

积极行动起来 当好自身健康第一责任人



科学规范 戴口罩

密闭空间规范佩戴口罩
口罩损坏污染时及时更换
每个口罩佩戴不超过8小时



保持清洁 勤洗手

避免用未清洁的手触摸口眼鼻
流动水+肥皂或洗手液洗手
也可用免洗手消毒剂进行手部清洁



咳嗽礼仪 要记牢

咳嗽打喷嚏纸巾捂口鼻
无纸巾时用手肘代替
注意纸巾不要乱丢



减少接触 少聚集

尽量减少聚餐聚会和走亲访友
非必要不到人群密集的场所
排队保持1米以上社交距离



文明用餐 要坚持

尽量减少堂食
用餐提倡公勺公筷
提倡分餐进食



清洁消毒 不可少

日常保持房间整洁
定期清洁消毒厕所
收取快递时做好消毒和手卫生



健康生活 要做到

加强身体锻炼
坚持作息规律
保持心态健康
避免焦虑烦躁



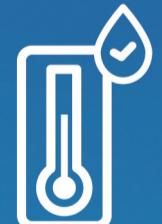
空气流畅 常通风

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



接种疫苗 别忘了

符合接种条件的人群“应接尽接”
加强全人群特别是老年人群免疫接种



健康监测 很重要

密切关注自身健康,适量储备常用药品
出现症状莫恐慌,
可居家对症处置或口服药治疗
如出现持续高烧不退、
呼吸困难等情况及时就医