

File 1

自我隔离人员的生活守则

该指南适用于“自我隔离”的人员，旨在早期发现新型冠状病毒感染并阻止地区社会内传播。
为预防新型冠状病毒的传播，请主动配合和遵守下列生活守则。

自我隔离人员须遵循事项

- 为了防止感染与传播，请在隔离场所内活动，禁止外出。
- 请在独立的空间独自活动。
 - 请紧闭房门，经常打开窗户进行换气，并单独用餐。
 - 请尽量使用独立卫生间与洗面台。
 - ※ 使用公用的卫生间与洗面台后，请用氯漂白剂等家用消毒剂进行消毒以方便他人。
- 因诊疗等不可避免外出时，请务必事先联系学校保健所。
- 请避免与家人或同一住处的人员进行对话等接触。
 - 对话不可避免时也不要面对面，请务必带着口罩并保持2米以上的距离。
- 请使用个人的用品（毛巾，餐具，手机等）。
 - 衣服或寝具要单独洗涤。
 - 餐具等要单独摆放，清洗干净前不要让他人使用。
- 请遵循健康守则。
 - 保证个人卫生，勤洗手和手部消毒
 - 如有咳嗽现象，请佩戴口罩
 - 没有佩戴口罩咳嗽时，请用衣袖进行遮挡；咳嗽或打喷嚏后要洗手或进行手部消毒。

□主动监视期间，学校保健所将联系以确认症状。请在与确诊患者接触后14天之内，按照下列方法进行自我监测：

- 自我监测怎样进行？
 - 每天早晚测量体温，自我检查是否有呼吸道症状等疑似感染症状。
 - 每天至少与保健所联系一次，报告最近的疑似感染症状。
- 症状是怎样的？
 - 主要症状包括发热（37.5℃以上），呼吸道症状（咳嗽，咽喉痛等），肺炎

☞ 出现疑似感染症状或情况恶化时，请务必先联系学校保健所或疾病管理本部电话中心（无区号1339）。

File 2

自我隔离对象者的家属或同居者的生活守则

本守则提供给为了预防新型冠状病毒的社区传播，而进行自我隔离的人的同居者。请遵守下列生活守则。

自我隔离对象者的家属或同居者的生活守则

- 家属或者同居者尽量不要与自我隔离对象进行密切接触。
 - 特别是老人，孕妇，儿童，有慢性疾病，癌症等免疫力低下的人群
 - 禁止外部人进行访问
- 若有不可避免的与自我隔离对象进行接触的情况请一定要戴口罩并保持2米的距离
- 请在与自我隔离对象者相对单独的空间内进行活动，共用的空间请经常保持换气
- 请用肥皂或者手消毒液经常洗手
- 生活用品请与自我隔离对象者单独使用。（餐具，水杯，毛巾，床上用品等）
 - 自我隔离对象者的衣物与床上用品单独洗涤。
 - 自我隔离对象者的餐具，请单独分离，在洗干净前请勿让他人使用
- 请经常清扫桌面，门把手，卫生间器具，键盘，床头柜等经常用手能摸到的地方
- 请密切观察自我隔离对象者的健康状态

☞ 当自我隔离对象有症状或者症状严重的情况，先向管辖的保健所报告或联系疾病管理本部电话中心（1339）。

* 新型冠状病毒感染症状：发热（37.5摄氏度以上），呼吸道症状（咳嗽，咽喉痛等），肺炎