

新型冠状病毒肺炎疫情防控 居家隔离技术规范

Technical specification of home quarantine for novel coronavirus pneumonia
prevention and control

地方标准信息服务平台

2020 - 03 - 10 发布

2020 - 03 - 11 实施

前 言

为指导新型冠状病毒肺炎等传染病疫情期间科学有效开展居家隔离工作，根据《中华人民共和国传染病防治法》《疫源地消毒总则》等有关规定，特制定本标准。

本标准实施后，国家或本省发布的相关标准严于本标准时，应执行其相关标准。

本标准按照GB/T 1.1-2009 给出的规则起草。

本标准由南京医科大学和江苏省疾病预防控制中心提出。

本标准由江苏省卫生健康委员会归口。

本标准起草单位：南京医科大学、江苏省疾病预防控制中心。

本标准主要起草人：许勤、丁亚萍、朱姝芹、李现文、王洁、谈智、杨丹丹、刘巧、徐佳南。

地方标准信息服务平台

新型冠状病毒肺炎疫情防控 居家隔离技术规范

1 范围

本标准规定了新型冠状病毒肺炎疫情期间居家隔离的总则、适用对象、隔离场所、消毒要求、自我监测、居家防护措施及健康生活方式。

本标准适用于新型冠状病毒肺炎疫情期间的居家隔离，包括居家隔离者本人及家庭成员的防护，其他传染病流行适用时也可参照执行。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB 19193 疫源地消毒总则

WS/T 313 医务人员手卫生规范

WS/T 367 医疗机构消毒技术规范

YY/T 0969 一次性使用医用口罩

DB32/T 3759 新型冠状病毒肺炎疫情防控 病例居室消毒技术规范

新型冠状病毒肺炎防控方案 国家卫生健康委员会

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

居家隔离 home quarantine

居家隔离是指在家庭环境下，对密切接触者、可疑暴露者、新冠肺炎出院者、医师评估可以居家隔离的轻症症状疑似患者以及因客观原因无法前往集中地点隔离的疑似患者，采用一定的措施进行管理的过程。

3.2

密切接触者 close contacts

从新冠肺炎疑似病例和确诊病例症状出现前2d开始，或无症状感染者标本采样前2d开始，未采取有效防护与其有近距离接触（<1m）的人员。

3.3

可疑暴露者 suspicious exposed person

暴露于新型冠状病毒检测阳性的患者、野生动物，或暴露于新型冠状病毒污染过的物品和环境，且暴露时未采取有效防护的加工、售卖、搬运、配送或管理等人员。

3.4

预防性消毒 preventive disinfection

在未发现明确感染源的情况下，对可能受到病原微生物污染的物品和场所进行的消毒。

4 总则

4.1 消毒工作应按照GB 19193、WS/T 367、新型冠状病毒肺炎防控方案的相关要求。

4.2 消毒药械应符合国家法律法规及相关标准要求。

4.3 尽量固定一位家庭成员照顾隔离者；隔离者应做好自我监测和管理；隔离者和家庭成员应加强防护并保持健康的生活方式。

5 适用对象

密切接触者、可疑暴露者以及出院者均应按照要求进行为期14d的居家隔离（健康观察期），轻微症状疑似感染患者经医生诊疗判断后也可考虑居家隔离：

- a) 密切接触者，具体接触情形包括：
 - 1) 共同居住、学习、工作，或其他有密切接触的人员，如近距离（<1m）工作或共用同一教室或同一所房屋中生活；
 - 2) 诊疗、护理、探视病例的医护人员、家属或其他有类似近距离接触的人员，如到密闭环境中探视患者或停留，同病室的其他患者及其陪护人员；
 - 3) 乘坐同一交通工具并有近距离接触人员，包括在交通工具上照料的护理人员、同行人员（家人、同事、朋友等）、或经调查评估后发现有可能近距离接触病例和无症状感染者的其他乘客和工作人员；
 - 4) 现场调查人员调查后经评估认为其他符合密切接触者判定标准的人员；
- b) 可疑暴露者，符合定义 3.3 的人员；
- c) 新冠肺炎出院患者，患者出院后，建议应继续进行 14d 自我健康状况监测；
- d) 轻微症状疑似患者，包括医院医师评估后要求居家隔离者，以及存在以下症状者：
 - 1) 体温 37.3℃~38℃；
 - 2) 可自行退热；
 - 3) 无呼吸困难，无气喘；
 - 4) 伴或不伴咳嗽；
 - 5) 无慢性疾病；
- e) 疑似病例，符合以下临床表现任意 2 条，并具有任何一项流行病学史的患者，以及无明确的流行病学史的，但符合临床表现中的 3 条，通常要求集中指定地点进行隔离，除非因客观原因无法满足集中地点隔离而采取居家隔离：
 - 1) 临床表现：发热和/或呼吸道症状；具有新冠肺炎影像学特征；发病早期白细胞总数正常或降低，淋巴细胞计数正常或减少；
 - 2) 流行病学史：发病前 14d 内有疫区或其他有病例报告社区的旅行史或居住史；发病前 14d 内与核酸检测阳性者有接触史；发病前 14d 内曾接触来自疫区或来自有病例报告社区的发热或呼吸道症状的患者；聚集性发病（14d 内在小范围如家庭、办公室、学校班级等场所，出现 2 例及以上发热和/或呼吸道症状的病例）。

6 隔离场所

- 6.1 居家隔离者最好选择家庭中通风较好的房间隔离，单独居住，多开窗通风；保持房门随时关闭，在打开与其他家庭成员或室友相通的房门时先开窗通风，尽量减少共处时间。
- 6.2 居家隔离若没有条件单间居住，应保持 1m 以上床间距。
- 6.3 避免使用中央空调。
- 6.4 共享区域如卫生间等须开窗通风。
- 6.5 房间内配置体温计、医用口罩、消毒湿巾、棉签、70%~80%的乙醇、含氯消毒剂、一次性手套、带封口的塑料袋、带盖的垃圾桶等。
- 6.6 不共用可能导致间接接触感染的居家用品，如毛巾、餐饮具等。
- 6.7 居家隔离者生活用品（如洗漱用具、衣被等）单人单用，须与家庭成员分开放置；其清洁、消毒用具（如抹布、拖把等）单独使用。
- 6.8 隔离者单独用餐，餐具分开固定使用，每次使用后消毒。
- 6.9 用过的一次性废弃物如纸巾、口罩、手套等应放置到可密封的塑料袋中，消毒并密封后放入专门的带盖垃圾桶内。

7 消毒要求

7.1 基本要求

- 7.1.1 隔离者接触的环境、物品表面、常用物品应进行日常清洁与预防性消毒，家庭成员接触的环境、物品表面、常用物品进行日常清洁。
- 7.1.2 含消毒剂的抹布或拖把使用后应清洗干净，再浸泡消毒30min，再冲净，干燥备用；推荐使用脱卸式拖头。

7.2 预防性消毒

7.2.1 空气

- a) 有自然通风条件的，每天保证早晚至少 2 次开窗通风，每次通风时间至少 30min。隔离者居室和其他居室的通风应错时进行。通风时应注意保暖，预防感冒；
- b) 不能自然通风的，可采用排风扇等机械通风的方式保持室内空气流通；使用空气净化器或独立空调的居室，注意定期清洁、消毒过滤网；使用符合国家相关标准和管理要求的空气消毒机应按照说明书消毒；使用紫外线灯消毒时，应在无人状态，或做好室内人员眼睛、皮肤防护，每天 1~2 次，每次 30min，消毒后应通风。

7.2.2 环境表面

- a) 地面和墙面：隔离者独立使用或和家庭成员共用居室、卫生间时，采用含有效氯 500mg/L~1000mg/L 消毒液的抹布或拖把消毒，每天 1~2 次；隔离者和家庭成员应错时使用卫生间；
- b) 一般物品表面：如手机、门把手、床头柜、桌椅、灯具开关等采用 75%乙醇或含有效氯 500mg/L 消毒液的抹布擦拭，每天 1~2 次；水龙头、坐便器、冲水按钮等使用后采用含有效氯 500mg/L~1000mg/L 消毒液的抹布擦拭。

7.2.3 常用物品

- a) 餐饮具：隔离者和家庭成员的餐饮具应分开使用、清洗、控干放置；隔离者耐热的餐饮具清洗后采用煮沸或流通蒸汽 15min~30min 的方法消毒，不耐热餐饮具清洗后宜使用含有效氯 500mg/L 的消毒剂浸泡 30min，再用清水洗净；有条件的家庭可使用符合国家标准的美食消毒柜进行清洗消毒；
- b) 瓜果蔬菜：清水洗净，或可用瓜果蔬菜专用洗涤剂浸泡、清洗、冲净；
- c) 织物：
 - 1) 衣物、床单、被罩、浴巾、毛巾等：应勤洗、勤晒，保持清洁，一人一换一洗一消毒。隔离者的衣物应单独清洗，一般情况下使用 80℃及以上热水浸泡 30min 后，再用普通洗衣皂（液）清洗干净即可；如有可疑污染物存在，棉质衣物等可煮沸 15min，对于不耐热的衣物可用消毒剂浸泡 30min，再清洗干净；隔离者和家庭成员可共用洗衣机，但应分开清洗织物；
 - 2) 毛绒玩具、枕芯、被褥等：日光曝晒4h~6h。也可使用紫外线灯消毒，每天1~2次，每次 30min，使用时做好防护，使用后注意通风；
- d) 卫生洁具：尿粪排泄物在冲洗时应先放下坐便器盖子；隔离者独立使用或与家庭成员共用的坐便器每天用含有效氯 500mg/L 的消毒液喷洒或擦拭消毒，作用时间不少于 30min；
- e) 污物：隔离者的污物按要求单独处置，家庭成员的污物处理根据所在城市的垃圾分类要求进行：
 - 1) 隔离者的生活污染物：主要指生活过程中产生的垃圾，包括剩余饭菜、果皮果核、饮料瓶、各种包装纸、口罩、手套、手纸等；设置专用有盖垃圾桶，垃圾应放置在专用垃圾桶中；
 - 2) 隔离者的其他污染物如排泄物、呕吐物、分泌物：少量污染物可用一次性吸水材料（如抹布、纸巾等）蘸取含有效氯 500mg/L~1000mg/L 的消毒剂小心移除；大量污染物应使用一次性吸水材料（如抹布、纸巾）完全覆盖后用足量的消毒剂浇在吸水材料上，作用至少 30min，小心清除干净。该类垃圾应和生活污染物一样，放置在专用垃圾桶中；再用含消毒剂的抹布擦拭或用含消毒剂的拖把处置被污染表面及其周围 2m；处理时应戴手套与口罩，处理完毕应沐浴、更换衣服；
 - 3) 垃圾清理前使用消毒剂喷洒或浇洒垃圾至湿润，然后扎紧垃圾袋口，标记为污染物后视为感染性医疗废物，及时交社区统一处理。

7.3 终末消毒

隔离者如转诊至定点医院或转至集中医学观察场所，则须对其居室环境、物品表面、常用物品，由指定专业人员按 DB32/T 3759 进行终末消毒。

8 自我监测

8.1 监测内容

- 8.1.1 体温：早晚主动测量体温，以口腔温度为参考，37.3℃~38℃为低热，38.1℃~39℃为中等热，超过 39℃为高热。
- 8.1.2 症状：观察自身有无干咳、咽痛、胸闷、气促、呼吸困难、乏力、精神差、结膜充血、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、四肢或腰背部肌肉酸痛等症状。

8.2 监测异常时的处理

- 8.2.1 体温在 38℃以下，继续居家隔离，保证营养适量、多饮糖盐水。
- 8.2.2 体温在 38.1℃~39℃，按规定上报。

8.2.3 体温超过 39℃，应按规定上报，并立即就医。

8.2.4 若自觉咳嗽、胸闷等症状加重，应按规定上报，并立即就医。

9 居家防护措施

9.1 呼吸卫生和手卫生

9.1.1 呼吸卫生：不随地吐痰，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或袖肘遮掩口鼻，并用纸巾包住分泌物，用过的纸巾及口罩丢入专门的带盖垃圾桶内，然后立即洗手。

9.1.2 手卫生：洗手应用皂液和清水按七步洗手法清洗 40s~60s（具体步骤参照 WS/T 313），洗手完毕，用干净的纸巾或毛巾垫着关水龙头，或者捧清水将水龙头冲洗干净后再关闭水龙头。如手部未见明显污染，可用含 75%乙醇的消毒棉球或消毒片涂擦（醇类过敏者改用季铵盐类消毒剂），或用速干手消毒剂揉搓双手不少于 15s。

9.1.3 洗手时机：

- a) 进行清洁操作前：如吃饭服药前、准备食品前、戴口罩前、伤口换药前等；
- b) 接触污染物品、环境后：如二便后、咳嗽或打喷嚏用手处理后、脱口罩后、伤口换药后、环境卫生清洁消毒后、接触隔离者及其环境后等；
- c) 手脏时。

9.2 个人防护用具的使用

9.2.1 口罩的使用：居家隔离者及与其共同生活家庭成员属于中等风险人群，非单独居住一套房的隔离者和共同生活家庭成员均应佩戴使用符合 YY/T 0969 的一次性使用医用口罩：

- a) 戴脱口罩前后和处理用后的口罩后，应及时洗手；
- b) 戴口罩时需完全遮住口鼻，戴口罩时手不得接触口罩内侧面，脱口罩时手不得接触口罩外侧面；摘除但尚未废弃的口罩宜悬挂通风处；
- c) 一个口罩使用时间不超过 4h，口罩脏污、变形、损坏、潮湿后及时更换；
- d) 口罩专人专用，人员间不得交叉使用；
- e) 口罩不能清洗，也不可使用消毒剂、加热等方法进行消毒；
- f) 单独在隔离房间活动可以不戴口罩，接触其他家庭成员及离开隔离房间时应戴口罩。

9.2.2 手套的使用：

- a) 在有可能直接接触隔离者的血液、呼吸道分泌物或其他体液时宜戴手套进行防护；
- b) 手套可以是乳胶、乙烯基塑料、橡胶或其他防水材料制作而成；
- c) 清洗严重受污染的被服和其他物品，清洗过程中宜使用家用橡胶手套。

9.2.3 个人防护用具使用后应立即摘脱；摘脱个人防护用具后或者与分泌物、血液或其他体液发生任何接触之后，应立即洗手。

10 健康生活方式

10.1 合理膳食

合理饮食，保证食物摄入多样化，尤其是新鲜蔬菜、水果等，保持营养均衡；养成良好的饮食饮水习惯，避免暴饮暴食；不接触活禽，不吃野味。

10.2 适量运动

开展适量室内运动，根据身体状况积极锻炼，增强体质，如做广播体操，打太极拳、五禽戏、八段锦等；注意避免过量运动。

10.3 充足睡眠

营造舒适的睡眠环境，规律作息，睡前2h内不进行剧烈运动，并尽量避免长时间使用电子设备；入睡困难时，可采用腹式呼吸、渐进式肌肉放松等方法，在感到困倦时再入睡。

10.4 中医药保健

可佩戴中医香囊、使用艾灸等，香囊可随身佩戴或挂于居室内；鼻炎、哮喘等过敏性疾病或孕妇不建议使用香囊。

10.5 心理调适

积极应对居家隔离问题，消除恐慌心理，学会接纳自己负面情绪，对隔离状态的生活进行新的意义解释和理解；多与家人正向互动，利用读书、欣赏音乐、居家运动等方式充实自己；必要时主动利用心理援助热线、线上咨询平台等获取心理支持，疏解精神压力，减轻疫情对居家隔离者及家庭成员的心理干扰和可能造成的心理伤害。

地方标准信息服务平台