



公民防疫基本行为准则

① 勤洗手

手脏后，要洗手；

做饭前，餐饮前，便前，护理老人、儿童和病人前，触摸口鼻和眼睛前，要洗手或手消毒；

外出返家后，护理病人后，咳嗽或打喷嚏后，做清洁后，清理垃圾后，便后，接触快递后，接触电梯按钮、门把手等公共设施后，要洗手或手消毒。



② 科学戴口罩

乘电梯时，乘坐公共交通工具时，进入人员密集的公共场所时，应佩戴口罩；

出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，就医时，建议佩戴医用外科口罩或以上级别口罩。

口罩需及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过8小时。



③ 注意咳嗽礼仪

咳嗽打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻，无纸巾时用手肘代替，注意纸巾不要乱丢。



④ 少聚集

疫情期间，少聚餐聚会，少走亲访友，少参加喜宴丧事，非必要不到人群密集的场所。



⑤ 文明用餐

不混用餐具，夹菜用公筷，尽量分餐食；

食堂就餐时，尽量自备餐具。



⑥ 遵守1米线

排队、付款、交谈、运动、参观、购物时，要保持1米以上社交距离。



⑦ 常通风

提倡勤开窗通风，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。



⑧ 做好清洁消毒

日常保持房间整洁。

处理进口冷冻食品的炊具和台面、病人及访客使用的物品和餐饮具，要及时做好清洁消毒。

收取快递时，用75%的酒精或含氯消毒剂等擦拭或喷洒快递外包装，拆封后及时丢弃外包装，并做好手卫生。

空调使用前，要对空调壁挂机过滤网、蒸发器表面、进出风口进行清洗和消毒。



⑨ 保持厕所卫生

马桶冲水前盖马桶盖，经常开窗或开启排气扇，保持存水弯水封。

定期清洁消毒厕所内卫生洁具和地面，表面有脏污或霉点时，要及时清洁消毒。



⑩ 养成健康生活方式

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；

做好每日健康监测，有发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，及时就医。



⑪ 核酸检测

按要求配合做好常态化疫情防控和本土疫情处置中的核酸检测，确保“应检尽检”，对自己和家人的健康负责。



⑫ 疫苗接种

响应国家新冠病毒疫苗接种政策，3岁以上适龄无接种禁忌人群应接种疫苗，做到“应接尽接”，保护个人健康。



来源：中国健康教育