



除险保安进行时

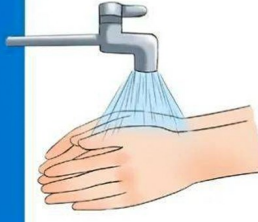




秋冬防疫指南

01

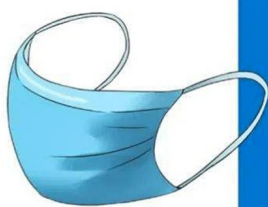
勤洗手



勤洗手,要用肥皂(洗手液)和流动水或含有酒精的免洗手液洗手,尽可能少触碰公共设施和物品,日常外出回到住处、餐前等要及时洗手,在彻底清洁双手前,不用手触碰口、眼、鼻。

02

个人防护



少去人群密集场所,减少不必要的跨省出行。确需出行的,需提前了解目的地的疫情情况及管控隔离措施,如实申报个人健康信息,戴口罩、主动出示健康码、配合查验测温等措施,积极配合核酸检测,出现发热咳嗽等症状时,及时就医。

03

交通出行



正确佩戴口罩。尽量不乘坐公共交通工具,建议步行、骑行或乘坐私家车上上班。如必须乘坐公共交通工具时,务必全程佩戴口罩,途中尽量避免用手触摸车上物品。

04

公共场所



出入人群流动性较大、相对封闭的医院、商场等公共场所时,应全程佩戴口罩,并尽量与他人保持1米以上的距离,优先采用扫码付费,打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡,离开后及时洗手。

05

注意饮食



不食用野生动物、来源不明或无检疫检验合格证明的冷冻冷藏食品;肉类及海产品烧熟烧透,共同进餐时建议分餐制或使用公筷公勺;外出时,携带干净卫生的饮用水,不喝生水。

06

家庭防护



主动做好个人与家庭成员的健康监测,自觉发热时要主动测量体温。预备体温计、口罩及消毒用品等防疫物资。室内温度适宜时,尽量开窗通风,保持室内空气新鲜。

07

防护意识



学习健康知识,正确预防病毒感染,严格遵守防控政策,积极做好健康监测,保持健康心态,科学防控不紧张、不松懈。

08

提升免疫力



保持充足睡眠,积极参加体育锻炼,多晒太阳,科学均衡饮食,摄入健康优质蛋白,避免过度劳累,增强体质和免疫力,养成良好卫生习惯和健康生活方式。