



总主编 白冰
主编 王君

HULIYUAN

中國財政經濟出版社

(2) 承顶超(近水长)或甲罗(蒙药水)。

(3) 开塞露。用于便秘或粪便坚硬时。

(4) 膏药。用于肌肉酸痛、急性炎症等。

(5) 止血药膏。用于结膜炎、眼外伤等。

教育部职业教育与成人教育司推荐教材

总主编 白冰

护 理 员

本册主编 王君

副主编 王方

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护理员/王君主编. —北京: 中国财政经济出版社, 2007.5

教育部职业教育与成人教育司推荐教材

ISBN 978-7-5005-9351-5

I. 护… II. 王… III. 护理学-高等学校: 技术学校-教材 IV. R47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109103 号

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: jiaoyu@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100036

发行电话: 88190616 传真: 88190655

北京金华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

787×1092 毫米 16 开 10 印张 234 000 字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月北京第 1 次印刷

定价: 13.00 元

ISBN 978-7-5005-9351-5/R·0009

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言



家政服务系列教材是教育部职业教育与成人教育司推荐的农村剩余劳动力转移培训教材。本系列教材的编写以就业为导向、以能力为本位、突出职业教育特色、重视实践教学和能力培养，体现了教育部关于职业培训教材的精神和要求，适用于各类家政培训机构、职业学校家政服务专业及个人自学使用。

家政服务业是劳动密集型行业，能够解决农村进城务工人员、城镇失业人员的再就业问题，其行业的发展不仅具有重要的经济意义，更具有重要的社会意义，被誉为“朝阳产业”。随着人们生活水平的不断提高，家政服务需求会进一步加大，而产业结构的进一步调整，会使家政服务就业需求更加旺盛。

由于家政服务主要面向居民家庭，事关居民家庭的生命财产安全，工作场所的特殊性要求家政服务人员必须具备一定的素质，掌握相应的服务技能，才能满足社会需求并引导居民消费。

但从目前全国家政服务劳动力供求情况看，资源供给普遍存在着“质低量小”的问题。有些人认为家政服务不过是打扫房间、带孩子、做饭而已，随便什么人都可以做。然而，事实上是，随着人们生活科技含量的提高，人们对家政服务员的专业化要求也提高了，只有具备相应专业技能的人才能做好家政服务工作，才能受到客户的欢迎。虽然家政服务市场没有强制性准入政策，但在全国各地基本上已经自发形成了层次性就业机制，市场呼唤那些具备专业知识的高素质服务人员。当前，高技能、高素质的服务队伍不仅提升了家政服务层次，创造了良好的经济效益与社会效益，反过来又刺激并引导家政消费，对家政服务业的健康发展起着不可低估的作用。而在家政服务业的发展链条中，技能培训起着至关重要的作用。

要培训，就要有专业性的培训教材。由于家政理论研究在我国相对滞后，一方面有些已经在家政服务实践中被开发应用的专业知识与技能没有及时总结、推广，某种程度上制约了家政服务行业的发展与提高；另一方面，现有的培训教材多以“家政服务员”一个名称统编，没有按“家政服务员”及家政企业经营者的具体工作岗位分类成册编写，缺乏针对性和灵活性。与之相对，家政公司经营者、一线服务人员及家政培训机构对实用性的专业培训教材需求强烈，

本丛书正是基于此编纂成册。

该系列教材由七个分册组成，总主编为白冰，各分册的主编分别是：《家政服务员职业指导》由王晓旭、白冰主编；《月嫂》由白冰主编；《护理员》由王君主编；《婴幼儿看护》由许建文主编；《餐嫂》由张守玉主编；《涉外家政服务》由李记栓主编；《家政企业运作与管理》由白冰编著。

该系列培训教材一个突出的特点就是突破原有家政培训教材以职业工种“家政服务员”为教材论题的统编方式，而是依据家政服务的具体工作岗位分类编写，既包括家政服务职业技能，又包含家政企业运作常识，内容齐全，涉及面广，体系完整。各分册既相对独立，又互为整体，从业人员及培训学校可根据培训对象、培训内容选择相应的培训教材，经济实用。

该系列培训教材的另一个突出特点就是集各地家政培训经验之大成，主、参编人员分别来自全国各地，他们或是来自家政服务公司的一线服务人员、管理人员，或是来自家政培训机构的专业教师，所以本教材既是对家政服务经验的总结，也是对家政疑难问题的解答，重点突出，主次分明，理论与实践结合紧密，可参照性强。

该系列培训教材的第三个突出的特点就是重视实用性、实操性，突出案例教学，图文并茂，材料翔实，体现和反映了相关领域的新知识、新技术、新方法，有些专业术语来自百姓的约定俗成，比如“月嫂”、“餐嫂”等，贴近现实，通俗易懂。

该系列丛书中的《护理员》由王君、王方、陈珊玲、王白沙编写，王君任主编。

由于编者水平有限，难免有疏漏、错误之处，望有关专家多提宝贵意见，以便我们修改完善。

编 者

2007年2月

目录



第一章 护理员职业素质·····	(1)
第二章 卫生与消毒·····	(6)
第一节 家庭环境卫生·····	(6)
第二节 常用消毒方法·····	(9)
第三章 常规救护技术·····	(12)
第一节 常规护理技术·····	(12)
第二节 常规急救技术·····	(30)
第四章 护理老人·····	(48)
第一节 老人生理·····	(48)
第二节 老人心理·····	(51)
第三节 饮食料理·····	(62)
第四节 起居护理·····	(70)
第五节 老年养生与保健·····	(76)
第五章 老年常见病的护理·····	(84)
第一节 老年病人护理基本方法·····	(84)
第二节 老年常见病常规护理方法·····	(86)
第六章 常见症状与疾病·····	(109)
第一节 常见症状与疾病的护理·····	(109)
第二节 常见损伤的护理·····	(131)
第七章 常见传染病的护理·····	(135)
第一节 基础知识·····	(135)
第二节 常见传染病的护理·····	(138)
第八章 家庭用药常识·····	(147)

第一章

护理员职业素质

内容提要

本章重点介绍护理员职业的特点、职业素质要求、工作职责，护理员工作生活禁忌事项。作为已从事或即将从事护理员工作的人员应认真学习，为更好的开展工作奠定一定的从业基础。

随着中国经济的快速发展，以及我国所推行的计划生育政策的有效落实，中国的人口增长速度得以有效控制；然而人口老龄化的趋势和速度却非政策所能够控制的。目前，中国已逐渐步入老龄化社会，最新调查表明我国 60 岁以上的老年人口已超过 1.27 亿；70 岁以上的高龄人口已超过 2000 万。

随着计划生育政策的巩固与落实，独生子女家庭日亦增多，家庭结构小型化和市场经济的发展，传统家庭养老已面临挑战，代际之间的孝道、赡养、照料老人的观念日益淡化，家庭对老人提供最基本生活保障的传统被不断削弱；老年人在精神慰藉方面更为缺乏。

人随着年龄的老化，生理和心理方面也产生诸多的退行性改变，各种老年性疾病日渐增多，诸如心、脑血管病，肿瘤，老年性痴呆等疾病。我国 60 岁以上老年人中，仅各类型的老年性痴呆患者总数已超过 300 万。然而由于社会工作、生活节奏的加快，子女对老人的孝道、赡养、照料从能力、精力的角度而言已无法有效实施。诸如此类的事实对老年人身心健康带来较大冲击，一些孤独老人因无人照料导致早亡等现象已引起社会的广泛关注；传统的养老方式和观念面临严峻的挑战；养老社会化的呼声日渐高涨。顺应社会发展的需要，养老类护理人员应用而生，且积极有效地解决了子女和社会困境。养老护理人员的大量涌现既解决了社会富余劳动力就业的压力，也部分有效地解决了社会养老问题，对于维护家庭和社会的稳定发展起到了积极的作用。

一、护理员工作职责

护理员是以从事老年人和病人生活照料为主要工作内容的人员。护理员对于在从事护理老年人和病人时其服务内容是全方位的，其护理内容不但包括了老年人和病人的衣、食、住、行，还包括了老年人和病人的生理、心理以及健康保健等护理内容。护理员的主要工作职责是：

1. 全面掌握老年人的生理、心理和社会活动的需要，并针对老年人的生理、心理特点做好老年人的膳食营养调配、健康保健和生活起居的科学护理工作；并依据老年人的社会活动需要恰当安排其每日生活。

2. 系统掌握病人，尤其是老年病人的心理特点和生理需要，并在医生或护士的指导下，运用正确的护理技法做好病人的心理、生理、生活起居、营养保健和卫生清洁的护理工作。

3. 随时接应老人或病人的召唤，及时有效的解决老人或病人的生活起居需要，如协助老人或生活不能自理的病人盥洗、运动锻炼、进食、排泄、服药，为其制作膳食、适时翻身和保健按摩等。

4. 为生活不能自理的老人或病人提供全面的生活护理、基础保健、按摩、疾病康复锻炼，促进病人早日获得康复和提高老人与病人的生存质量。

5. 协助医生和护士做好病人的治疗和护理活动，如收集、送检标本（大、小便、痰等），清洁与消毒，个人卫生护理，饮食起居护理，褥疮的防治等护理活动，以满足老人或病人的生理、心理和疾病康复需要。

6. 密切观察老人或病人饮食、起居、病情变化等情况，发现异常及时向医生或护士汇报，并使其获得必要的诊治；做到科学、安全护理好老人或病人。

二、护理员基本素质要求

（一）素质要求

1. 爱心。老人和病人本为弱势群体，由于衰老和疾病的困扰，老年人和病人往往容易产生焦虑、孤独、死亡恐惧等心理障碍，此类心理和生理方面的障碍严重冲击着老年人和病人的身心健康。作为护理员应能够充分地同情、理解其处境，要像其子女一样关爱老人和病人，并以一颗赤热的心去温暖、溶解老人和病人的身心疾患；从而促使老人和病人能够幸福、安康度过晚年生活或疾病期。

2. 耐心。人随着生理机能的不断衰退，在进入老年期后心理方面亦将发生特异性变化；病人由于疾病缠身，尤其是长期卧床生活不能自理的病人，由于与外界的信息沟通不畅，更容易发生心理变异，如焦虑、脾气暴躁、多疑、自私、悲观、死亡恐惧等。这些心理的变异无疑会增加护理员的工作难度。因此，护理员必须要具备足够的耐心，方能够胜任该项工作。

3. 责任心。护理员肩负着照料老人和病人的神圣社会责任。作为老人或病人的家属将其亲人的起居、疾病康复真诚的托付于你，其本身即是对你的充分信任，围绕这一信任以及其给予你高额的工作报酬，你均应无条件的负起责任。你通过自己的劳动获得了高额的回报，同时获得了谋生的要件；而老人和病人或其家属是通过向你支付高额的报酬为代价来获得你的服务，两者的关系是建立在公平价值基础上的，因此，你无需以救世主的身分去表

现自我，尽责工作是你必须的本分。

4. 勤奋好学。在工作过程中要不断学习专业知识，在工作实践过程中努力提高自己的工作技能，精益求精，努力钻研老人与病人护理方法与技能；全面掌握老人与病人的生理、心理特点及需要；兢兢业业善待工作，努力提升自我形象，全面周到地为老人或病人提供全方位的优质服务。

5. 诚实无欺。工作过程中要严格要求自己，要忠诚本分，竭尽全力的照料好老人或病人。严格遵守护理工作技术规程和国家的各项法律法规，不做违规、违法的事件。不得收受或索要财物，亦不能胁迫索要老人或病人财物，更不能见利忘法，非法占有老人或病人财物。对于老人或病人给你工作所带来的各项困扰要想到非其所故意，一定不能以打、骂或虐待方式来达到你的不良目的。

（二）从业基本条件

1. 必须年满 16 周岁，且具有完全行为能力。
2. 具有初中或相当于初中及以上文化程度。
3. 具有一定的护理理论知识和服务技能。
4. 具备良好的人际沟通能力和职业认知度。
5. 身心健康，无传染病、慢性病、腋臭和精神性疾病。
6. 道德品质良好，行为端正，身份清楚。

三、护理员工作、生活禁忌

（一）忌过于自信

每个人都应具有必要的自信心，但是，凡事均不宜太过；护理工作是一项具有深刻内涵的工作，知识广泛、内容丰富。因此，护理员首先要刻苦学习专业知识，不能不懂装懂，亦不能自作主张，更不能不服从医护人员或雇主的工作安排。否则，一旦发生医护事故，将会给老人或病人及其家属、自身或者医院造成无法估量的损失。

（二）忌无诚信

诚信是做人的第一要素。有些护理员刚参加工作时表现还积极、主动的；但是，当自己掌握了工作的基本技能和生存方式后，便会不断的要求雇主予以涨工资，向雇主提条件；一旦自己的私欲得不到满足时，便随意毁约，不执行合同约定，甚至说谎哄骗雇主，最后落得缺乏诚信的不良形象。

（三）忌道德缺失

需要专人看护的老人或病人，往往均伴有行动迟缓或卧床不起或失忆失语或情感意识障碍等病症，其护理难度和强度均较大，这些均给那些道德缺失的护理员提供了施展不道德行为的空间和条件。有些护理员当老人、病人家属或医护人员在场时，工作表现积极主动、任劳任怨，但是，一旦缺失了监督的要件，便会以打骂、虐待老人或病人为解除自我烦恼的手段。也有的护理员会乘雇主不在家时，未经雇主同意邀请老乡、朋友在雇主家聚会或私自离岗或随意翻看雇主的财物，甚至据为己有，消极怠工等，从而严重影响了护理员队伍的社会形象。因此，作为护理员应认真学习科学、文化，不断提高自己的职业素养，争做优秀护理员，树行业形象。

（四）忌行为过激

从事护理员工作辛苦、委屈、不被重视是在所难免的，有的老人或病人受病态因素的作用往往情感空虚，脾气暴躁，性格怪异，有的甚至以打骂虐待他人为乐；有的护理员在遇到类似事件时，即自身合法权益受到侵害时，不是采用合法手段解决问题，而是采取过激的报复手段，如毁坏、偷窃雇主的财物，以至最后由受害者沦为害人者，而触犯了国家的法律、法规。

（五）忌懒惰

从事护理员工作是非常辛苦的，如果没有吃苦耐劳的精神准备，是很难做好工作的。因此，我们应该清醒地认识到，护理员工作是一个正当的职业，它是谋生并获得人生发展的手段和桥梁；我们来到这个岗位是为工作、为发展来的，不是享受来了，无论从事何种工作，受苦受累都是难免的。

任何一个雇主都不会喜欢一个懒惰的员工，有的护理员本来知识面就比较窄、工作技能一般，如再懒惰成性，雇主交代的工作，总是拖拖拉拉，一个小时能够干完的事，非拖上几个小时甚至都干不完；试问这样的员工你会喜欢吗？要知道勤能补拙，勤劳者方能致富。

（六）忌怕孤独

自离开父母、兄弟、姐妹、家庭而外出工作之日起，短期内几乎每个人均要面临孤独这个过程。一个人在家庭中面对的有父母的疼爱、兄弟姐妹的关爱；独自外出工作后什么事均要自己面对，要面对生存、安全、学习和发展等太多的问题；加以再看到或想到与自己同龄的人生活得比自己好，有父母的疼爱、兄弟姐妹的关爱，甚至还躺在父母怀抱中撒娇；当你一个人面对这一切时，孤独感便会油然而生。

其实孤独并不可怕，人在孤独时其实正是一个人该深思的时候，你应以正常心态面对上述问题。如当想到自己同龄的人生活得比自己好，能够在父母怀抱中撒娇，而自己却要独立面对生活时；反向思维是应该说你活得比他们强，因为你不再依靠父母的辛勤劳动来获得自己的幸福，应该说：“你是强者”。当你面对孤独时应及时从中走出来，可以看看电视、报纸，听听音乐，和朋友聊聊天，或给父母、兄弟、姐妹打个电话或写写信，使自己孤独的心情得已发泄，就一定会取得极佳的效果；对自己今后的工作、学习、生活与发展一定会取得非常好的效果。

（七）忌无尊严

工作挣钱固然重要，但是，要记住：“君子取财，要取之有道”；外出工作“挣钱事小，尊严与安全事大”，一个人的人格与尊严用金钱是买不来的。

外出务工一定不要被他人的奢侈生活方式所误导，不必仰慕他人花钱如流水的生活，也不必羡慕他人频繁出入高档饭店、酒楼、歌厅、商场、坐开高级轿车、穿着高档服装等行为。有的服务人员为了满足自己的虚荣心，利用为雇主购物时，私自克扣雇主钱款，甚至偷拿、骗取雇主的财物，贪图一点小利而毁了自己的美好前程。有些人为了获得一时的风光，为了能够早日拥有金钱，放弃正当的工作，去当三陪女，做别人的情人，以获得较多的金钱收入，来满足自己的虚荣心。这些灰色的、肮脏的收入会给那些虚荣者获得一时之快意。但是，这些灰色的、肮脏的交易在其一生之中，无论用什么方法均无法洗清，这些灰色的、肮脏的阴影将伴随其终生，挥之不去。应该说：“本本分分做人，脚踏实地做事，安安全全挣钱乃为人之本分”。

(八) 忌不学无术、胸无大志

参加工作的你也许是刚刚放下书本，也许你在上学的时候就早已厌倦了读书，放下书本好似一切都轻松了、自由了；从此不再刻苦学习，不思进取，从而导致自己只能在社会的低层次挣扎。其实人生的轨迹如同盖房子，没有坚实的房基，就很难有稳固的房屋。只有当你拥有了渊博的知识，工作、生活与事业方能得以发展。

外出工作的你在出门之前应有自己的既定目标，无目标盲目外出只会给家庭和社会带来无尽的问题。人云亦云，你出去找工作我也出去，你回家我也回家，到头来是钱没挣着，倒是给运输部门做了一点小贡献。

人一旦有了目标，也就有了无尽的动力；有了动力你就拥有了成功的基础，再加上勤奋好学，不怕辛苦，努力工作，你就一定能够取得好成绩。

(九) 忌仪容仪表不整

从一个人的言谈举止，衣着打扮可以看出这个人的基本内涵。许多护理员不注意自己的仪容仪表，出门穿拖鞋，衣服多日不洗，油污到处都是，头发脏乱糟。其实一个人要保持仪容仪表整洁并不难，每天只要花很少的时间便可解决问题；仪容仪表整洁是尊人也是尊己。但是，每个人的衣着装扮又都不能太过；作为护理员衣着装扮应得体、大方、朴素，少穿或不穿紧身衣裤，不留长指甲，不涂指甲油，不留怪异发型，不浓妆艳抹；否则，招人，必然招事。

思考练习题

1. 简述护理员工作基本职责？
2. 护理员应具备什么样的素质？
3. 简述护理员工作生活禁忌？

第二章

卫生与消毒

内容提要

本章主要介绍居室温度、湿度与人的生理机能的关系；病人居室的适宜温度与湿度；居室温度、湿度与疾病康复的关系，居住环境的综合要求，以及家庭卫生消毒基本内容。

第一节

家庭环境卫生

一、居室温度

清新、自然、舒适、安静和整洁的居住环境是每个人所需要的，老年人和病人尤为如此，良好的环境是病人早日得以康复的必要条件。一般情况下老年人和病人的室内温度以 $18\sim 22^{\circ}\text{C}$ 为宜；室温过高或过低均会给老人或病人带来多方面的不适，甚至影响老年人或病人的情绪与康复。

气温过高，会使病人心情烦躁，加之病后身体虚弱，更易出汗；因此，当气温过高时，家中通常可采用开门窗通风的方法来调节室温。一般通风时间每次30分钟，一日数次。这样既可使空气流通，排出室内的二氧化碳，增加氧气，又可降低室内的温度。炎热的夏季则可使用电风扇或空调机，但使用时应避免风直接吹向病人，以免着凉、感冒。开空调的房间，也不宜将室温降得过低，与室外的温度差不宜超过 8°C ，否则室内过冷，室外过热，一

冷一热，血管收缩、扩张变化过大，会使病人极不舒适；对一些危重、体质虚弱的病人更可能会引起脑血管意外。

室温过低，病人容易着凉，一般可采用关闭门窗的方法来提高室温，但是，需定时开门窗通风换气；也可在病人被褥内加用热水袋，但要防止烫伤。热水袋水温一般在 $60\sim 70^{\circ}\text{C}$ 为宜，热水袋外应加布套，防止热水袋直接贴住病人身体。对感知觉较差、年老体弱、婴幼儿等病人，热水袋的水温可降到 50°C 左右。若是冬季应给病人用取暖器来提高室内温度，但是，要注意安全，防止煤气中毒、触电或烫伤等。

室内温度的高与低以病人感到舒适为宜，家中可备用室温计，以及时了解室内温度的变化，便于采取相应的措施。

二、居室湿度

室内的湿度应保持相对恒定，理想的湿度为 $50\%\sim 60\%$ ，此时，人会感到很舒爽。湿度过高，空气潮湿，人体表面水分蒸发较慢，会使人感到闷热、难受；湿度过低，空气干燥，人体表面水分蒸发加快，散发大量热量，感觉口干舌燥、咽喉疼痛，使人感到不适。不同的病人对湿度的要求也不同，例如患支气管炎的病人，湿度略高病人会感到较舒服；而患支气管哮喘的病人，湿度低一些，空气稍微干燥些，则病人会感到较舒服。冬季室内用取暖器，空气较干燥，人体因散热而加快了水分的蒸发，常常易引起咽喉疼痛等现象；可在室内用加湿器来提高湿度。如果室内湿度过高，可以适当打开门窗，加快空气流通。室内的湿度要随时调节，适宜的湿度可促使病人康复。

三、居室采光和照明

室内光线、色调的搭配，会直接对人体产生一定的影响，特别对病人尤为重要。一般室内光线宜明亮，病人的房间最好是朝南、朝阳的。在天气晴朗、温度适宜的时候，应多开窗，让阳光直接照到病人的身上，这样可使病人心情感到自然舒畅，阳光紫外线的照射，还可起到杀菌作用。但是，要避免阳光直接照到病人眼睛，以免引起目眩、头晕。午睡时，可用窗帘遮挡光线，营造一个柔和、宁静的空间，以促进睡眠。对条件较差、阴暗的房间，可用人工光线加以调节，光线强弱要适宜，电灯要用灯罩，避免光线直射病人的眼睛，产生眼睛疲劳、头痛等症状而影响休息。病人休息时如要开灯，尽量开小灯，这样既不妨碍病人睡眠，又可对病人进行必要的观察和护理。

四、居室通风与换气

通风换气既可使室内空气流通，调节室内的温度和湿度，增加室内空气的氧含量，降低二氧化碳浓度，又可降低空气中的微生物和细菌浓度，预防呼吸道传染病。空气中往往汇集了人的呼吸、排泄物、食物和炉灶等各种气味，如果空气不流通，空气中的细菌、真菌等容易生长、繁殖，二氧化碳含量就会增高。病人便会感到不舒服，甚至影响食欲、健康。一旦人体的抵抗力降低，潜伏在呼吸道内的细菌就会滋生、繁殖，而导致呼吸道感染。因此，无论是炎热的夏季还是寒冷的冬季，室内都要定时开窗通风换气，一般通气每日至少早、中、晚三次，每次 30 分钟。但在通风时应避免风直接吹向病人，特别是对有发热或因高热而做过退热处理的病人，更要注意保暖，以免着凉。为保持室内空气新鲜，除定时通风外，应禁

止在室内吸烟。

五、居住环境综合要求

(一) 能源要求

老年人居所日常所使用的能源清洁、自然与否直接关系到老年人的生命健康。用来烧饭的煤或煤气,燃烧后在空气中产生多种对人体有害的物质,如二氧化硫、一氧化碳及致癌物苯并芘等。使用液化气的厨房,仅二氧化碳的污染就比室外高5倍。二氧化碳含量过高损害人的呼吸系统,它使人体质减弱,抵抗疾病的能力降低。燃煤烧饭、炒菜和取暖的家庭粉尘浓度最大,污染更为严重。因此,有条件者应使用天然气,最好采用全电气化厨房及取暖设备。

(二) 空气要求

老年人的居住环境空气要清新、自然。一般情况下单纯的开窗通风换气是难以将室内有害气体、尘埃迅速全部排除的,如果可能最好安装一个排风扇,尤其在厨房安装排风扇作用会更好。有条件时应予以配置负氧离子发生器,负氧离子发生器能有效改善空气质量。另外,家居环境最好少用油漆类产品,如各种家具油漆、墙面油漆、胶合板材、化学清洁剂等装饰材料,因为这些材料均会不同程度的散发出微量的有毒气体,应尽量少用或不用。

(三) 采光充分

卧室窗户宜大,窗口朝南,以利于采光和通风。明媚的阳光会给人以热烈、振奋和舒畅之感;阴暗的环境则令人有压抑、沉闷和冷清之感,所以白天应经常拉开窗帘,让阳光照进室内。另外,照明运用要科学,房间的照明除应分出整体照明、局部照明和特殊照明外,还应考虑利用灯光来烘托调节室内环境气氛,使人心情舒畅。

(四) 色彩应用

色彩除能产生冷暖、远近、轻重和大小等感觉外,还能产生兴奋、抑郁、紧张、轻松、烦躁和安定等心理效果。因而居室色调(主要指墙面色彩)应首先考虑采用与生活、工作环境主色调互补的或成对比的色调。

根据老年人自身心理状态,选择相应的色调:情志压抑、消沉和忧伤者,可配以暖色调,如红色、黄色或橙色;情绪不稳定、烦躁和兴奋不安者,则配以冷色调,如蓝色、绿色或青色。还可以用彩色灯光调节居室色彩。

(五) 适宜的室内湿度与温度

一般情况下室内空气湿度以50%左右为宜。当室内空气湿度低于30%时,人就会感到咽喉干燥,并导致呼吸道的防御功能减低;当室内空气湿度达到80%以上时,人又会感到沉闷。如果湿度太低,人感到干热时,可在室内地面洒适量冷水,或在室内放置两盆清水,或用湿毛巾擦拭室内家具,用湿拖布擦拖地板;如湿度太高,可以开窗通风,或用换气扇将室内潮湿空气排到窗外,以降低湿度。

在湿度、气流都正常的情况下,夏季居室较理想的温度为24~26℃;夏天如室温太高,可开窗通风或用电风扇等散热,有条件者宜安装空调。冬季较理想的室内温度为16~18℃;老年人的居室温度最好保持在20℃左右,老年人房间最好设置暖气,如果是使用火炉取暖要特别注意防止煤气中毒。

（六）绿植美化

居室也要讲究绿化、美化，可在阳台或室内摆放几盆花卉、盆景和绿草等，不仅增添美感，且能净化空气，减少污染，改善居室小气候，使室内空气清新、芳香，有利于健康。

第二节

常用消毒方法

家庭和其他空间一样，同样存在着交叉感染与疾病传播的可能。因此，掌握一些必要的卫生和消毒隔离常识是十分必要的。

一、空气消毒

（一）清洁环境

搞好室内外环境卫生，是创造良好居家环境的必要措施；家居地面应每日晨起清扫、擦拭一次；家庭中应采用湿式扫除，可避免尘土飞扬。

（二）通风换气

通风换气既可使室内空气流通，调节室内的温度和湿度，增加室内空气的氧含量，降低二氧化碳浓度，又可降低空气中的微生物和细菌浓度，预防呼吸道传染病。每日要经常打开门窗，冬季至少每日早、中、晚三次打开门窗让空气流通，且每次通风时间应不少于 30 分钟。

（三）食醋消毒法

消毒前先关紧门窗，用 100 毫升食醋加 100 毫升水，倒入锅内或搪瓷碗内，放在火上加热、熏蒸，待蒸发干 30 分钟后开窗通风换气。

（四）中草药消毒法

家庭中最适宜的用于消毒的中草药为：苍术、艾叶或卫生香。消毒方法是：关闭门窗，点燃苍术、艾叶或卫生香，进行烟熏，每次 30 分钟，然后打开门窗通风换气。

二、常用餐具消毒

餐具在消毒前应首先洗涤干净，传染病病人用过的餐具应先煮沸 30 分钟后再洗涤，然后再消毒。消毒后的餐具应自然干燥，不宜用抹布揩擦。

（一）物理消毒法

1. 煮沸消毒法。小的食具、容器和奶瓶消毒可采用高温煮沸 15 分钟，煮沸时食具应全部浸泡于水中。

2. 蒸汽消毒。将洗涤洁净的餐具置入蒸汽柜或箱中，使温度升到 100℃ 时消毒 10 分钟左右。

3. 烤箱消毒。如红外消毒柜等，温度一般在 120℃ 左右，消毒 15~20 分钟。

(二) 化学消毒

化学消毒就是使用餐具消毒剂进行餐具消毒。化学消毒的基本要求：

1. 选用的消毒剂必须是经卫生行政部门批准的餐具消毒剂，不能使用非餐具消毒剂进行餐具消毒。
2. 使用餐具消毒剂进行消毒的浓度，必须达到该产品说明书规定的浓度。
3. 将餐具置入消毒液中浸泡 15 分钟左右，餐具不能露出消毒液的液面。
4. 餐具消毒后应使用流动水清除餐具表面上残留的消毒剂，去掉异味。消毒液应随时更新，不可长时间反复使用。

(三) 消毒柜消毒

使用餐具洗涤消毒柜（机）进行餐具洗涤消毒，应注意下列问题：

1. 餐具摆放于洗涤架上应符合设定要求，不可以乱堆乱放，以免影响洗涤消毒的效果。
2. 洗涤时机器工作水温应控制在 80℃ 左右。
3. 洗涤液、消毒液应临用时再配制，且要随时更换。
4. 洗涤、消毒完毕后，应检查餐具洗涤、消毒的效果，如达不到卫生要求，应重新进行洗涤、消毒。
5. 注意事项：消毒柜应经常检修，保持其正常的工作状态。

三、卫生洁具消毒

(一) 常规消毒方法

卫生洁具使用一段时间后易产生污垢沉积，试验证明卫生洁具污垢发出的异味可以致病。所以应该经常用市售的洁厕液清洗，去除卫生洁具的异味。

(二) 传染病人洁具消毒法

传染病人使用卫生洁具后，卫生洁具内的大小便按量加含氯石灰（漂白粉）片，一般每 500 毫升（或克）加含氯石灰 0.5 克的氯石灰片 1 片，搅拌后加盖放置 1 小时再弃去，然后洗净卫生洁具上的污垢，用水冲洗，晾干即可。

四、衣物、被褥消毒

(一) 阳光照晒

衣物、被褥应勤洗勤晒，使衣物、被褥保持清洁干燥，阳光中的紫外线有杀菌作用。

(二) 通风换气

起床后不要马上罩床罩和叠被子，应该先开窗，将被子摊开晾 10 分钟后再进行整理，有益健康。

(三) 药物消毒

传染病人用过的被褥、衣物可以先煮沸 5~10 分钟后再洗涤，不宜煮沸的可用 84 消毒液配制成 1:200 的浓度浸泡 30 分钟后洗涤，不宜洗涤的如棉絮、枕芯等，可在阳光下暴晒 6 小时。

思考练习题

1. 简述居住环境的综合要求？
2. 空气消毒有哪些方法？
3. 如何消毒衣物及被褥？