

# 长期宅在家里,如何提高自身免疫力?



返岗之前,我们需要在家隔离观察14天,在家长期宅着的过程中,如何保证居家消毒与提高自身免疫力?

返岗前居家观察期间(14天)需要注意什么?

独居一室,要随时关闭房间的门窗,勤通风。有条件时,配备单独卫生间,或者和家人分开居住。

餐具、毛巾等物品单独使用,所用物品例如碗筷等要进行消毒,可以清洗干净后煮沸30分钟,也可以用500mg/L含氯消毒液浸泡30分钟后清水冲洗。

每天用500mg/L含氯消毒液或75%酒精擦拭床头、门把手等。衣物、被褥可使用500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟后再进行清洗,有条件的也可以选择洗衣机的60—

90℃高温洗涤功能进行清洗,贵重衣物需谨慎。

尽量避免与家人面对面交流,如果必须交流,应佩戴口罩,距离保持在1米以上。

注意监测体温,如果出现高热、干咳、胸闷及呼吸困难等症状,要及时到定点医院进行就诊。

“七个”容易忽视的居家防疫问题及对策

回家后,要及时更换家居服、家居鞋。

门口地垫需要清洁消毒。

开窗通风。

就餐时使用公筷。

饮水机内的水应煮沸后再饮用。

抹布晾干。

冲厕所时盖马桶盖。

“宅”在家里,怎样提高个人免疫力?

保证充足睡眠。睡眠是提升免疫力最好的方法,每天一定要做到7至8小时的睡眠,避免熬夜。

保持良好情绪状态,情绪低落、紧张、焦虑,对于免疫力都是有损害的。

平衡膳食,均衡营养,要坚持安全的饮食习惯,食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。另外,避免酗酒。

“宅”在家里,适合做哪些居家运动?

居家期间每天应该保持一定的运动量,可以根据个人情况选择原地大幅度摆臂慢跑、太极拳、八段锦、瑜伽等适度的运动方

式。

“宅”在家里,难免胡思乱想,如何分辨哪些信息是谣言?

谣言实质上是一种“舆论病毒”。要抱着理性的态度去面对,不信谣、不传谣。要怀着辩证的态度来分析,不能因为转发的人多了就认为是真的,可以通过关注官方的信息来辨别;也不要不要在社交媒体发布消极信息,要时刻提醒自己,平静情绪、心态积极、主动约束管理自我。

在家打喷嚏、咳嗽时该怎么做?

打喷嚏、咳嗽时用纸巾捂住口鼻,分泌物用纸巾包好,丢弃到有盖垃圾箱内;如一时来不及取纸巾或纸巾不在身边,可以用袖子内侧遮住口鼻;咳嗽或打喷嚏后立即用肥皂和流动水洗手,或使用免洗手消毒凝胶洗净双手。随意打喷嚏、随地吐痰,

打喷嚏时习惯用双手来掩住口鼻都是不正确的做法。

接收外卖和快递会被传染新型肺炎吗?

一般不会。只要双方做好防护,外卖快递可以接收。快递外包装尽量不要带回室内,拆完快递后要及时洗手。

宠物会感染新型冠状病毒吗?

目前尚无证据表明猫、狗等宠物可以感染和传播新型冠状病毒。但是,应对宠物加强管理,避免接触到新型冠状病毒感染者。同时,对其他哺乳动物也加以防备。

## 北大六院科普:确诊患者无法面对现实,医生应如何引导?

当你不幸成为确诊患者时,在当前治疗结果不确定的背景下,你可能会被心理问题困扰。学习科学的心理学知识,了解常见的自我调节方法,至关重要。以下是电话咨询中的常见问题,期望能对你抵御病毒、早日康复有所帮助。

疑问一:被确诊后,我时不时就会出现各种身体不适,比如头晕、心慌、乏力、浑身窜着疼等,这些是提示病情加重了吗?

出现上述症状可能有两个原因,第一个原因是病毒感染所导致的症状,第二个原因是紧张、焦虑所导致的躯体化症状。

怎么具体去区分这些症状呢?如果是病毒感染所致,除非病情好转,症状通常会持续存在。所以,当我们出现不以上述时,不需要立即去寻求医护人员的帮助,我们可以继续观察,如果持续2天都是这样的表现,就需要向医护人员主动汇报了。而波动的、断续出现且变化不定的身体不适更可能与紧张、焦虑有关,比如身体乏力但下床走了走反而更精神了,心慌但活动了一会儿反而平静下来了。

这些提示焦虑情绪在作祟,是“心身反应”,而不是真正的病情加重,一旦我们有这些发现,那么尝试肌肉放松训练或呼吸放松训练是非常有效的。

同时,我们也需要尽量不去在意这些波动的躯体不适,而是做当下该做的事情,行动起来。警惕这些症状,但不时时刻刻关注这些症状,主动做些能调节我们情绪的事情。

疑问二:被确诊后,我特别担心自己病情加重,进重症监护室,甚至面临死亡,如何减少恐慌呢?

大部分被确诊的患者都会有这种恐慌,有些患者还写了遗书。面临着有很大不确定性的病毒,担心和恐慌都是正常的反应,如何处理这些情绪呢?

首先,我们要了解这些情绪反应都是人类在危机情境下的正常反应。与这些反应抵抗,陷在这些反应里面,对于康复都是没有作用的。因此,这个时候,我们需要学习一些科学的方法,尽快让自己稳定下来,恢复思考和解决问题的能力。我们可以深呼吸,喝点水,找医生和朋友交谈,了解和评估自己的病情,了解疾病的转归和预后,如何积极治疗等,让自己心情平静下来。

其次,当我们稳定下来时,也许可以想想我们最深的恐惧是什么呢?是死亡。所以,直面死亡、思考死亡会帮助我们减少恐慌。

欧文亚隆在他的著作《直视骄阳》中谈到了如何直面死亡。虽然书中写的是肿瘤患者,但不妨碍我们拿过来学习一下。很多肿瘤患者在直面死亡时,经历绝望以后会有觉醒,会更关注当下,活在当下,会做以前不

敢去尝试的冒险,会拒绝以前不敢推脱的事情,会更加遵从自己的意愿去生活,会花更多时间陪伴家人,而这也赋予了我们人生更多的意义。

书中有句话,我希望与大家共勉:“死亡是终点,但人生的意义却不会因此湮灭;死亡是宿命,但看待死亡的角度却可以让人们获得拯救。”面对新型冠状病毒,逃避只会增加恐慌,直面死亡反而会给我们勇气,促使我们觉醒,活在当下。

疑问三:当被确诊后,患者可能会自责,认为自己对不起其他人,也可能有愤怒、内疚等情绪,应该怎么调整呢?

这些情绪都是患者被确诊后可能会出现。从一些患者分享的康复故事中,我们也可以看到很多患者会自责,担心是否传染了其他人,听到同车也有人确诊,就更加内疚;有些患者也会愤怒,责怪自己怎么就不小心被传染了或者怨恨传染给自己的人。当我们出现这些情绪时,可以尝试以下调整方法:

1.识别:内疚和指责都是愤怒情绪,是对内或对外的攻击。当我们出现情绪波动时,就需要及时去识别。

2.接纳:识别出愤怒后,我们应该尝试接纳这些情绪。首先,这些情绪都是正常的,是每个患者被确诊后都必然会经历的,但病毒才是罪魁祸首,我们也是受害者;第二,即使是不良情绪也是有功能的,正是这些情绪促使我们做更严密的防护、隔离自己等。

3.无害化宣泄:只是接纳还不够,我们还需要把这些情绪无害化的宣泄出来,可以通过哭泣、和朋友视频聊天等任何一种既不伤害自己又不伤害别人的方式来宣泄和表达这些情绪。不是因为我们软弱才这样做,而是这些情绪积压会带来更大的问题,会影响机体免疫力,甚至会影响治疗效果。

4.控制在有限范围:情绪积压就会导致情绪爆发,我们要把这些情绪控制在有限范围。什么是有限的范围?判断原则就是上一条提到的无害,既不能伤害自己,也不要伤害他人。比如有些人过度自责,甚至自伤或放弃治疗,这就属于对内的愤怒攻击过于强烈了,我们识别出来后需要暂停和节制。又比如,有些人对传染自己的病人极度愤慨,任意在网络或公开场合发表攻击性的言论并且泄露对方的私人信息。这种做法,除了导致双方冲突升级外,还额外消耗能量,其实根本就没有把能量用在抵御病毒上,是被情绪控制的无效行为。我们需要及早识别并及时加以节制。还有些朋友即使识别出来也无法暂停和自我控制,那可能就是你需要求助精神专科医师帮助你的信号了。

5.转化,活在当下:最后,我们需要把内疚、自责、愤怒这些情绪转化为行动,关注当



下,活在当下,更积极地配合治疗,主动做一些事情,比如当我们内疚自己被确诊前在没有防护的情况下与他人接触,除了表达内疚,我们也可以想办法通知提醒这些朋友注意隔离和防护。比如当我们憎恶那些隐瞒自己来自疫源地信息的人时,我们一方面可以适度表达对他们隐瞒带来后果的不满,另一方面还可以用事实和数据告诉他们这样做会引发怎样的公共卫生问题……因此,当我们学会了转化的时候,情绪的破坏性就消失了,有利于解决问题的行为也会随之产生。

疑问四:我现在还是不能接受自己被感染的事实,难以相信。

对任何人而言,被确诊为新冠肺炎都是晴天霹雳,重大的应激事件。你可能会反复地想:“为什么会是我,怎么可能是我?”不能接受被感染是自然的反应,但也是需要积极去应对的反应。

在面临重大应激事件时,我们常见的反应就是否认。有些患者还会产生不真实感,感觉和做梦一样,不知如何应对,希望这不是真的;有些患者会“突然呆住”,处在一种麻木或游离状态;也有些患者表现为情绪崩溃、撕心裂肺地哭喊,等等。这些都是机体在面对无法应对的重大事件时自动出现的反应,但这也是一种人体自我保护机制。

此时我们可以先找一个舒服的地方坐下,让自己感觉安全、温暖和有所倚靠的地方,做深呼吸,平静一下后给自己信任的有能力解决危机的亲人打个电话,告诉他们你的情况,告诉他们此时你需要他们的支持。待情绪稍微平复后,积极配合医护人员的检查、隔离以及治疗等安排,否认期之后我们还要面对很多其他的情绪和问题,都需要我们一去应对,这也是很耗能的,所以积极与家人和朋友联系,寻求周围的资源和支持,非常重要。

我们否认,其实也是我们没有力量面对的表现。但疫情下,常常是全家都陷入恐慌,当我们自己没有力量时,往往家里人也都没有力量。这个时候,不要轻易放弃,因为疫情是全国的疫情,我们其实是与全国人民一起来应对病毒的。因此如果全家都惊慌失措了,我们可以打热线电话进行心理求助,然后也许可以找到能帮助我们自己的资源,来应对病毒和疾病。

疑问五:被确诊后,除了被动接受治疗,我们还能主动做些什么呢?

在面对疫情、面对疾病时,主动做事情、发挥我们的主观能动性会带给我们更多的掌控感、力量和勇气,而我们确实有很多可以做的事情:

1.关注正向信息:目前有很多正向、积极的信息,比如一些有效的药物已经用于临床,我们可以关注相关治疗进展,一些患者分享的战胜病毒的康复故事,医生分享的成功治疗经验,关注疫情同时理性地了解看待死亡率。这些都是我们可以去关注的,也可以增强我们的康复信念!

2.活在当下:不管在什么样的条件下,我们都是大有可为的,关注当下,我们可以与病友互助,有条件可以与家人视频,也可以和医护人员相互支持、打气。我们发现有些患者在病房内还在看书,这就是非常好地做到了活在当下。

3.维持免疫力:抗击病毒除了药物,还要靠我们自身的免疫力,所以保持最佳精神状态、稳定心情是非常关键的。网络上有很多音频、视频可以指导、帮助我们放松,减少焦虑恐慌,我们可以积极利用这些资源。

4.激活周围资源:我们不是孤军奋战,我们要学会激活周围资源,我们有家庭、有朋友,有全社会的支援,有国家的保障,相信我们必会打赢这场没有硝烟的战争!