



北方新报

玉兔贺岁



4 健康

本版主编:郝小军
版式策划:赵玫兰
责任校对:玉 峰
2023年1月20日

春节回家 带上这些健康锦囊

返乡之前

要做哪些准备?

- ◆ 居家治疗的新冠病毒感染者,非必要不外出,不探亲旅游。
- ◆ 合理安排出行,尽量避免前往疫情流行水平比较高的地区探亲访友。
- ◆ 出行前做好规划,尽量缩短在候车室等人群聚集场所的时间。
- ◆ 准备好防护物品以及抗原检测试剂、常规药物等。

注意:酒精消毒用品不能上高铁,消毒凝胶每位旅客限带1件(不超过100毫升)



春节将至,返乡之前要做哪些准备?回家途中怎么做好防护?返乡后怎样保护未阳老人?阳康人群在饮食运动方面要注意什么?平安过春节,送你这些健康锦囊,没阳、阳过的都来看看。

日常起居

怎么保持健康生活方式?

- ◆ 做好手卫生,如果有条件,尽可能用流水洗手,配合使用肥皂或洗手液,认真清洁指尖、掌心、手腕各个部位。
- ◆ 要保持健康的生活方式,放松心情,保证睡眠,规律作息。
- ◆ 合理膳食,饮食规律,多喝水,尽可能避免吸烟饮酒。



回家途中

怎么做好个人防护?

- ◆ 在飞机、火车密闭空间内,要全程戴好口罩。
- ◆ 随时保持手卫生,避免接触公共的物品。
- ◆ 咳嗽、打喷嚏时,要注意相应的咳嗽礼仪,要用纸巾或者肘臂遮挡。
- ◆ 自驾人员做好全过程健康防护
 - 加强车辆通风消毒
 - 在服务区下车休息时,减少逗留时间
 - 到餐饮区就餐时进行手消毒
 - 在收费站通过人工窗口缴费时,戴好口罩

探亲访友

可以聚餐聚会吗?

- ◆ 外出探亲访友戴好口罩,口罩弄湿、弄脏、变形或损坏后应及时更换。
- ◆ 尽量减少聚餐、聚会的次数,建议使用公筷、公勺。
- ◆ 杜绝带病参加聚餐聚会。可通过视频、电话传递祝福,尤其要避免把感染风险带给老年人。



回到家中

出现症状怎么办?

- ◆ 返乡人员回到家要加强自我健康监测,也要密切关注自己及家人的健康状况。
- ◆ 如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状,要及时进行抗原检测,或根据病情及时就医。
- ◆ 刚回家时,尽量避免接触家里的老人或者有基础性疾病的人员,接触的时候要进行个人防护。
- ◆ 积极向家人宣传个人防护的重要性,全家共同养成良好生活习惯。



未“阳”人群

与“阳康”共同生活要注意什么?

- ◆ 建议“阳康”者,尤其是发病10天内的“阳康”者,仍需与未感染的家人共同生活时,一定要注意双方都做好防护,包括正确佩戴口罩、做好手卫生和物品消毒、房间通风等。
- ◆ 出现发热、呼吸道感染等症状后,可根据需要自行进行抗原检测。
- ◆ 患有基础疾病的人日常一定要规律用药,控制好病情,家中要储备一个月左右的基础病用药。
- ◆ 无论是否“阳过”,坚持做好个人防护,保证规律作息、健康饮食、适量运动。



家有未“阳”老人

怎样保护好他们?

- ◆ 让家里老人及时接种新冠疫苗,有效保护自己。
- ◆ 外地的子女尽量在完全“阳康”后再返家,避免将病毒带给老人。
- ◆ 给老人补充营养,充分休息,鼓励老人适当锻炼,加强抵抗力。
- ◆ 老人如发生感染,须密切观察其症状体征,如有呼吸困难、嗜睡、咳嗽不止、基础病加重等情况应及时就医。



“阳康”人群

饮食运动有哪些建议?

- ◆ 转阴后,身体感到疲乏是正常现象,完全恢复需要2~3周时间。保持良好的精神状态和心态,规律作息,不要熬夜。
- ◆ 春节期间应清淡饮食,科学进补,拒绝油腻,不要大吃大喝。补充蛋白质,多吃蔬菜水果,保证充足的营养。
- ◆ 根据个人日常运动习惯,可以适量运动,运动量不超过平时的三分之一,逐渐增长,不能剧烈运动或过度运动。



(据《人民日报》客户端)