



科学防控疫情 七件事请做好

1 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

2 勤洗手



- 外出时,更要注意个人卫生,及时进行手卫生,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻
- 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

3 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

4 注意咳嗽礼仪



- 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

5 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

6 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

7 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



青岛西海岸新闻



青岛西海岸新闻
www.xihaiannews.com

