

# 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

