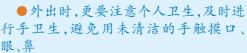


科学戴口罩



- ●佩戴口罩前,应先洗手,并选择合适尺码的口罩 (儿童应选择儿童尺码)。口罩盖住口鼻和下巴,鼻夹 要压实
 - ●口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换
 - ●佩戴口罩后,应避免触摸口罩
 - ●若必须触摸口罩,在触摸前、后都要彻底洗手
- ●在跨地区公共交通工具上,或医院等环境使用过的 口罩不建议重复使用

勤洗手



- ●洗手时尽量用流动的水,并使用肥皂 或洗手液
- ●手上无可见污染物时,可用手消毒剂 揉搓双手20~30秒



遵守1米线,少聚集

- ●排队、付款、交谈、运动、参观 时,要保持1米以上社交距离
 - ●实行分餐制,使用公筷
- ●尽量不组织和参加非必要的聚 集性活动,弘扬节约风尚



●打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口 鼻,无纸巾时用手肘代替,注意纸 巾不要乱丢



养成健康生活方式

- ●保持家庭干净整洁,多开窗通风
- ●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;有症状时, 及时就医



积极接种疫苗,及早加强免疫

- ●接种疫苗仍是预防新冠肺炎最直接、最有效的 手段,对减少重症和死亡效果明显。请符合条件的 市民朋友全程接种新冠病毒疫苗,完成全程免疫满 6个月的市民朋友进行加强免疫
 - ●已完成疫苗接种的朋友们,依然不可 放松警惕,仍需坚持做好个人防护



及时主动报备,配合防疫措施

●如有发生本土疫情地区旅居史,或与阳性病例行程轨迹有 交集,或为同时空伴随人员,或接到疫情防控部门要求报备的 电话、短信通知等,请立即向所在社区(村)、单位、酒店报备,并 配合做好流行病学调查、核酸检测、隔离医学观察或健康监测 等疫情防控措施



新闻热线: 0532-87139933 87139920 广告热线: 0532-87139926

今日天气: 多云 3℃~11℃ 东南风转西南风4~5级

网站: 青岛西海岸新闻网 www.xihaiannews.com

明日天气: 晴 2℃~21℃ 西北风转北风3~4级



