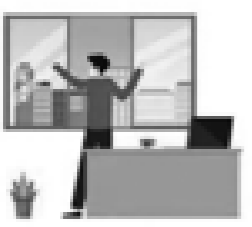


# 呵护自己和家人健康! 全天候多场景防疫攻略来了,请收好

近日,全国多地优化调整疫情防控措施。当下,每个人都要做好自己健康的第一责任人,如何保护好自己和家人的健康安全?这份全天候多场景的防疫攻略请收好。  
(来源:人民日报)

## 出门前

- 先测量自己的体温
- 评估自己的身体状况,如有发烧、咳嗽等不适暂缓上学上班



- 准备好一天要用的口罩、消毒纸巾等
- 开窗通风30分钟

## 乘电梯/走楼梯

- 全程佩戴口罩
- 按电梯按钮可用纸巾隔开,按完丢弃纸巾
- 尽量不扎堆乘坐电梯
- 尽量保持距离,并避免交谈
- 低楼层的人建议走楼梯,尽量不要触摸扶手



## 通勤路上



- 全程佩戴口罩
- 尽量选择步行、骑行、开私家车等



- 乘坐公共交通要全程佩戴口罩



- 乘坐出租车或网约车前开门通风,戴好口罩并提醒司机佩戴



- 使用共享单车前,擦拭消毒把手、椅座等部位

## 上班时

- 到达办公地点配合体温检测,室内也要佩戴口罩
- 每日通风3次,每次20-30分钟,通风时注意保暖



- 咳嗽、打喷嚏时,最好用纸巾遮挡



- 勤洗手、勤消毒、多喝水,及时清理垃圾
- 减少面对面交流,尽量线上沟通
- 减少集中开会,控制会议时长



## 就餐



- 尽量从家里带饭
- 外卖尽量无接触拿取
- 错峰就餐,如果去食堂或餐厅,避免扎堆
- 饭前洗手,坐下吃饭的最后一刻才摘口罩

## 购物

- 全程佩戴口罩
- 提前准备购物清单,尽量一次买齐
- 避免直接用手拿,可使用手套或购物小袋抓取
- 排队付款结账时保持安全距离
- 尽量采用自助购物、非接触扫码付费,减少排队时间



## 回家后



- 摘掉口罩,不要触碰口罩外侧
- 先洗手,并开窗通风
- 把外套、鞋子、包等放置在固定房间的角落,及时清洗
- 尤其注意要给手机、钥匙等进行消毒
- 多喝水,适当锻炼,注意休息



## 收发快递

- 佩戴口罩
- 尽量使用无接触配送或快递柜扫码取件
- 快递外包装尽量不要带到室内
- 处理完快递后,认真清洗双手



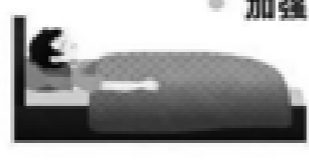
## 烹饪时

- 使用清洁的水和食材
- 处理生的肉、禽、水产品等之后,要清洗双手
- 生熟分开,处理生食和熟食的刀具和菜板也要分开
- 煮熟烧透食物,不要生食
- 多吃蔬菜水果,增加营养



## 睡觉前

- 日常保持房间整洁
- 关注自己和家人健康,有发热、干咳等症状时,及时就医
- 加强身体锻炼,坚持作息规律
- 保证睡眠充足,保持心态健康



## 社交场合

- 见面握手改招手、挥手
- 保持距离不扎堆
- 尽量避免前往人多的场所,在排队等候时应该保持1米距离
- 咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮掩口鼻
- 尽量减少不必要的多人聚餐
- 如在外就餐,尽量错峰,并通过扫码等非接触方式点餐和付费



## 外出就医

- 全程佩戴口罩,保持社交距离
- 尽量避免乘坐公共交通、避免前往人群密集场所
- 选择定点医院
- 主动告知旅居史,配合开展相关流行病学调查



## 加强篇! 这些群体更需做好个人防护

### 老年人

- 及时接种疫苗
- 做好个人防护
- 尽量不要去人员密集或通风不良场所
- 日常生活用品单独使用
- 适度运动,保证睡眠充足
- 有基础疾病需长期服药的老年人,经医生评估后可开处方,减少就医次数



### 孕产妇

- 最好能在孕前打疫苗
- 外出戴好口罩
- 前往医院检查时,尽量缩短就诊时间,避免集中候诊
- 家和办公地点常通风
- 尽量减少外出,外出回来勤洗手



### 儿童

- 养成良好卫生习惯
- 及时接种疫苗
- 选择人少、通风良好的地方玩耍
- 家长、监护人等应做好手卫生
- 适当科学运动,平衡营养膳食,安排好作息,提高免疫力

