

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。有发热咳嗽等症状时,就医时,拥挤时,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,要戴口罩。

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,敬酒不闹酒,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、参观时,要保持1米以上社交距离。

7.常通风。家庭人多时,房间有异味、油烟时,有病人时,访客离开后,多开窗通风。

8.做好清洁消毒。日常保持房间整洁。处理冷冻食品的炊具和台面,病人及访客使用的物品和餐饮具,要及时做好消毒。

9.保持厕所卫生。勤清洁厕所,马桶冲水前盖盖,经常开窗或开启排气扇,保持地漏水弯有水。

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;有症状时,及时就医。

11.疫苗接种。响应国家新冠病毒疫苗接种政策,积极配合疫苗接种,保护个人健康。