

封控期间 足不出户

如何过好居家生活?



足不出户如何理解?

简单地说就是

不出家门!

不要走出家门到楼道、地下车库、露天区域等小区户外空间活动，比如散步运动、聚集攀谈、遛宠物等。



为何要足不出户?

1、切断病毒传播途径

奥密克戎传播能力特别强，足不出户可以将人员的流动性降到最低程度，避免居民之间直接接触，降低小区内再出现人际传播可能性。

2、为获取真实可靠的感染人数数据

封控时间有限，核酸检测的次数也有限，自由流动所产生的新感染人群就成了“漏网之鱼”。



在家可以做哪些有益身心健康的事情?

与家人、朋友、同事多沟通，互相鼓励和打气。



记录美好时光，拍个照片、小视频，或用文字写下温暖美好的瞬间。

开展有益的文化、体育活动，比如健美操、高抬腿、深蹲、俯卧撑、卷腹等，还可以听音乐、唱歌、玩桌游，收看相声、喜剧等轻松幽默的文艺作品。



要避免沉迷电子产品，导致生物钟紊乱、信息过载、身体运动过少。



不能出门，感到焦虑怎么办?

首先要认识和接纳当下的情绪，顺其自然。其次，分散注意力，做一些轻松的事情并沉浸其中。

需要重新建立生活秩序，拟定每日计划，补充和发展新的生活内容，比如看一部新的影视作品，同时保证优质睡眠和规律作息。



足不出户怎么收快递，扔垃圾?

可以由 **小区物业** 或 **志愿者** 上门协助。



如何进行核酸检测?

请大家 **分批、有序** 参加核酸检测。戴好口罩、保持距离，防止交叉感染。



淮南必胜!

淮南日报 淮河早报 淮南网

