根据情况缩短居家自主隔离期限（某些情况下允许以自患者被确认为阳性之日起 14 日为居家自主隔离期）。关于具体安排请听从主管保健所（支所）的指示。

## 3、关于清洁卫生

- 患者所接触物件的表面（床边、桌子、门把手等）应用经过稀释的家庭用氯系漂白剂等每天擦拭一次及以上。
- 毛巾、衣物等可用普通洗涤剂清洗并确保彻底干燥。据了解，应以洗衣标识所提示的最高温度洗衣、烘干为宜。

## 4、关于垃圾投放

- 在居家疗养期间产生的垃圾应严密封口，在家保管 3 天以上（\*） 后才可以作为“普通垃圾（一般ごみ）”投放至收集点。
  - \* 新冠病毒会在 24 至 72 小时后死灭。
- 垃圾袋应严密封口，要注意避免直接摸到口罩等受污染物。若垃圾接触到垃圾袋外面，将其整体再装入另一垃圾袋里。
- 做好垃圾投放前后的防控措施。如，投放垃圾时佩戴口罩和手套、投放后洗手等。

## 5、居家疗养期就诊看病流程

- 若在居家疗养期间需要到医疗机构就诊，应事前与主管保健所联系咨询。保健所会根据具体情况关于就诊步骤等事项作出指示。
- 若有在线诊疗需求，且目前无主治医师，或虽有主治医师但目前无法提供在线诊疗，请与主管保健所联系咨询。
- 若居家疗养期间因新冠病毒感染症而接受医疗服务，相关费用将由公费负担，患者不需支付医疗费。（但，若在被判定为阳性前、或被解除居家疗养措施后接受医疗服务，或接受与新冠病毒无关的医疗服务，该部分的医疗费将不属于公费负担范围内）

## 6、关于自然灾害

- 请预先与保健所协商确定紧急疏散地点，以备万一发生的灾情。
- 请注意及时疏散。
- 在疏散完毕后，请与主管保健所联系报平安，并关于以后的安置地点听从保健所的指示。

## 关于健康管理

### 1、每天的健康管理

#### • 测量体温

每天早晚两次测量体温并留下记录。

若出现下面“紧急程度较高的症状”列表中任何一种情况，不需等到保健师等定期联系，请及时与主管保健所（支所）联系沟通。

若病情紧迫，请由患者本人或家属拨打 119 急救电话求助。此时请务必向急救人员告知患者为新冠病毒感染者。

主管保健所：电话号码  
(休息日或夜间) 电话号码

#### • 测量血氧饱和度 (SpO<sub>2</sub>)

在每天早晚两次测量体温的同时，还需用脉搏式血氧仪测量 SpO<sub>2</sub> 值（血氧饱和度）。正常值为 98% 以上，若降到 93% 以下，请立刻与保健所联系沟通。

即使病状没有恶化，身体活动（如步行、用餐、洗澡）也会引起血氧值下降。若出现此类情况，在静息一段时间后一般就会恢复。

#### • 定期确认身体状况

有关部门每天都会通过电话了解患者的身体状况，并听取早晚两次的体温测量记录。

表：紧急程度较高的症状 带有 \* 符号的项目表示由家属观察到的情况。

表情、外表	<ul style="list-style-type: none"><li>• 气色明显不佳 *</li><li>• 唇色发紫</li><li>• 患者神态与平时不同、不正常 *</li></ul>
胸闷气喘等	<ul style="list-style-type: none"><li>• 呼吸急促（呼吸频率增加）</li><li>• 突然觉得呼吸费力</li><li>• 日常生活中的轻微活动引起胸闷</li><li>• 胸部疼痛</li><li>• 无法躺下，坐起来才能呼吸</li><li>• 呼吸时肩膀上下耸动</li><li>• 突然（大致 2 小时以内）出现喘鸣</li></ul>
意识障碍	<ul style="list-style-type: none"><li>• 发呆迷糊（反应迟钝） *</li><li>• 朦胧状态（无反应）*</li><li>• 心律不齐，有心跳节奏不规律的感觉</li></ul>
脉搏血氧仪 SpO <sub>2</sub> 值	93% 以下

## 2、关于患者长期服用的药品

- 居家疗养期间，若患者长期服用的药品减少到只能维持若干天的数量，请通过电话与主治医生取得联系，说明情况并请求开方给药。
- 若无法得到主治医生的帮助，请与主管保健所（支所）联系。



## 脉搏血氧仪的使用方法

脉搏血氧仪是用于测量血氧饱和度的仪器，测量时将其夹在指尖上即可。

血氧仪将被配送至居家疗养者家里，请患者自行测量。

血氧仪将在居家疗养期结束后被回收，请务必配合返还。

### ◆ 操作步骤

- 1、按下电源键，开启电源。
- 2、打开指尖夹，插入手指直到指尖接触到指尖夹最里面。
- 3、仪器会先显示脉波，几秒钟后再显示血氧饱和度和脉搏数频率。

请读取并记录各项指标，并在有关部门通过电话询问患者身体状况时报告  $SpO_2$  值。

【显示方式】血氧饱和度 $\Rightarrow\%SpO_2$ 、脉搏频率 $\Rightarrow PRbpm$

- 4、从指尖夹拔出手指后，显示屏会自动熄灭，电源会自动关闭。



测量时的使用状态

### 重要

- 若身体健康， $SpO_2$ 值会介于96至99%之间。若低于95%需要提高警惕，若低于93%则应与保健所联系沟通。
- 即使病状没有恶化，身体活动（如步行、用餐、洗澡）也会引起血氧值下降。若出现此类情况，在静息一段时间后一般就会恢复。

## 口罩佩戴步骤



将鼻梁条折弯



将耳带挂上耳朵



对鼻梁条形状进行调节，确保口罩贴合面部



将褶皱拉开，使口罩覆盖口鼻

## 口罩脱下步骤



拿住耳带，摘下口罩



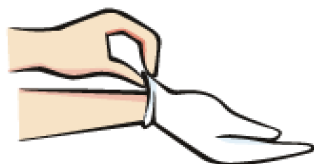
丢弃口罩，对手指进行清洁

**注**

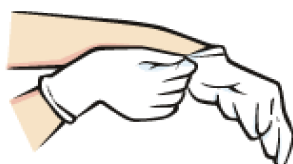
使用后的口罩表面存在已被微生物污染的可能性，应注意避免接触。



## 手套佩戴步骤



捏住手套的手腕部分，将手套带上



另一只手也同样佩戴

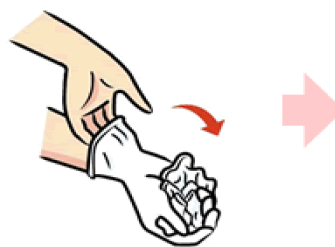
## 手套脱下步骤



捏住单侧手袋袖口部分



将手袋摘下，注意保持内侧朝外



将已摘下手套的手插入另一侧手套的袖口内



将手套摘下，注意保持内侧朝外



将使用过的手套丢弃，对手指进行清洁

**注**

使用后的手套存在已被微生物污染的可能性，应注意避免接触。



出处：Medical SARAYA 官方网站

新冠病毒感染轻症患者等健康观察表 (第1张)

这一调查表将应用于居家疗养期间的健康观察。保健师等人员将通过电话等途径进行确认, 请给予配合, 仔细观察患者情况。若出现使人担心的症状, 请务必及时与保健师取得联系。  
若带有★符号的项目中有任何一项回答“有”的项目, 请务必立刻与保健师取得联系。(联系方式: 000-0000)

患者姓名:	地址:		电话:										邮箱:		
	观察开始日	居家疗养开始日:	年	月	日	开始后第1天	开始后第2天	开始后第3天	开始后第4天	开始后第5天	开始后第6天	开始后第7天	开始后第8天	开始后第9天	开始后第10天
生命体征	早8点	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	晚6点	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
呼吸道症状	1	咳嗽	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	2	胸闷/气喘	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
		★呼吸急促 (呼吸频率增加)	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
		★突然觉得呼吸费力	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
		★日常生活中的轻微活动引起胸闷	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
3	★胸部疼痛	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	★无法躺下, 坐起来才能呼吸	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	★呼吸时肩膀上下耸动, 出现喘鸣	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
4	鼻涕、鼻塞	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	表情、外表	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
5	★蓝色分泌物	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	喉咙疼痛	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
6	味觉、嗅觉异常	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	恶心、呕吐	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
7	结膜充血	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	头痛	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
8	全身疲倦无力	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	关节、肌肉疼痛	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
9	腹泻	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	意识障碍	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
10	★心律不齐, 有心跳节奏不规律的感觉	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	痉挛	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
11	失眠	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	感到不安	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
12	其他	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	出血 (此项仅面向孕妇)	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
13	腹痛有强烈疼痛 (此项仅面向孕妇)	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	早喉确认情况	早: □ ( ) □ ( ) □ ( )	早: □ ( ) □ ( ) □ ( )	早: □ ( ) □ ( ) □ ( )	早: □ ( ) □ ( ) □ ( )	早: □ ( ) □ ( ) □ ( )	早: □ ( ) □ ( ) □ ( )	早: □ ( ) □ ( ) □ ( )	早: □ ( ) □ ( ) □ ( )	早: □ ( ) □ ( ) □ ( )	早: □ ( ) □ ( ) □ ( )	早: □ ( ) □ ( ) □ ( )	早: □ ( ) □ ( ) □ ( )	早: □ ( ) □ ( ) □ ( )	早: □ ( ) □ ( ) □ ( )
14	请打勾☑	晚: □ ( ) □ ( ) □ ( )	晚: □ ( ) □ ( ) □ ( )	晚: □ ( ) □ ( ) □ ( )	晚: □ ( ) □ ( ) □ ( )	晚: □ ( ) □ ( ) □ ( )	晚: □ ( ) □ ( ) □ ( )	晚: □ ( ) □ ( ) □ ( )	晚: □ ( ) □ ( ) □ ( )	晚: □ ( ) □ ( ) □ ( )	晚: □ ( ) □ ( ) □ ( )	晚: □ ( ) □ ( ) □ ( )	晚: □ ( ) □ ( ) □ ( )	晚: □ ( ) □ ( ) □ ( )	晚: □ ( ) □ ( ) □ ( )
	备注														

新冠病毒感染轻症患者等健康观察表（第2张）

这一调查表将用于居家疗养期间的健康观察。保健师等人员将通过电话等途径进行确认，请给予配合，仔细观察患者情况，若出现使人担心的症状，请务必及时与保健师联系沟通。  
 表带有★符号的项目中有任何一项回答“有”的项目，请务必立刻与保健师等联系沟通。（联系方式：〇〇〇-〇〇〇〇）

患者姓名：		地址：		电话：		邮箱：					
		居家疗养开始日：	年 月 日	开始日后第15天	开始日后第16天	开始日后第17天	开始日后第18天	开始日后第19天	开始日后第20天		
日期		开始日后第11天	开始日后第12天	开始日后第13天	开始日后第14天	开始日后第15天	开始日后第16天	开始日后第17天	开始日后第18天	开始日后第19天	开始日后第20天
生命体征	早8点体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	晚6点体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
呼吸 道 症 状 症 状	1 咳嗽	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	胸闷气喘										
	★呼吸急促（呼吸频率增加）										
	★突然觉得呼吸费力										
	★日常生活中的轻微活动引起胸闷										
	★胸部疼痛										
	★无法躺下，坐起来才能呼吸										
	★呼吸时肩膀上下晃动，出现喘鸣										
	3 鼻涕、鼻塞	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	4 表情、外表	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	★脸色发紫										
	5 喉咙疼痛	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	6 味觉、嗅觉异常	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	7 恶心、呕吐	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	8 结膜充血	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	9 头痛	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	10 全身疲倦无力	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	11 关节、肌肉疼痛	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	12 腹泻	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
其他	意识障碍	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有
	★心律不齐，有心跳节奏不规律的感觉										
14 痉挛	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	
15 失眠	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	
16 感到不安	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	
17 其他	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	
18 出血（此项仅面向孕妇）	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	
19 腹部有强烈疼痛（此项仅面向孕妇）	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	无/有	
早晚确认情况 请打勾☑		早：□（ ）晚：□（ ）	早：□（ ）晚：□（ ）	早：□（ ）晚：□（ ）	早：□（ ）晚：□（ ）	早：□（ ）晚：□（ ）	早：□（ ）晚：□（ ）	早：□（ ）晚：□（ ）	早：□（ ）晚：□（ ）	早：□（ ）晚：□（ ）	早：□（ ）晚：□（ ）
备注											