

科学防控知多少 个人防护要记牢

近日,全国多地优化疫情防控政策,12月4日,《衢州市关于优化调整新冠肺炎疫情防控相关措施的公告》发布。在这种情况下,我们如何做好个人防护。以下防疫行为准则,大家要时刻牢记。

勤洗手

手脏后,要洗手;
做饭前,餐饮前,便前,护理老人、儿童和病人前,触摸口鼻和眼睛前,要洗手或手消毒;
外出返家后,护理病人后,咳嗽或打喷嚏后,做清洁后,清理垃圾后,便后,接触快递后,接触电梯按钮、门把手等公共设施后,要洗手或手消毒。



科学规范戴口罩

乘电梯时,乘坐公共交通工具时,进入人员密集的公共场所时,应佩戴口罩;
出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,就医时,建议佩戴医用外科口罩或以上级别口罩。
口罩需及时更换,每个口罩累计佩戴时间不超过8小时。



注意咳嗽礼仪

咳嗽打喷嚏时,用纸巾捂住口鼻,无纸巾时用手肘代替,注意纸巾不要乱丢。



少聚集

疫情期间,少聚餐聚会,少走亲访友,少参加喜宴丧事,非必要不到人群密集的场所。



文明用餐

不混用餐具,夹菜用公筷,尽量分餐食;食堂就餐时,尽量自备餐具。



遵守1米线

排队、付款、交谈、运动、参观、购物时,要保持1米以上社交距离。



常通风

提倡勤开窗通风,每日开窗通风2~3次,每次20~30分钟。温度适宜时,可使窗户常开。



保持厕所卫生

马桶冲水前盖马桶盖,经常开窗或开启排气扇,保持存水弯水封。定期清洁消毒厕所内卫生洁具和地面,表面有脏污或霉点时,要及时清洁消毒。



养成健康生活方式

加强身体锻炼,坚持作息规律,保证睡眠充足,保持心态健康;
健康饮食,戒烟限酒;
做好每日健康监测,有发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,及时就医。



来源:中国疾控动态

做好新冠疫情防控常态化

履行“健康第一责任人”职责

1

学习健康知识



2

做好健康监测



3

增强社会责任感



4

科学防控,不恐慌、不松懈



中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制图