



"画"说

机智的方舱生活

文/图 黄珈玥

画者有话说:

前不久,东方网派驻在徐汇区融媒体中心记者刘晓晶核酸检测呈阳性,入住世博方舱,并留下了每日一更的方舱日记,记录在这里发生的林林总总。字里行间传递出人间冷暖、世间百态,也夹杂着不同家庭的欣喜和失望,我深受感触。如今他已顺利出舱回家。

对于对方舱生活不甚了解的市民来说,总有着未知的猜测和忧虑,我联系了刚回家不久的刘晓晶,获取了一些在方舱医院居住的生活经验。除了大家所知的必备用品外,我们还将推荐一些能适当提升生活便捷度的物品,如果真的不幸“中招”,也能体面地过上机智的方舱生活哦!”



01 关于 日间生活



②旧衣服

推荐理由:谨慎起见,可穿家中的旧衣服前往方舱医院,出舱时丢弃。



③垃圾袋

推荐理由:方舱医院有公用的垃圾桶,但是为了减少交叉感染概率,可自带若干垃圾袋,每次装满一袋再扔。



④晾衣架和夹子

推荐理由:节省晾衣绳的空间,适合小件衣物晾晒。



⑤合脚拖鞋

推荐理由:方舱医院提供的拖鞋尺寸不一定完全合脚,可自行携带拖鞋。



⑥免洗洗手液

推荐理由:每次消毒需走到公用位置使用洗手液并不方便。为减少交叉感染,在院内需要减少走动,可自行携带免洗洗手液。



⑦洗衣液

推荐理由:保持衣物清洁。



⑧敲背锤

推荐理由:部分人对于硬板床睡不习惯,可携带敲背锤缓解酸痛。



⑨驱蚊水

推荐理由:随着日升升温,蚊虫也逐渐多了起来,为防止叮咬,可自带驱蚊水。



①小功率热水壶(大功率热水壶有消防隐患哦)或大容量保温瓶

推荐原因:阳性患者需要大量喝水,以促进新陈代谢,有助于体内炎症消除,增强自身免疫力。

02 关于 睡觉



①眼罩

推荐理由:面对24小时不间断的灯照,为保证睡眠质量可戴上眼罩。



②耳塞

推荐理由:方舱医院内人数较多,为降低周围环境干扰,可使用耳塞。



③遮光布

推荐理由:若不适应使用眼罩,也可自行携带不透光的布遮挡在床的上方。

03 关于 上班族



①拖线板

推荐理由:每个床位只有一个插座。对于上班族来说可能有笔记本电脑、有手机,为了充电方便,可携带拖线板(带有USB接口的更佳)。



②折叠椅

推荐理由:坐在床上长时间办公不免腰酸背痛,建议携带折叠椅。若家中没有的话可带个坐垫,在方舱医院捡个纸箱配上坐垫也是个不错的选择。

04 关于 个人洗护



①洗发水

推荐理由:方舱医院不便洗澡,但是可以洗头。



②热水瓶

推荐理由:方舱医院热水器出水较慢,可趁人少时给热水瓶加满水,无论是洗头还是喝水都用的着。



③吹风机

推荐理由:若睡前头发不吹干,水分会凝结在头顶,导致气血瘀滞,造成偏头痛等疾病。



④湿纸巾和纸巾

推荐理由:方舱医院会提供一些湿纸巾和纸巾,但是若入住时间较久的话会不够用。

05 关于 药品



①皮肤过敏类药物

推荐理由:在方舱医院需要经常使用酒精消毒,皮肤过敏的患者长时间使用可能会产生过敏反应,可自备药膏。有些对于织物中化纤敏感的患者也可自带相应的药膏以备不时之需。



②止咳糖浆或润喉糖

推荐理由:许多阳性患者的症状之一是咳嗽,而方舱医院提供的止咳糖浆是放在公用处的,取用并不方便,建议自己携带一瓶。

超全方舱入住攻略,你收藏了吗?希望这是一篇你了解但永远用不到的攻略,如若“中招”,也能过上机智的方舱生活哦!



扫码看微信版