

# 小区友邻

## 防疫自救·互助手册



比邻若我亲，  
朝夕相与迎。  
亲熟定互帮，  
隔篱呼必应。

# 目 录

（一）	官方对于新冠的说法	（3）
（二）	官方推荐新冠药物清单	（6）
（三）	长期居家隔离囤货指南	（10）
（四）	新冠患者居家护理指引	（14）
（五）	由谁决定封控及如何判断封控是否合规	（16）
（六）	遇不当执法该如何个人维权	（19）
（七）	北京居民和警察涉疫执法合规程序	（22）
（八）	紧急情况下的自救和避险	（23）
（九）	遇不当执法该如何集体维权	（25）
（十）	小区居家隔离倡议书	（29）

本手册希望借此达成一些基于科学认知、遵纪守法和人道关怀的邻里共识，形成积极良好的互助氛围，帮助大家共克时艰。

以下文档中法律内容来自《中华人民共和国传染病防治法》《中华人民共和国突发事件应对法》《中华人民共和国消防法》等，所有内容仅供参考。

物品使用请以说明书为准，药品服用以医嘱或说明书为准。

## (一) 官方关于新冠的说法

### 【1】都是传染病，新冠和流感哪个死的人多

以下数据来自国家卫健委官方网站

<http://www.nhc.gov.cn/xcs/fkdt/202209/3aa12c2c369a436e856d1340a54d92e8.shtml>

2022年8月全国法定传染病报告发病、死亡统计表

病名	发病数	死亡数***
甲乙丙类总计	658201	2568
新型冠状病毒肺炎#	13855	0
流行性感冒	183345	3

根据上述 2022 年 8 月数据：

新冠无死亡病例，而流感死亡 3 例。

### 【2】多个城市新冠重症率和死亡率的数据参考

来自人民日报社主办《健康时报》的文章《北京、重庆、广州等地披露本轮疫情重症数据》：

**北京：**10月27日至11月13日14时定点医院救治1187例感染者中，重型2例。无症状感染者412例，轻型752例。

确诊病例占核酸检测阳性总数的6%；而无症状感染者占94%。核酸检测

阳性者的**重症率为 0.17%**。

**广州**：10月22日-11月14日，累计报告感染者已超3.3万例感染者。所有感染者情况均稳定，**无一重型、危重型病例**。

确诊病例占核酸检测阳性总数的2%；而无症状感染者占98%。核酸检测阳性者的**重症率为 0%**。

**重庆**：11月以来，重庆现有在院隔离医学观察的无症状感染者7517人；现有在院集中隔离治疗的确诊病例1159人，其中，轻型1130例，普通型26例，重型3例。

确诊病例占核酸检测阳性总数的4%；而无症状感染者占96%。核酸检测阳性者的**重症率为 0.03%**。

11月3日河南省郑州市新冠肺炎疫情防控指挥部新闻发布会上通报：

**郑州**：本轮疫情于10月4日起，中医药干预率达到100%，大部分经过7天左右就能治愈出院，**目前没有重型和危重型病例**。

来自湖南省卫健委官方公众号：

**湖南**：2022年1月1日0时至2022年11月16日24时，湖南省累计报告新型冠状病毒肺炎确诊病例636例，现有**重症1例，死亡0例**。

### 【3】新冠到底被定义成什么病

来自郑州市卫健委官方公众号：



新冠是“自限性疾病”。

所谓自限性疾病，就是经过一定的免疫过程，疾病能够自己康复，不需要去积极的治疗，就是多喝水，多休息，增强抵抗力就可以了，包括普通感冒或者普通的支原体感染。一般来说，在没有严重其他并发症的情况下，只需对症治疗或不治疗，如一些特殊的病毒感染、自身免疫性疾病等。

常见的自限性疾病有：玫瑰糠疹、水痘、病毒性感冒、亚急性甲状腺炎、轮状病毒肠炎等。

## (二) 官方推荐新冠药物清单

根据《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》

来自国家卫健委官方网站

<http://www.nhc.gov.cn/yzygj/s7653p/202203/b74ade1ba4494583805a3d2e40093d88.shtml>

大部分人目前已接种疫苗加强针，即便感染新冠病毒，也以无症状和轻症为主，一般病程在一周以内，用药主要是为了缓解症状。新冠的有效治疗药物有不同分类方式，比如根据病情不同阶段（非重症、重症、危重症）划分，或者是根据不同的使用目的（抗病毒、缓解炎症）划分。

### 国家卫健委推荐新冠治疗中成药

患病程度	推荐药物
医学观察期	藿香正气胶囊（丸、液、水） 金花清感颗粒 连花清瘟胶囊（颗粒） 疏风解毒胶囊（颗粒）
轻症	金花清感颗粒 连花清瘟胶囊（颗粒）
普通症	宣肺败毒颗粒 金花清感颗粒 连花清瘟胶囊（颗粒）
重症	化湿败毒颗粒
危险症	苏合香丸或安宫牛黄丸

一些常见非处方药：

**布洛芬**：非甾体类抗炎药，解热镇痛抗炎，芬必得、美林（儿童用药）。

**对乙酰氨基酚**：别称百服宁、必理通、泰诺、醋氨酚，非甾体类抗炎药，解热镇痛抗炎。

**右美沙芬**：中枢类镇咳药。

**愈创甘油醚**：祛痰镇咳药。

另外蜂蜜、淡盐水也可以起到缓解症状的作用。蜂蜜可有效缓解（1岁以上）儿童急性咳嗽，效果不比右美沙芬差。用淡盐水或者稀释的苹果醋漱口可缓解喉咙痛的症状。

虽然这些做法缺乏严格科学对照实验证明效果，但经验上对部分人有效，并且是没有明显副作用，可以尝试。

无论如何，要尽可能避免感染，物理手段如戴口罩、勤洗手、注意通风以及避免人员聚集等始终有效。

新型冠状病毒肺炎的发生、发展以及预后，都和人体的免疫系统好坏密切相关。机体要真正地将新冠病毒清除干净，依靠的是自身的免疫系统。饮食、运动、心理、睡眠，是免疫力的重要基石，保持四者良好的习惯，至关重要。

同宗同源，体质相同，也可参考中国香港和台湾地区的用药建议：

## 中国香港医院药剂师学会 新冠轻症药物推荐及禁忌表

症状	常用药物	儿童及青少年 (6-18岁)	孕妇	哺乳妈妈
发烧	对乙酰氨基酚(Paracetamol)	✓	✓	✓
	布洛芬(Ibuprofen)	✓	✗	✓
	阿司匹林(Aspirin)	✗	✗	✗
喉咙痛	地喹氯铵(Dequalinium chloride)	✓ 限10岁以上	没有安全数据需咨询医生	
痰咳	溴己烯(Bromhexine)	✓	✗	✗
	氨溴索(Ambroxol)	✓	✗	✗
	愈创甘油醚(Guaifenesin)	✓	✓	咨询医生
	乙酰半胱氨酸(Acetylcysteine)	✓	✓	咨询医生
干咳	福尔可定(Pholcodine)	✓	咨询医生	
	右美沙芬(Dextromethorphan)	✓		
流鼻涕	氯苯那敏(Chlorpheniramine)	✓	✓	✓
	氯雷他定(Loratadine)	✓	✓	✓
	西替利嗪(Cetirizine)	✓	✓	✓
鼻塞	赛洛唑啉滴鼻剂(Xylometazoline)	✓	✗	咨询医生
恶心/呕吐	桂利嗪(Cinnarizine)	✓	✗	✗

**Paxlovid:** 辉瑞新冠口服药，小分子抗病毒药物，用于成年人及 12 岁以上儿童，在家中口服；这款新冠药物有效率虽然很高，但重要的副作用就是服用后会出现复阳现象。患者在感染后的 5 天内按照建议服用了 Paxlovid，在完成 5 天疗程后，症状又出现了反复。目前国内暂没有与服用药物复阳方面相关的报道。

**Molnupiravir:** 默沙东，小分子抗病毒药物，用于成年人，在家中口服；是全球面世的首款抗新冠口服药物。莫那比拉韦是一款处方药，患者须在确诊新冠后尽快服用，并在出现新冠症状后 5 天内开始服用，连续使用时间不能超过 5 天。

**Remdesivir:** 吉利德，小分子抗病毒药物，用于成年人及 12 岁以上儿童，在医疗机构静脉输注 3 天。

**Bebtelovimab:** 礼来，单克隆抗体药物，用于成年人，在医疗机构静脉输注 1 次。

其他还有一些药物，比如托珠单抗、巴瑞替尼等，但是主要用于重症和危重症患者，民众出现重症，必须入院治疗。

一次看懂  
新冠肺炎常見四種藥物

	輝瑞 Paxlovid	莫納皮拉韋 Molnupiravir	瑞德西韋 Remdesivir	清冠一號
劑型	口服	口服	針劑	中藥
有效性	89%	30%	縮短住院時間	抗病毒 免疫調節
適用對象	輕、中症	輕、中症	中、重症	輕、中症
適用條件	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12歲以上</li> <li>• 發病5天以內</li> <li>• 體重40公斤以上</li> <li>• 重症風險因子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 18歲以上</li> <li>• 發病5天以內</li> <li>• 重症風險因子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12歲以上</li> <li>• 發病7天以內</li> <li>• 體重40公斤以上</li> <li>• 重症風險因子</li> </ul>	無限制 特別建議的對象 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 65歲以上 未施打疫苗者</li> <li>• 12歲以下兒童</li> </ul>

圖/中國台灣地區公布的四種新冠肺炎藥物。其中清冠一號為台灣地區研製的中藥方劑

## (三) 长期居家隔离囤货指南

如果被通知要居家隔离 7 至 14 天甚至更久，如何在缺少外界帮助的情况下，依然能维持相对正常的生活消耗。以下按品类整理了一个“囤货指南”，大家可以根据自己的实际情况和家庭人口做灵活调整。

囤货之前一定注意电费和燃气费！提前把电费和燃气费补足，以防不测。

### 【01】食品类

关于食物，记住原则：先吃新鲜却不易保存的食物，再消耗那些可以长期存放的食物。

必备的日常消耗：

**主食（面条、大米、面粉）**：建议买真空包装或塑封好的，不然容易生虫。通常一袋 10 千克的大米，维持一个月是没问题的。

**冻肉**：将鲜肉切成小块分装冷冻，吃时按量化冻就好。除了猪肉也可以考虑牛排、冻虾、鸡胸肉等。

**鸡蛋**：冷藏条件下鸡蛋保质期 40~60 天。按家里人口准备，至少保证每人每天 1 个鸡蛋。

**常温奶或奶粉**：牛奶的消耗量是每天 300 毫升，除了按箱囤常温奶外，还可以选择更耐储存的奶粉，或者冻干奶酪，而且更省空间。

**食用油**：三口之家囤上两桶 5 升左右的食用油就能维持一个月，如果是用不粘锅或空气炸锅烹饪，用油量还会更少。

**杂粮豆类（小米、糙米、绿豆、红豆）**：耐储存可充当主食，也能提供米面中缺少的维生素和膳食纤维。

耐储存的新鲜蔬菜：如下图↓

**储存时间较短** ▶ **冷藏**

3~4天

**储存时间中等** ▶ **冷藏**

5~7天



除此之外，还可准备速冻蔬菜、基础调味料和复合调味料、维生素片等。

非常耐放的东西：

**速冻食品：**饺子、包子、手抓饼、葱油饼等。

**干制食品/脱水蔬菜包：**木耳、香菇、腐竹、黄花菜、海带等，放在干燥的室温下就能存放，泡发时间控制在4~6小时，不然容易滋生有害微生物。

**加工肉制品：**肉肠、午餐肉、香肠腊肉等很好存放。

**方便速食：**方便面、螺蛳粉、酸辣粉、自嗨锅等，耐储存还不用放进冰箱。

**即食谷物：**即食麦片、燕麦麸皮等，可以当早餐。

**饮用水：**一个健康成年人每天要喝1.5升水，一桶4.5升的桶装水大概够喝3天。如果隔离时间是14天，至少备个2箱左右（一箱4桶）。

**罐头和压缩饼干：**罐头是将食物灭菌后再罐装密封，隔绝空气来保存的，无须使用防腐剂，不必担心安全问题。

## 【02】生活用品类

**女性用品：**卫生巾、护垫、棉条、安心裤。

**个人清洁：**牙线、牙膏、牙刷、洗面奶、洗发露、沐浴露。

**日化用品：**洗衣液、衣物消毒液、肥皂（比洗衣液省地方，还便宜耐用）。

**家庭用纸：**卷纸、抽纸、湿厕纸、厨房用纸。

**消杀防护用品：**家用消毒液、酒精或酒精湿巾、口罩、一次性手套。

**厨房用品：**洗洁精、垃圾袋、保鲜膜/袋/盒。比较占空间的肉类可以切成小块用保鲜盒、保鲜袋分装后放入冰箱，节省空间还能防止窜味。

**孩子用品：**尿布、奶粉、成品辅食、玩具等。

**宠物用品：**宠物粮食、宠物零食、尿垫/猫砂、宠物备用药、洗护用品、小玩具。

## 【03】一般常备药

创可贴、止痛药、抗过敏药、体温计、便秘药、止泻药。

如果有慢性疾病或其他疾病，一定把自己常吃的药物充分备齐。

## (四) 新冠患者居家护理指引

### 【病程】

患病后，一般约 5~15 天可以痊愈；

前 3 天全身疼痛，嗓子疼，头晕，流涕，（有人发烧，有人不发烧）；

中期：流涕，咳嗽；

后期：夜间偶尔咳嗽；

痊愈后：无后遗症，且无传染性。

### 【治疗方法】

（1）按说明书吃连花清瘟（此药性寒，脾胃虚寒服药后拉肚子或者呕吐停药即可，月经期停药）；

（2）有 VC 片或 VC 泡腾片、维生素 C 咀嚼片的话，可辅助痊愈；

（3）部分患者会有皮疹、血管性水肿（嘴唇或眼睛肿）的症状，可停药一天，或服用开瑞坦缓解；

上述药品，没有预防作用，只能加速痊愈。所以，没有症状的人，不用吃，只需要多喝水。不吃辛辣刺激即可。

### 【患病期间注意事项】

（1）家人分餐吃，分房睡（因为每人免疫力不同，好一个是一个，避免重复感染）。

（2）多喝水。有条件的话可以喝蜂蜜水，可以缓解咳嗽。

（3）晒太阳。多喝水+晒太阳，是最朴实且有效的祛瘟方法。

（4）睡前泡脚，有助于驱寒祛瘟（糖尿病高血压患者，水不宜过热）。

(5) 每天至少进行一次湿式清扫，必要时进行消毒。尤其是卫生间和厨房，更要保持清洁。

(6) 勤通风，每日上午下午至少各一次，每次通风时间不少于 30 分钟。

(7) 家中的下水道口，每天注水 2 次以上，每次不少于 350 毫升，或者用一个塑料袋灌水扎紧，放在地漏上也是最好的封堵盖。

(8) 做饭开油烟机时记得一定要开窗通风，避免烟道气流串流。

(9) 坐便器冲水时，要先盖上马桶盖；每天清洁、消毒浴室和厕所表面 2 次。

(10) 养成良好的卫生习惯勤洗手。打喷嚏或咳嗽的时候要用纸巾或肘部掩住口鼻。

## 【常识问答】

痊愈后有可能被再次感染吗和传给别人吗？

奥密克戎阳性转阴，有**再次被人传染**的可能。

转阴后，体内病毒已死，**不再会传染别人**。

所以大家不要恐慌害怕，当感冒对待，保持平常心态是最好的免疫力！

## 【药品推荐】

(1) 抗病毒药：蓝芩颗粒，连花清瘟胶囊，抗病毒口服液，青果丸等。

(2) 缓解咳嗽症状药：复方鲜竹沥液，蛇胆川贝液，复方百部止咳糖浆，感冒止咳颗粒等。

(3) 提高免疫力药：维生素 C 咀嚼片、泡腾片，多种维生素分散片等。

止痛退烧药：布洛芬颗粒、胶囊，小柴胡颗粒、汤丸等；

中药配方药：现配现熬中药饮片，中药颗粒。

## （五）由谁决定封控 及如何判断封控是否合规

### 【两个最主要官方依据】

1. 《新型冠状病毒肺炎防控方案（第九版）》

简称“第九版”。

[http://www.gov.cn/xinwen/2022-](http://www.gov.cn/xinwen/2022-06/28/5698168/files/9585944023424f45a4b4d522b5f5c034.pdf)

[06/28/5698168/files/9585944023424f45a4b4d522b5f5c034.pdf](http://www.gov.cn/xinwen/2022-06/28/5698168/files/9585944023424f45a4b4d522b5f5c034.pdf)

2. 《国务院联防联控机制公布进一步优化疫情防控的二十条措施》

简称“二十条”。

[http://www.gov.cn/xinwen/2022-11/11/content\\_5726144.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2022-11/11/content_5726144.htm)

#### “二十条”划重点：

（二）及时准确判定密切接触者，不再判定密接的密接。

（四）将风险区由“高、中、低”三类调整为“高、低”两类，最大限度减少管控人员。原则上将感染者居住地以及活动频繁且疫情传播风险较高的工作地和活动地等区域划定为高风险区，**高风险区一般以单元、楼栋为单位划定，不得随意扩大**；高风险区所在县（市、区、旗）的其他地区划定为低风险区。**高风险区连续5天未发现新增感染者**，降为低风险区。符合解封条件的高风险区要及时解封。

（十六）加大“一刀切”、层层加码问题整治力度。地方党委和政府要落实属地责任，严格执行国家统一的防控政策。严禁随意封校停课停工停产未经批准阻断交通、随意采取“静默”管理、随意封控、长时间不解封、随意停诊等各类层层加码行为，加大通报、公开曝光力度，对造成严

重后果的依法依规严肃追责。发挥各级整治层层加码问题工作专班作用，高效做好举报线索收集转办，督促地方及时整改到位。卫生健康委、疾控局、教育部、交通运输部等各行业主管部门加强对行业系统的督促指导，加大典型案例曝光力度，切实起到震慑作用。

## 【封控决策权】

根据《新冠肺炎疫情风险区划定及管控方案》

来自国家卫健委官方网站

<http://www.nhc.gov.cn/xcs/zhengcwj/202211/2105d9fbf0084a2688cf82271f0505bc.shtml>

### （三）风险区划定的主要考虑因素。

高风险区、低风险区的划定由地市级疫情防控指挥部门组织专家组根据疫情传播风险的大小进行划定，省级联防联控机制

（领导小组、指挥部）靠前指挥并给予专业指导支持。具体可综合考虑以下因素：

1. 病例和无症状感染者居住条件、居住环境、居住地周边的自然屏障（公路、河流、山川等）。
2. 相关区域内人群防护情况、人群聚集情况、病例和无症状感染者与其他人员接触的频繁程度。
3. 病例和无症状感染者工作、活动的时间、范围以及相关场所的密闭性、通风情况。
4. 疫情发现后开始调查时间的间隔长短等。

综合考虑若干因素，由地市级疫情防控指挥部门组织专家划定。

## 【正常封控】

实施封控小区、楼宇的法律依据主要是来自《传染病防治法》和《突发事件应对法》。《传染病防治法》第四条、第四十二条，《突发事件应对法》第十一条、第十六条、第四十九条之规定：“当传染病暴发、流行时，**县级以上地方人民政府**应按照预防、控制预案进行防治，必要时，报经上一级人民政府决定，可以采取法律规定的紧急措施并予以公告。”

这其中就包括了“限制或者停止集市、影剧院演出或者其他人群聚集的活动、封闭可能造成传染病扩散的场所、停工、停业、停课”等措施。因此，依据《传染病防治法》第四十四条封控场所，应当由**县级以上地方人民政府**报经上一级人民政府决定后予以公告后，才能实施。

## 【不正常封控】

不存在符合《传染病防治法》第四条、第四十二条，《突发事件应对法》第十一条、第十六条、第四十九条之规定的情形，且**没有县级以上地方人民政府批示的红头文件的**，即为违规封控。

2022年11月27日，北京疫情防控发布会上，社区防控组办公室负责人王大广表示，本市规范采用临时管理措施，根据疫情防控需要，因流调溯源、查阳追阳等采取的临时管控措施，第一时间向群众发布公告，做好解释说明和服务保障，坚持快管、快查、快结。**临时管控时间原则上不超过24小时。严禁采取硬质隔离、硬质围挡等措施，严禁封堵消防通道、单元门、小区门。**

## (六) 遇不当执法该如何个人维权

### 【公示于家门】

以下声明打印一份贴在门上。



如您是核酸检测人员，本户现声明拒绝受检，请勿打扰

如您是协警、辅警、社区工作人员、物业工作人员、志愿者

基于法律法规，您不属于执法组织，不具备执法权限，请勿打扰

如您是执法警察，请您出示有效合法证件

本户将对沟通过程全程录音录像，并将援引法律法规对您的执法提出以下疑问：

**您是否具有：**

市疾控中心、卫健委执法单位出具并已加盖公章的

强制隔离书面法律文件

**您是否已经：**

以书面形式催告执法

依《中华人民共和国行政强制法》第三十五、三十六、三十七条之规定，执必须先以正式书面文件催告

必须保证被催告人的合法权益

强制执行应当在书面催告之后宣布且须经过法定时间

亦须出具相关书面文件

**您是否知悉：**

依《中华人民共和国警察法》第五、二十二、三十三条及其分则之规定

未经前述程序强行带离居民

应认定为滥用职权之不当行为

其法律责任需执法者本人承担

**您是否理解：**

公民不因言获罪

依《中华人民共和国宪法》第三十五条之规定

中华人民共和国公民有言论、出版、集会、结社、游行、示威的自由

## 【要求规范程序】

1. 请出示执法证件(至少两份)并让我看清楚、记下来、拍下来；
2. 请出示 24 小时内的核酸阴性报告，我们不接待阳性人员或者疑似人员；
3. 请简明、扼要说明你的来访理由；
4. 请出示全部证据文件(包括法律依据、政府公告、检测报告)。

## 【引用法律】

1. 《中华人民共和国传染病防治法》第三十九条第二款规定：公安机关的职责是协助医疗机构采取强制隔离治疗措施，不是执法主体。如果你是协警，请退出；如果没有医疗机构人员，请离开。

2. 《传染病防治法》第三十九条第一款规定：对病人、病原携带者予以隔离治疗；对疑似病人；确诊前在指定场所单独隔离治疗；对医疗机构内的病人、病原携带者、疑似病人的密切接触者，在指定场所进行医学观察和采取其他必要的预防措施。新冠肺炎是乙类传染病、按照甲类管理；密接者或其他个人，均不是隔离对象。

3. 在国务院、市政府没有宣布“紧急状态”的情况下，请不要滥用《治安管理处罚法》第五十条第一款。如果由“紧急状态”的宣布，请出示相应的决定、命令、通告。

4. 上海市高级人民法院《关于涉疫情刑事案件法律适用的八个问答》之八，就是针对滥用职权、玩忽职守的法律适用说明。现在，请对照《中华人民共和国人民警察法》第五条、第二十二条、第二十三条，看看你们的行为是否已经超越职权、滥用职权，是否涉嫌违法甚至犯罪。

5, 我家摆放了多部录音录像工具，与你们的所有沟通将全程录音录像；既是保护双方权利，也是不放过任何违法行为，不放过任何徇私枉法。

6. 因违法行政而产生的一切不良后果，我们会努力适用《中华人民共和国刑法》中正当防卫(第二十条)、紧急避险(第三十一条)的规定；全力、坚决、强硬地保护家园与个人权利不受侵犯，不管今天还是明天。

7. 如果你们没有合法依据，请立刻停止骚扰，离开我家范围。法无授权不可为，作为执法者，必须由法律授权并严格遵守法律执法；一切违反《中华人民共和国行政处罚法》的行为后果，应当由你们承担。

## (七) 北京居民和警察涉疫执法 合规程序

敬启执法警察(各协警、辅警、社工回避，您无执法权)：

请出示证件。能证明您是北京市执法单位的【警官证等合法身份证件】；市疾控中心、卫健委执法单位出具的强制隔离的【书面法律文件(盖公章)】【医院书面核酸检测报告(盖公章)】。

依照《中华人民共和国行政强制法》第 35 条的规定，您应当首先以书面形式催告，法定时间之后，再按照该法第 37 条的规定做出强制执行决定。

执法者个人承担法律责任。未经上述 1、2 条法定程序强行带离我等居民，您可能违反了《中华人民共和国人民警察法》第 5、22、33 条，您属于超越职权、滥用职权的行为，您个人可能需要承担滥用职权、玩忽职守的法律责任。

居委会不是执法组织。根据《中华人民共和国城市居民委员会组织法》第二条，居民委员会是居民自我管理、自我教育、自我服务的基层群众性自治组织。

物业公司涉疫情可能的违法行为。居民所在社区“物业公司、或联合相邻几个社区的物业公司共同制订的——关于涉疫情约束居民进出居所的所有条款”，可能是违法的。

我等居民与您的所有沟通将有多台设备全程录音、录像，保护您我双方权利。

## (八) 紧急情况下的自救和避险

### 鄂尔多斯通告：紧急情况时 您有权采取措施自救或紧急避险

环球时报 2022-11-04 08:32 发表于北京

据“平安鄂尔多斯”微信公众号消息，中共鄂尔多斯市委政法委员会11月3日发布通告，针对近期国内个别地区在防疫过程中暴露出的问题，鄂尔多斯市政法系统将汲取教训，始终坚持人民至上、生命至上，坚决统筹做好我市疫情防控和保障人民群众生命健康、合法权益工作，进一步畅通救助机制，增强应急处置能力，切实维护隔离人员生命财产安全。现向广大居民、农牧民朋友郑重通告：

在鄂尔多斯，无论任何时刻，我们都坚持生命至上，救人为先。

在鄂尔多斯，如您在居家隔离或集中隔离期间，遇到特殊紧急情况，请及时拨打110，非紧急情况请拨打12345市长热线，心理危机请拨打96885热线。对隔离群众报警，我们会第一时间处置，提供帮助、解决问题。

在鄂尔多斯，如您遭遇危及人身安全的情况，特别是危及生命安全的紧急情况时，根据《中华人民共和国刑法》第二十一条、《民法典》第一百八十二条等相关法律之规定，您有权采取措施自救，或及时紧急避险，但请记住：在自救和避险时，不要损害他人生命。事后，我们会安排相关部门对事情过程进行回溯和研判，并提供必要的法律援助，依法依规处置。

在鄂尔多斯，请您放心！我们尽最大努力保障您的生命安全和合法权益！

《环球时报》等多家官方媒体转载了内蒙古鄂尔多斯政法委公告：

如您遭遇危及人身安全的情况，特别是危及生命安全的紧急情况时，根据《中华人民共和国刑法》第二十一条、《民法典》第一百八十二条等相关法律之规定，您有权采取措施自救，或及时紧急避险，但请记住：在自救和避险时，不要损害他人生命。

紧急避险，又称“紧急避难”。是指为了使公共利益、本人或者他人的人身和其他权利免受正在发生的危险，不得已而采取的损害较小的另一

方的合法利益，以保护较大的合法权益的行为。排除社会危害性行为的一种。因而不构成犯罪，行为人也不负刑事责任。

紧急避险必须满足如下要件：

（1）必须是对**正在发生的危险**采取的紧急避险行为。

举例来说：居家隔离中的婴幼儿若出现高烧、呕吐等严重不良反应，严重危害婴幼儿的生命健康安全，需紧急就医的，属于正在发生的危险。但若因居家隔离不利于婴幼儿成长或封控可能造成以后就医不便等原因，要求离开封控区域，属于主观猜测可能发生的风险，不构成紧急避险。

（2）必须是为了使**本人、他人的人身、财产权利**免受危险的损害。

采取紧急避险的主观动机、目的是唯一的，即为了使本人、他人的人身、财产权利免受危险的损害。若不存在产生相应的损害后果的迫切可能性，则不能采取紧急避险的措施。

（3）必须是在**穷尽其他手段而不得**的情况下采取避险措施。

举例来说：疫情封控中，突发火灾，或山洪、泥石流等严重自然灾害，继续留在封控区域已经会对个人、他人的生命财产安全造成严重的危险，此时立即撤离区域避难，虽然不符合防疫政策，但属于紧急避险行为，不会导致法律责任产生。

（4）紧急避险的措施**不得超过必要的限度**。

举例来说：因家人急病需要紧急就医，救护车无法紧急赶到，继续等待外出审批申报流程可能使病情快速恶化导致不可挽回的后果。此时采取避让保护人员、仅闯关冲卡的行为送患者就医，构成紧急避险。但若因上述原因，开车冲撞防疫人员造成人员伤亡，则属于避险行为造成了超过限度的损害，构成犯罪的，应当承担相应的法律后果。

## (九) 遇不当执法该如何集体维权

1. 明确自身核心诉求；

2. 召集至少 8 到 10 个本小区愿意维权的居民，并明确分工：谈判、录音、录像、联络等；

3. 明确找到本小区封控执行负责人，是居委会，物业，还是其它工作人员。

4. 沟通谈判：

a. 要求对方表明职务身份；

b. 如遇对方以“领导”“上级”等推诿，第一时间要求对方说出领导的姓名职务，上级是哪个单位的谁；

c. 要求出具具备法律效力的留存或张贴，署明行政单位具体名称、日期及公章的封控通知；

d. 质疑封控合理合法性，是否涉及层层加码，并要求出具红头文件，如有盖章文件，具体要求是【只进不出】还是【非必要不出门】。根据《行政强制法》相关规定，暂时限制人身自由等行政强制措施行为的通知，应该是县级以上人民政府作出并报本级人民代表大会常务委员会备案的应对突发事件的决定、命令。居委会不可越权施政。

e. 质疑居委会的封控执行权：居委会作为居民自治组织，依法、依授权可以协助人民政府开展防疫工作。但是仅为“协助”行为，居委会仅可“传达地方政府的决定，不可直接行使职权，对于有权机关确定的具体管控区域、方式、期限等关键要求，不可越权加码”。根据《行政强制法》相关规定，行政强制措施应由行政机关履行行政管理职责，依法在法定职

权范围内实施，且行政强制措施权不得委托。行政强制措施应当由行政机关具备资格的行政执法人员实施，其他人员不得实施。同时，居委会作为一个自治组织，无权做出应对突发事件及采取紧急措施的决定和命令，包括街道、镇政府要也是没有权力来制定这个政策的。暂时限制人身自由签发行政强制措施行为的通知，应该是县级以上人民政府作出并报本级人民代表大会常务委员会备案的应对突发事件的决定、命令。

### 5. 适当升级：

a. 报警，要求警方介入强调领导、上级、防疫形式等不能替代具体法律法规，要求警方在现场判定性质是否属于违法行为；

b. 向国务院留言举报：微信搜索小程序国务院客户端——搜索找到疫情防控服务专区——点击疫情防控线索征集——留言；

c. 向有关部门电话举报：国家卫健委公开投诉电话，出门遇到层层加码、一刀切行为，学会拿起法律武器为自己维权；

投诉电话：12320 卫生部热线

本地投诉电话：12345 市长热线

包括遇到低风险区强制隔离、缴纳隔离费用、无故赋码等违法违规行为，一定要记录好证据，及时举报做好安全防护，疫情期间人人有责。

### 6. 录音录像：

a. 维权过程切记全程录音录像；

b. 建议指派二到三人负责；

c. 推荐设备：手机、运动相机、OSMO pocket。

## (十) 小区居家隔离倡议书

业主们：

很荣幸彼此成为友邻，远亲不如近邻。

目前疫情正不断扩散，北京抗击疫情正面临前所未有的挑战，由于每日确诊人数暴增，不管我们愿意不愿意，相信不相信，事实是，我们每一个人都可能“混阳”、确诊，每一户都有“中签”概率，也都有可能面临小区其他邻居确诊。按现在的收治情况，集中隔离点远远满足不了更好的隔离要求，我们也了解到集中隔离点的条件差强人意，甚至比较恶劣。推己及人，无论是自己，还是他人，为了让确诊者早日康复，没有比我们小区更优良的康复环境了，熟悉的家庭和社区，阳光和空气，充足的营养，规律的作息，都是免疫力的保证。

对此，我们发出以下倡议：

如果本小区任何人核酸出现阳性的情况，我们支持 ta 保留付费抗原测试和更换核酸公司继续测试的权利。如果测试结果继续阳性，我们支持 ta 依法依策自愿选择隔离的方式。

自觉症状较轻，或年幼/年长者，我们支持他们选择居家隔离，直至自愈，核酸转阴。可由居委会出面，对该户安装门磁，保证隔离效果。症状较重者，可以自愿选择去定点医院或方舱隔离。<

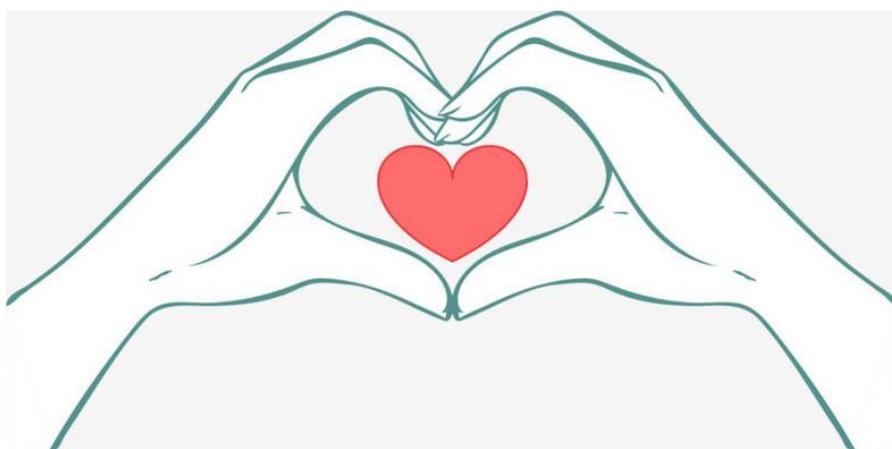
在此期间，邻居们不歧视，不指责，不语言暴力、不侮辱谩骂，尊重 ta 的病情隐私，并愿意根据疾控要求，接受可能因其居家隔离自愈导致的全小区同步居家隔离。

如在隔离期间需要帮助，可以向邻居们求助，力所能及者一定给予最大支持。如果我们任何人依法自愿选择主动居家隔离直至痊愈而不被转运（如有必要，可以对该户安装门磁，保证隔离效果），我们都支持 ta 依法对其个人及家庭采取必要性保护和维权行动，坚决抵制未经合法授权、未出示合法有效依据、未采取合法流程即强行将邻居带走的非法行为。

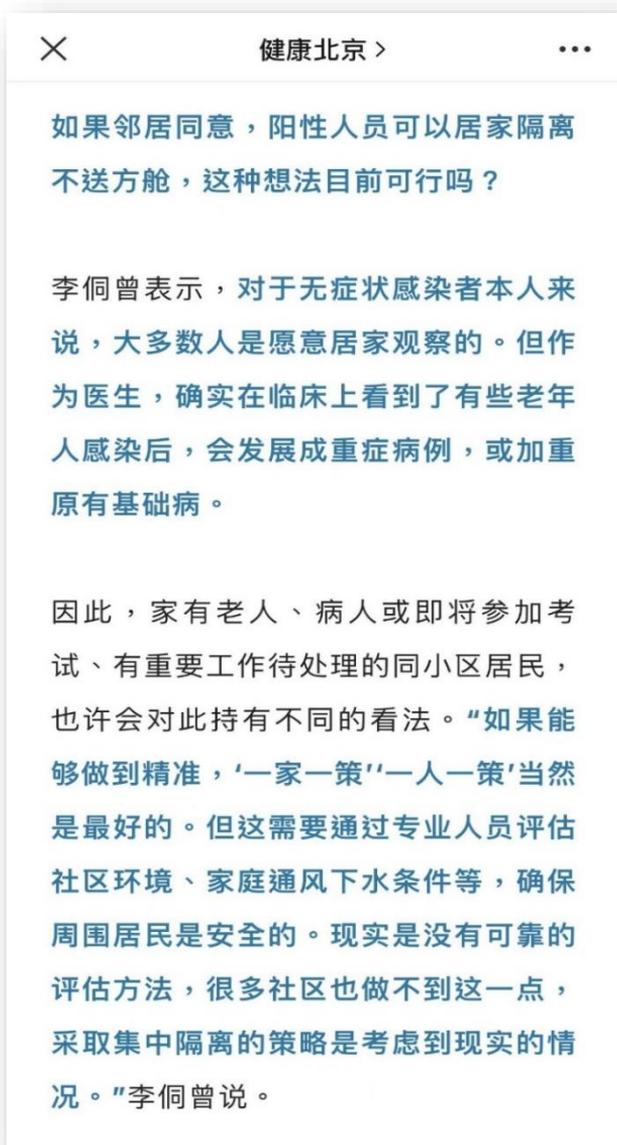
如果我或者家人出现核酸阳性的情况，我和家人将严格遵守居家隔离的承诺。

病毒不可怕！我们相信只要大家一起努力，即使核酸检测呈阳性，老人、孩子、我们每一个人可以选择在自己家里进行居家隔离直至痊愈！

守助他人，亦是守助我们自己！



参考北京市卫健委官方公众号，专家谈及居家隔离：



小汤山方舱医院医疗专家李侗曾谈及阳性居家隔离的观点是，“如果能够做到精准，一家一策、一人一策，当然是最好的，但需要通过专业人员评估社区环境、家庭通风下水条件等，确保周围是安全的”，也借鉴重庆市最新出台暂缓阳性转运集中隔离的做法，期待北京有条件的小区可以早日实现阳性居家隔离，进一步节省国家资源，减轻基层人员的工作负担，让疫情防控的各个环节效率最大化。

