



防感染，应做好 18 件事

老年人由于各项生理机能退化，抗病能力不如年轻人，需重点做好防护。应对疫情，老年人应该做好哪些事？如果家中老人需要看病怎么办？给老年人推荐 18 条防护建议。

家居环境

预防新型冠状病毒感染，少出门是最好的措施。老年人尤其应减少外出，避免去人员密集的公共场所，如商场、车站、公共浴池、棋牌室等。

宅在家的老年人，需做好以下防护：

- 1.洗手洗够 30 秒**
新型冠状病毒可通过接触传播，如果没有注意使双手沾上病毒，揉眼睛时就可能造成感染，所以勤洗手绝不是一句空话。从外面回家后、做菜前、吃饭前、如厕后，尤其要注意洗手。在流动水下用肥皂或洗手液揉搓 30 秒左右，把手掌、手背、手指缝都洗一洗。
- 2.每天通风至少 2 次**
室外的空气经过“稀释”和流动，几乎不能把病毒带进室内。建议每日开窗通风 2~3 次，每次 30 分钟左右。天气好的时候，可以晒被子、衣服，紫外线是天然的消毒剂。
- 3.备好常用药**

家中常备体温计和常用药，患有慢性病的老年人，要遵医嘱按时服药，不可盲目停药。记住所在辖区发热门诊的地址和电话，如有需求及时联络。

4.防跌倒，降低去医院几率
疫情当前，老年人应避免往医院跑，以免引起交叉感染。然而老年人一旦跌倒，很容易引发骨折或脑出血，这时往往不得不去医院。建议老年人在家少穿拖鞋，锻炼时，身边要有家属看护，防跌倒极为重要。

5.室温舒适，注意保暖
冬季心脑血管急症、呼吸疾病高发，老年人应注意保暖，避免感冒，室内温度过低易诱发血管痉挛，必要时可以开空调取暖。

但需要提醒的是，虽然新型冠状病毒在 56℃ 下 30 分钟即可灭活，但人体是恒温的，目前没有证据显示，开空调、泡热水澡可将病毒“热”死。

饮食

合理膳食是改善老人营养状况、增强抵抗力的重要环节。老年人在饮食方面可适当做以下侧重：

- 1.肉类做熟，使用公筷**
处理食物时生熟分开，鸡鸭鱼肉、海鲜、蛋类等，充分做熟再吃。不接触和食用野生动物，不去未经消毒处理的菜市场，不在无保护措施下接触活禽。家庭用餐，实行分餐制或使用公勺、公筷。烟酒对预防传染病没有任何作用，应禁烟酒，避免辛辣刺激食物。
- 2.适当增加有助增强抵抗力的食物**
大豆及制品、蘑菇、枸杞、黄芪等食物中，含有黄酮、甜菜碱等抗氧化物质，瘦牛、羊肉等富含蛋白质、左旋肉碱，都有助于增强抵抗力。每天饮水应在 1500~2000 毫升，多次少量，可以饮温开水或淡茶水。饭前饭后喝菜汤、鱼汤、鸡汤等也是不错选择。

3.补充优质蛋白
老年人抵抗力比较弱，是病毒侵犯的主要人群，在饮食中要注意增加优质蛋白，如牛奶、鸡蛋每天都应保证有。如果食欲不好，还应吃一些乳清蛋白粉。

4.少食多餐，不可过饱
老年人宅在家里，缺少运动，吃得过饱，容易诱发心脑血管疾病。建议少食多餐，不要一顿吃太饱，尤其是晚上不可过饱，食欲不好或活动受限的老人要特别注意。

5.多喝水，保证大便通畅
疫情期间，老年人运动减少，胃肠蠕动减慢，大便容易干燥。若用力排便，易引发心血管疾病。充分饮水、吃粗粮、多吃水果、增加活动量等，都有助于保证大便通畅。每天饮水应在 1500~2000 毫升，多次少量，可以饮温开水或淡茶水。饭前饭后喝菜汤、鱼汤、鸡汤等也是不错选择。

就餐时注意荤素搭配 合理营养



老年人篇

中国疾控中心提示： 新型冠状病毒感染的肺炎 养老院预防 临时指南

新型冠状病毒感染的肺炎公众预防临时指南之八（养老院篇2月2日更新版）

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病。根据目前对该疾病的认识制定本指南。适用于疾病流行期间养老社区、老年公寓、养老院等各类养老和护理康复机构。



疾病流行期间建议养老机构实施封闭式管理，原则上不接待外来人员走访慰问，老人不能离院外出，不再接受新入住老人，必须外出的老人，回到养老院后应密切观察。

日常预防措施：

- 01 确保工作人员和护养老人掌握预防新型冠状病毒感染的肺炎的个人防护措施、手卫生要求、卫生和健康管理习惯，避免共用个人物品，注意通风，落实消毒措施。**
- 02 建立老人和工作人员的健康档案，每日开展晨检和健康登记。**



- 03 工作人员一旦出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等新型冠状病毒感染的可疑症状，可参照中国疾控中心发布的“可疑症状者”和“公共就医”指南执行。待排除新型冠状病毒感染和其他传染性疾病后，方可重新上岗。**
- 04 建立探访人员登记制度，如探访人员有新型冠状病毒感染的可疑症状，应拒绝其探访。所有外来探访人员建议佩戴一次性使用医用口罩。**



- 05 通风换气保持室内空气新鲜。至少每半日开窗通风30分钟以上；不宜开窗通风的，应配备机械换气通风设备，保证室内无异味；在呼吸道传染病流行季节，应加强室内通风，必要时宜采用循环风空气消毒机等进行空气消毒；定期对空调通风系统进行清洗消毒。冬季开窗通风时，应注意避免因室内外温差过大而引起感冒。**
- 06 洗手间应配备足够的洗手液、抹手纸或干手机，保证水龙头等供水设施正常工作。倡导老人养成经常洗手的好习惯。**
- 07 确保环境清洁卫生。经常晾晒老人的被褥衣服。活动室的桌椅、物体表面每天用清水擦拭1次，每周擦拭消毒1-2次；卧室的地面、窗台、床头柜、床围栏等，每天用清水擦拭1次；门把手、水龙头、便器扶手、便器水箱按钮每天清水擦拭1次，每周擦拭消毒1-2次。**
- 08 预备隔离房间，以供未来出现可疑症状的老人隔离治疗使用。有症状的老人应及时予以隔离，避免传染给其他老人。隔离房间应设置在人流不密集、通风良好、有独立厕所的单人房间，并处于养老院内的下风向。尽量使用独立空调，如需使用中央空调，应关闭新风系统。隔离区的生活垃圾应统一收集，按医疗废物处理。**

有老人出现可疑症状时：



养老院中有老人出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状时，可参照中国疾控中心发布的“可疑症状者”和“公共就医”指南执行。养老机构还应采取以下措施：

- 01 对该老人单间自我隔离，避免与其他人员近距离接触。**
- 02 由医护人员对其健康状况进行评估，视病情状况送至医疗机构就诊，送医途中应佩戴医用外科口罩，尽量避免乘坐公共交通工具。**
- 03 及时联系当地社区卫生机构或疾控中心请求指导，并协助开展相关调查处置工作。曾与可疑症状者有无有效防护的密切接触者，应立即登记，并进行医学观察。**
- 04 暂停探访活动。**
- 05 减少不必要的聚会、聚餐等群体性活动，不安排集中用餐。**
- 06 若出现可疑症状的老人被确诊为新型冠状病毒感染的肺炎，其密切接触者应接受14天医学观察。病人离开后（如住院、死亡等），应及时对住所进行终末消毒。具体消毒方式由当地疾控机构的专业人员或具有资质的第三方操作或指导。没有消毒前，该住所不建议使用。**

出行

疫情期间，年轻人可以通过网络进行社交、消遣，而老年人爱走动，容易坐不住。如果老人一定要出门，要注意 5 个细节。

- 1.出门戴口罩**
外出建议佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。如果口罩不够用，中国疾控中心副主任冯子健表示，普通大众的口罩不必用一次换一次，可根据清洁程度延长使用时间。口罩戴上后，不要频繁用手触摸；摘口罩时，应通过耳挂，尽量少接触口罩的污染面；保存口罩，应先将

眼，少接触公共物品；减少与人近距离接触，尽量与人相距 1 米以上打招呼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘遮住口鼻。

- 3.避免乘坐公共交通**
老年人大多比较节俭，出门不愿意打车，但在这个特殊时期，出行最好避免乘坐公共交通工具，建议步行或者由家人开车接送。
- 4.回家后做 4 件事**
回家后，及时洗手洗脸；把脱下的外套放在通风的窗口；用酒精棉片擦拭手机；带回的物品用清水清洗处理，或用酒精喷洒消毒。



接触口鼻的一面朝里折好，再放进清洁的自封袋，而不是放在兜里、口袋里。

- 2.外出避免用手揉眼**
在室外时，尽量避免用手接触口鼻

生病护理

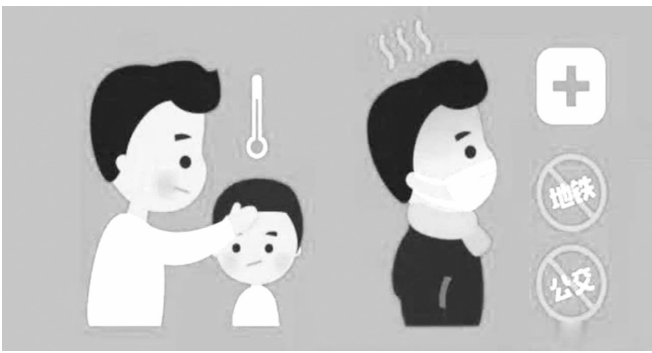
老年人在冬天容易生病，心脑血管急症、关节疼痛、感冒等大小病症容易找上门。如果老人有身体不适，应视情况是否需要去医院，并做好护理。

- 1.小病痛，线上问诊或去社区医院**
疫情期间，小病痛不宜往大医院跑。老年人如果出现不适，容易怀疑自己是否感染，出现焦虑。建议与社区医院建立联系，可以先线上问诊，或在家人陪同下到社区医院，既能降低感染风险，又可以减轻医疗资源压力。
- 2.有感冒迹象，先观察再决定**
如果老人有感冒迹象，不建议直接去发热门诊，可以先在家观察，以免增加感染风险。但如果有发热、咳嗽、咽

痛等全身不适，应及时就医。

- 3.去医院务必做好防护**
去医院前，家属及老人一定要戴好口罩。在医院里要“管住手”，避免用手摸口罩外侧，避免揉眼睛，避免频繁触摸公共物品，注意勤洗手。
- 4.放松心情，避免焦虑**
疫情是有时间限度的，经过一定时段就会过去，老年人要正确看待疫情，保持心情舒畅，避免焦虑、紧张，可以多听听音乐、跟家人聊聊天。面对疫情，老年人往往是脆弱的，需要做好充分的防护。对待家里的老人，请多一分耐心，多一分包容；老年人也应主动从正规渠道学习防控知识，管好自己的生命健康，也是一种了不起的技能。

（据《生命时报》）



防疫要记住这 9 条

- 1.老年人是易感人群**
老年人免疫功能弱，且多合并慢性疾病，是高危人群。现有的重症患者多为老年人和合并基础疾病者，一定要加强防范。
- 2.日常生活要注意**
不食用野生动物，接触禽畜后要洗手，不直接接触病畜、病禽，不食用生的或未煮熟的禽畜肉。
- 3.确保陪护人员健康**
一些饮食起居难以自理的老年人需要陪护，要务必确保陪护人员健康。如需辅助排便、上厕所等，要严格遵守操作流程，减少感染发生。
- 4.当心潜在发病**
老年人机体应答弱，部分临床表现不典型，存在潜在发病。老年人应接受更严格筛查、密切观察 14 天。
- 5.注意合理饮食**
建议进食容易消化或助消化的食品，多吃蔬果勤喝水，每天摄入合理的高蛋白类食物，不能进食过期的食品。
- 6.外出活动有风险**
尽量减少外出活动，避免去老年活动中心、老年大学等人群聚集的地方。保证睡眠，注意保暖，适度锻炼，提高抵抗力。
- 7.健康的心态很重要**
面对疫情，老年人的焦虑、抑郁往往更强烈。要鼓励老年人发挥才能与兴趣，获得家庭社会的关怀，保持健康的心理状态。
- 8.关注基础疾病**
合并高血压、糖尿病、冠心病等慢病的老年人，是危重症和死亡的高发群体。要遵医嘱，按时、规律、规范服药，病情有变化时及时就医。
- 9.部分重点人群更要注意**
进食困难的老年人，可遵从营养师建议，行鼻饲进食，必要时进行肠外营养支持。长期卧床、肢体活动受限的，应进行康复训练，定期翻身，预防深静脉血栓及褥疮。