1. Cách sinh hoạt tại nhà

Dưỡng bệnh tại nhà dành cho những người có triệu chứng nhẹ, v.v... được bác sĩ đánh giá là có thể nghỉ ngơi và dưỡng bệnh tại nhà, phải sinh hoạt với hình thức tiếp xúc với người khác ở mức giới hạn thấp nhất có thể trong một khoảng thời gian nhất định.

Điểm lưu ý trong sinh hoạt

- Hãy đảm bảo một phòng riêng dành riêng cho người dưỡng bệnh. Trường hợp không thể đảm bảo phòng riêng thì tất cả mọi người trong cùng phòng phải đeo khẩu trang (khẩu trang y tế, v.v...) và đảm bảo thông gió đầy đủ.
- Phạm vi hoạt động của người dưỡng bệnh phải được giảm đến mức thiểu, người tiếp xúc với người dưỡng bệnh phải được giữ một khoảng cách vừa đủ (1m trở lên).
- Khi những người sống chung buộc phải ra vào phòng của người dưỡng bệnh thì phải đeo khẩu trang y tế, v.v..., rửa tay dưới dòng nước chảy và xà phòng hoặc bằng dung dịch khử trùng cồn dạng chà xát.
- Nếu có thể thì hãy đảm bảo một chỗ rửa mặt/nhà vệ sinh dành riêng cho người dưỡng bệnh. Trường hợp buộc phải sử dụng chung thì hãy tiến hành khử trùng và thông gió.
- Phân loại và sử dụng riêng đối với những vật dụng xung quanh mình như đồ vật có chất liệu vải lanh (khăn, khăn trải giường, v.v...), bộ đồ ăn, bàn chải đánh răng, v.v...
- Hãy sử dụng hộp đựng dùng một lần đối với việc ăn uống. Ngoài ra, hãy hạn chế số người mang thức ăn đến và suy nghĩ phương pháp tiếp nhận như không giao trực tiếp mà nhờ đặt chúng bên ngoài phòng sau đó đi lấy, v.v...
- Là thành viên tắm rửa sau cùng trong gia đình mỗi ngày.
- Không tiếp nhận người đến thăm từ bên ngoài khi không có việc quan trọng và không khẩn cấp.
- Nếu có người già hoặc người làm công việc liên quan đến y tế, v.v... sống chung trong gia đình hãy đảm bảo phân chia không gian sinh hoạt.

《Phương pháp thông gió vào mùa hè》

Vì có nguy cơ bị sốc nhiệt vào mùa hè nên hãy thường xuyên mở cửa sổ 2 hướng khi sử dụng máy điều hòa không khí, giữ cho nhiệt độ phòng 28°C trở xuống và độ ẩm 70% trở xuống.

Trường hợp chỉ có cửa sổ ở 1 hướng thì mở cửa ra vào và cửa sổ ở trên cao.

Trường hợp không thể mở hết cửa sổ ra thì nên sử dụng máy lọc không khí chung với việc mở cửa sổ để thông gió.

《Phương pháp thông gió vào mùa đông》

Nếu nhiệt độ trong phòng và độ ẩm giảm xuống, có khả năng sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe.

Để hạn chế thay đổi nhiệt độ phòng do mở cửa sổ để thông gió, nên sử dụng phương pháp mở he hé cửa sổ ở một hướng để thường xuyên lấy không khí bên ngoài vào, đồng thời sử dụng thiết bị sưởi ấm để giữ cho phòng ở nhiệt độ và độ ẩm thích hợp (nhiệt độ 18°C trở nên, độ ẩm 40% trở lên).

Thông gió hai công đoạn bằng cách mở cửa ra vào đối với phòng không có người để lấy một ít không khí ấm vào cũng rất hiệu quả.

Lắp đặt thiết bị sưởi ấm ở gần cửa sổ đang mở cũng sẽ ngăn nhiệt độ phòng giảm xuống.