

致外国友人的生活防疫指南V1

制作：“全球看武汉”志愿者团队 / 一名生活在上海的编辑
2020/02/22



编者按

这不是流感！比流感严重很多！严重很多！等你认识到这个病毒的可怕时就晚了，那时你就明白这个建议并不夸张。小心谨慎才会保命！

从2020年1月20日起，我就没有离开过居住的小区，最多走到小区门外的超市，大概每三、四天下楼一次，买东西、取快递、扔垃圾。最初几天还在小区里散步，后来也不散步了，太阳好的时候，在阳台上晒晒太阳，补补钙，感受下外面的空气。

作为一名编辑，我从1月初就开始关注疫情的发展，每天会接受大量的信息，也在一直发布对疫情有帮助的信息。2月16日，我们发布了全球防控工作监测委员会（GPMB）撰写的一份报告《一个危机四伏的世界：全球突发卫生事件防范工作年度报告》（A World At Risk: Annual report on global preparedness for health emergencies），编译完这份报告，我才意识到，这次疫情有全球爆发的可能性。而随后的“钻石公主号”邮轮，以及在韩国、新加坡、日本出现的社区爆发，更是提供了证明。

去年11月，我去韩国大邱参加了同学的婚礼。最近，看到大邱出现疫情爆发的消息时，我们几个中国同学赶紧在微信群里告诉韩国同学，一定要注意各种防护。回看一个月前的情景，我可能也像韩国同学一样，还没有进入防疫的状态，甚至心里怀疑，这么做有必要吗？当时，我还计划春节假期出去玩，但当听到钟南山院士说，存在“人传人”时，我在1月21号出发当天，果断取消了行程。

没有人能预料到疫情会发展到现在这个程度。毕竟对于全世界来说，这可能都是一次前所未有的挑战。1月21日，我开始撰写关于疫情的第一篇报道，介绍香港的防疫措施，试图给内地带来警示。没想到1个月后，我却在写一篇面向外国友人的生活防疫指南。

回想过去一个月的经历，只能用“瞬息万变、变幻莫测”来形容。但是，不管外界怎样，如果自己做好了防护，就不用恐慌。在非常时期，一定要相信自己，一定要保护好自己，这样才不会给别人添麻烦，才能减轻社会的负担。

过去一个月里，我自己的防护措施也是在一步步升级，从获取的信息中不断调整自己的生活状态。以下仅根据我一个月的防护措施进行总结，以及我们的志愿者补充的信息，可能你不需要向我一样做这么多防护，我也希望你们不用像我们一样，但是，如果真的出现了恶化的情况，还是能提前有个心理准备。

以下建议仅抛砖引玉，仅供更多国家的友人参考。



在家的注意事项

要清楚家里的物资和消毒情况，保持规律的生活方式，留意疫情最新的发展动态。不用一直看信息，但要了解最新的情况

- 1. 生活计划**

冷静下来，对自己的生活做个计划。首先，清点家里的物资，计算一下生活用品、药品、防疫用品、食物等，大概能用多长时间。然后，根据所需采购物资。我一般按照一个月的量买东西。每个人可以根据当地的物资情况进行采购，也不用购买过多。提前规划所有东西的用量，节省物资，不要浪费。
- 2. 室内过渡区**

可以在家的入口划出一片区域，这里是外面进入室内的过渡区，我家门口有个垫子，所有外面进来的东西先放在垫子上，然后再慢慢转移进来，最后给垫子消毒。外面带回来的新东西（比如快递），先在阳台上放一段时间（1天）。
- 3. 消毒入室物品**

从外面带进东西最好用专业的消毒液，关于消毒液已经有很多说明，后面也会附上一个链接。
我自己买的有：过氧乙酸消毒液、84消毒液、洗衣消毒液、除菌洗洁精、免洗洗手液、除菌湿巾。（每个国家的产品不一样，请根据各地的具体推荐情况购买）
- 4. 聚餐注意**

一家人吃饭时，注意分食，使用公筷。清洗餐具可以用含除菌消毒成分的洗洁精。
或者定期把家里的碗筷用热水煮一下。我妈妈就隔几天煮一次，放在一个大锅里，水沸腾后，煮15-20分钟即可。
- 5. 勤洗手**

勤洗手，饭前便后一定要洗手，不要偷懒。洗手建议用肥皂，或者含酒精的消毒洗手液，重要的是时间长，认真洗。洗衣服，可以添加专用的消毒液。
- 6. 通风日晒**

注意经常通风换气。太阳好的时候，在阳台上晒被子，晒经常穿的衣服等。
- 7. 屯粮**

可以适当储存一些粮食，以防交通和快递受限后，无法及时买到食物或货物涨价。
- 8. 锻炼身体**

如果不能进行户外运动，注意在家锻炼身体，我和妈妈每天下午做一套保健操，大概半小时。
- 9. 日常量体温**

建议每天量一下体温，了解自己的身体状况。有一段时间，我工作比较多，一直发低烧，37.3度。我就坚持每天早晚量体温，减轻自己的工作量，保持健康的身体状况。在疫情时期，千万要保持身体健康，避免去医院，因为医院是非常容易出现交叉感染的地方。也要多备些常用的药品，如感冒药等。
- 10. 卫生间消毒**

卫生间的消毒比较重要，目前专家说，有粪口传播的可能性。如果家里的下水道有U型聚水器（储水弯），记得保持里面有水。下文有链接。
- 11. 与家人沟通**

建议与家人及时沟通信息，尤其是告诉老人和儿童最新的情况，一起提高防范意识。我每天会告诉我妈妈最新的疫情发展情况，让她了解外面的情况。



出门的注意事项

要把室外和室内使用的东西分开，不能把室外的病毒带入室内

- 1. 防护装备**

出门的防护装备：专用的衣服鞋子、口罩、手套。以下依次介绍。
- 2. 专用大衣**

准备一件专用的出门大衣，最好有帽子，每次出门就穿这一件。回家后可以放在阳台上通风，定期消毒清洗。因为我出门不多，我就准备了从头到脚的一身行头，包括外衣、裤子、鞋子、袜子（套在家里穿的袜子外面），每次出门就穿这一身。
- 3. 鞋子消毒**

鞋子消毒也很重要。我出门回家后，鞋底都要消毒。我看到小区里有人穿睡衣、拖鞋出门，千万别这样，如果不能给鞋子消毒，外出一定要有专门的鞋子。
- 4. 戴手套**

出门戴手套。最好是一次性医用塑胶手套，我没有买到，就买了塑料手套（吃小龙虾的那种），实在没有，一般的手套也可以，记得回来消毒。我出门时，先戴一个普通的手套，把一次性塑料手套套在外面，回来就扔掉。
- 5. 口罩**

口罩。关于口罩的介绍已经非常多了。我自己在1月初已经买了一些N95口罩，后来又把家里各种各样的口罩搜集出来，放在一个袋子里。总共20多个。我每次出门不超过半小时，一个口罩可以重复戴几次。目前，我和妈妈只用掉5个口罩。所以，如果买不到口罩，就减少出门的次数。不管你的口罩是怎样的，戴总比不戴好。
- 6. 接触注意**

在外面，开关门、按电梯、抓扶手等操作，都要注意。戴上手套就不用担心了。
- 7. 进门程序**

进门的程序：脱鞋——脱外衣——脱口罩（口罩要小心折起来，不要用手碰到太多，因为我是重复用口罩，就挂在门口的衣架上）——洗手——换上室内穿的衣服。
- 8. 雨衣鞋套**

如果未来要去公司工作，我还准备了雨衣和鞋套，坐地铁时使用。
- 9. 避免接触人群**

尽量不去公共场所，不要去人群密集的地方。不要参加聚集性活动，尽量减少聚会。中国的很多传染案例是在春节期间的家庭聚餐时发生的。



购物清单

- 1. 口罩**
- 2. 消毒液：洗手、洗衣服、洗碗**
- 3. 手套（鞋套、雨衣）**
- 4. 基本的药品**

温度计、感冒药。如果长期服药，可以多买一段时间的药。
- 5. 可以储存的食物**



参考指南

以下是志愿者翻译的实用指南（网址链接请扫描下方二维码获取）

本来是给中国的读者用的，没想到也“内销转出口”了：

- 1. 日常防护建议**

全球看武汉 | 美国卫生专家建议：防护病毒，手套可能更重要
- 2. 消毒指南**

社区防疫 | 社区消毒地图：保护自己，帮助社区工作者
- 3. 预防粪口传播**

全球看武汉 | 预防粪口传播，重提U型聚水器：香港防疫经验
- 4. 在家自救指南**

全球看武汉 | 世卫组织临时指南：医护人员不足，在家如何自救
全球看武汉 | 面对疫情，你该怎么做？听听美国疾控中心的建议
- 5. 特殊人群（老年人、老人院等特殊机构）的防护指南**

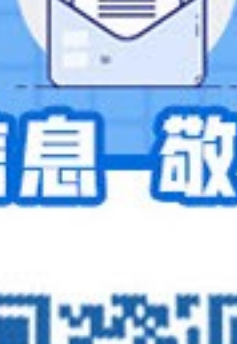
全球看武汉 | 疫情之下如何保护特殊人群：德国法兰克福预案
社区防疫 | 老年人防疫指南：关爱长辈，耐心讲解
全球看武汉 | 美国疾控中心卫生指南：乘坐邮轮如何健康出行
- 6. 医院防护措施指南**

全球看武汉 | 应对N95口罩紧缺：美国对重复使用口罩的建议
- 7. 普通人的心理指南**

全球看武汉 | 要自助，也要助人：关注疫情下的心理健康
全球看武汉 | 保持冷静，接收这份疫期心理健康指南
全球看武汉 | 愿逝者安息，生者勇敢应对悲痛
- 8. 企业指南**

复工了，请接收这份“办公空间防疫指南10条”
全球看武汉 | 疫情之下企业如何开工：来自德国法兰克福的预案
- 9. 对全球大流行病爆发的报告**

全球看武汉 | 危机四伏的世界①：早就该采取行动了



更多信息 敬请关注



长按扫描二维码查看详细信息
内含参考指南超链接及多语种翻译