

# 春节回家 带上这些健康锦囊

北方  
新  
报

玉兔  
賀岁



## 4 健康

本版主编:郝小军  
版式策划:赵致兰  
责任校对:王峰  
2023年1月20日

### 返乡之前 要做哪些准备?

- ◆ 居家治疗的新冠病毒感染者，非必要不出外，不探亲和旅游。
- ◆ 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）



### 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

### 回到家后 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。



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。

### 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。

### 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。



### 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、基础疾病加重等情况应及时就医。



### 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。



### “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。



### 公共场所 外出如何做好防护？

- ◆ 避免到人群聚集、空气不流通的封闭场所。
- ◆ 不随地吐痰，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘臂遮掩。
- ◆ 在公共场所要与他人保持合理社交距离，尽量减少与他人近距离接触。
- ◆ 老年人、小孩和有基础性疾病的人群应减少外出，尤其避免前往人群密集场所。



（据《人民日报》客户端）