

# 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



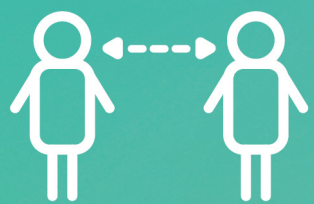
## 保持清洁 勤洗手

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