



# 医学观察人员 健康日记

YI XUE GUAN CHA REN YUAN JIAN KANG RI JI



嘉兴市疾病预防控制中心  
2020年2月编印

# 医学观察期间的注意事项

1. 医学观察期间要居住单室，加强室内通风换气，每日早晚开窗通风2次以上，每次半小时以上。
2. 不串门，不随意外出。
3. 不要与其他人近距离接触及用品接触。
4. 注意个人卫生，使用肥皂（洗手液）和流动清水洗手，不随地吐痰，咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻。
5. 医学观察期间产生的废弃物如口罩、个人卫生相关物品请投放至指定的加盖垃圾桶。
6. 合理营养，适量运动，保持良好的心态，不要恐慌。
7. 为了保护家人健康，拒绝探访，可以和家人通过视频、电话联系。
8. 做好自我身体状况监测，早晚各测一次体温。如有乏力、发热、呼吸道感染等症状，请及时告知隔离点医务人员。

**为了您和家人健康，我们与您共克时艰！**

第 1 天

\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

体温记录	上午:	下午:
------	-----	-----

健康日记

在与疫情的抗争中，每个人都是战士。请相信，隔离是为了更好地保护自己和家人。请相信现代科学，相信自己的免疫力，相信我们的医务人员，严格遵循医学观察的相关要求，做好充分准备，属于你的战斗开始了。

第 2 天

\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

体温记录	上午:	下午:
------	-----	-----

健康日记

-----

特殊时期也要规律生活。来做个规划吧，隔离期间的每日计划，休息、运动、看书、冥想、与家人视频等等对我们身心健康有益的活动都可以列入计划表，尽可能充实这段时间的生活。

第3天

\_\_\_\_月\_\_\_\_日

体温记录	上午:	下午:
------	-----	-----

健康日记

了解真实可靠的信息和知识，不传谣，不信谣。对真实的疫情、传染的可能性、疾病对身体的损害等有一个清晰的了解，有助于我们的获得平和的心态。



体温记录	上午:	下午:
------	-----	-----

### 健康日记

如果你感到焦虑和无力，试着去倾听自己内心的声音，此时此刻，我是什么样的心情？我很担心？我很害怕？我很愤怒？还是我很难过？我很担心，那我是在担心什么？我很害怕，我在害怕什么？感受并接纳自己的情绪吧。

第6天

\_\_\_\_月\_\_\_\_日

体温记录	上午:	下午:
------	-----	-----

健康日记

接纳自己的情绪。应激情绪是人类面对危机时的自然反应，在一定程度上能让我们较好的应对或回避危机事件。突然的隔离如果让你觉得焦虑、抑郁，都是很正常的反应，我们需要接纳这些情绪的出现。

第7天

\_\_\_\_月\_\_\_\_日

体温记录	上午:	下午:
------	-----	-----

健康日记

多和他人交流吧。隔离病毒不隔离爱。我们可以用电话、短信、微信或视频方式加强与亲友的交流。与人交流即是释放，是最有效的舒缓情绪的方式，也是最重要的维持情感联系的方式。

第8天

\_\_\_\_月\_\_\_\_日

体温记录	上午：	下午：
------	-----	-----

健康日记

从不同角度来对待这件事吧。隔离不一定是坏事，我们可以将其利用和转化。自己被隔离带来了哪些积极变化呢？是不是有充足的时间去与自己相处？是否使自己能有更多时间与家人、朋友沟通交流？这些问题都可以试着思考一下。

体温记录	上午:	下午:
------	-----	-----

## 健康日记

如果你发现自己极度担心或焦虑，或许你可以观察你所处的环境，有什么颜色的物体？或是什么形状的物体？将注意力带回到当下，聚焦此时此刻。或许你也可以想一个你深爱的或者深爱你的人的面容，也可以哼唱你喜欢的童年歌曲，或者对着镜子给自己一个微笑。

体温记录	上午:	下午:
------	-----	-----

### 健康日记

呼吸放松。每天早晚各花 3 分钟的时间尝试让自己慢下来，进行腹式呼吸，把注意力带到呼吸上，用鼻子深而短地吸气，用嘴巴非常缓慢地呼气，一边呼吸一边和自己说“随着我的每一次呼吸，我的身体很放松”。

第 11 天

\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

体温记录	上午:	下午:
------	-----	-----

健康日记

-----

身体减压。通过改变身体的姿势来给自己的身体进行减压放松，例如：做手指操、颈部操或八段锦、瑜伽或泡个热水澡等。



第 13 天

\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

体温记录	上午:	下午:
------	-----	-----

健康日记

保持对他人的关怀。即使在隔离空间内，依然可以成为一个助人者，找到帮助别人的方法，以自身隔离经历给予其他隔离人员信心与建议。

第 14 天

\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

体温记录	上午:	下午:
------	-----	-----

健康日记

隔离期间，你可能会觉得日子过得很漫长。现在隔离即将结束，不妨畅想一下等隔离生活结束后，要做哪些事？结束后第一个相见谁？想给家人、朋友一个拥抱？或者疫情过后，是不是要约几个好友“嗨”起来？我们会发现平日的小事件都是一种幸福。

## 关注自我心理变化

医学观察期间不仅要重视自我防护和身体健康，也要关注自身心理健康，可以对照以下列表看看最近有没有相似的症状：

- 1、睡眠障碍。晚上睡不着，早上起得早。睡着后做噩梦。
- 2、没胃口，吃不下，吃什么都不香。
- 3、原本有些头疼、牙疼的老毛病，突然又出现了，比之前严重。
- 4、无时无刻在看各种信息，甚至主动去搜集信息，完全停不下来。
- 5、饭量不变，体重变轻，头发掉了很多。
- 6、特别生气，会憎恨没有做好的人，回复帖子会气得发抖。
- 7、别人开心放松，也会感到生气，认为对方不合时宜。
- 8、总担心自己生病，老觉得自己跟患病症状对应上。

……

如果你觉得自己的心情无法疏导，可以寻求专业帮助。

## 嘉兴市心理援助热线一览表

地区	热线电话号码
南湖区	0573-82870722/12320
秀洲区	12320/0573-83012709/18257382120
经开区	0573-83012709/12320
嘉善县	12355/18058612355/12320
海盐县	0573-86721593/96345( 服务时间 7:00-21:00)
海宁市	0573-87639300
平湖市	12320/0573-85821899 / 96345 热线新增心理咨询服务
桐乡市	12320/ 88083200 ( 服务时间 8:00-11:30/13:30-17:00 )
嘉兴市级	0573—12320

