

图说健康

广州市卫生健康委主任 广州市卫生健康委宣传教育中心编印


呵护自己和家人健康

全天候防疫攻略来了!

疫情当下，每个人都要做好自己健康的第一责任人。请收好这份全天候多场景防疫攻略，保护好自己和家人的健康与安全。

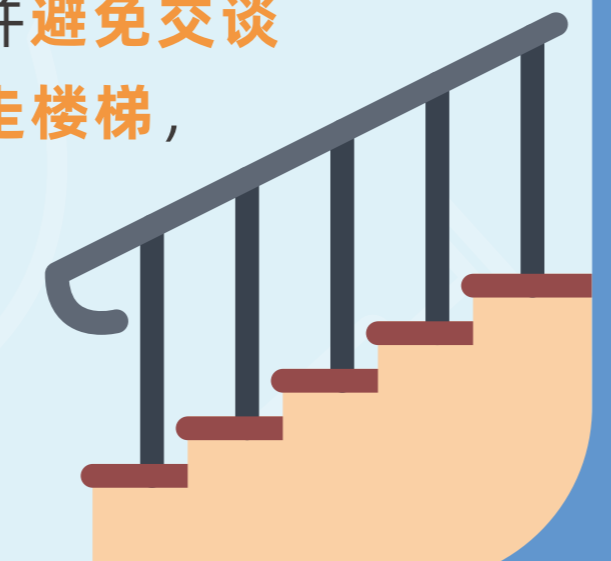
1 出门前

- 量体温评估身体状况，如有发烧、咳嗽等不适暂缓上学上班
- 准备好一天要用的**口罩、消毒湿巾**等
- **清洁手**，戴好口罩，注意正反，将折面完全展开，压紧鼻梁




2 走楼梯乘电梯

- 全程佩戴口罩
- 按电梯按钮时可用**纸巾**等隔开，**按完丢弃纸巾**
- 尽量**不扎堆**乘坐电梯
- 尽量保持距离，并**避免交谈**
- 低楼层的人建议**走楼梯**，尽量不要触摸扶手




3 通勤路上

- 全程佩戴口罩
- 尽量选择**步行、骑行、开私家车**等方式
- 乘坐公共交通工具要与他人保持距离，尽量避免触摸车上设施
- 乘坐出租车或网约车前**开门通风**，并提醒司机**佩戴好口罩**
- 使用共享单车前，**擦拭消毒**把手、椅座等部位




4 上班时

- 到达办公地点配合**体温检测**，室内也要**佩戴口罩**
- 每日**通风3次**，每次20-30分钟，通风时注意保暖
- 咳嗽、打喷嚏时，最好用**纸巾遮挡**，**勤洗手、勤消毒、多喝水**，及时清理垃圾
- 减少面对面交流，尽量**线上沟通**
- 减少集中开会，控制**会议时长**



5 就餐

- 尽量从家里带饭
- 外卖尽量**无接触**拿取
- **错峰就餐**，如果去食堂或餐厅，避免扎堆
- **饭前洗手**，坐下吃饭的最后一刻才摘口罩



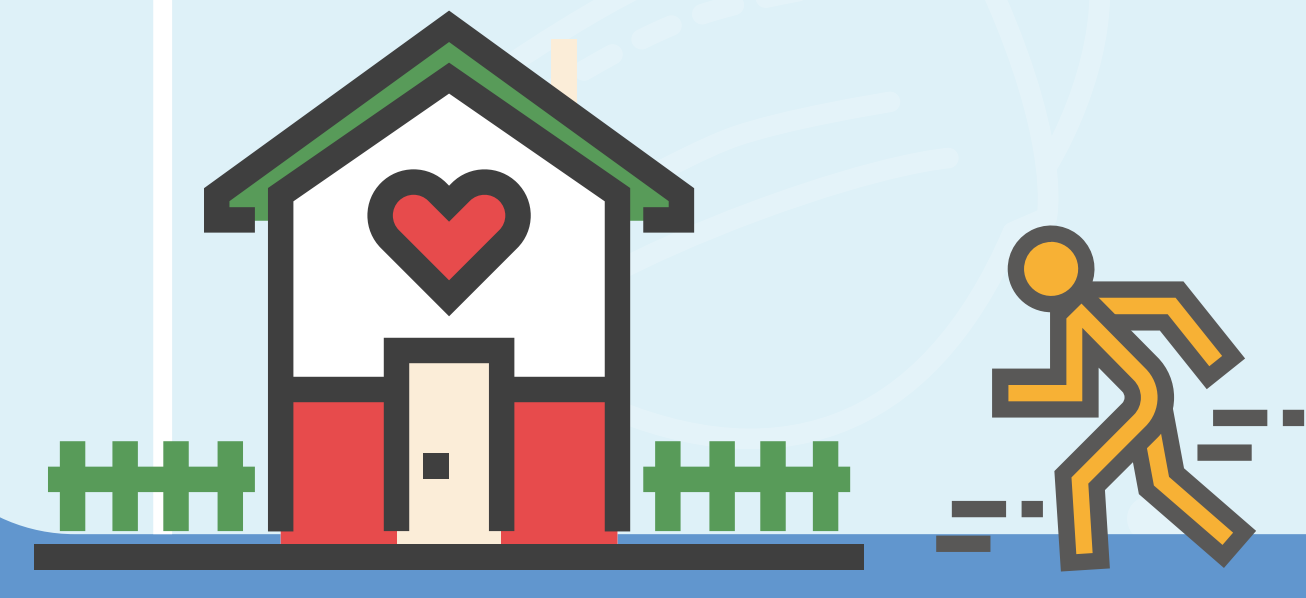
6 购物

- 全程佩戴口罩
- 提前准备购物清单，尽量**一次买齐**
- **避免直接用手拿**，可使用手套或购物小袋抓取
- 排队付款结账时**保持安全距离**
- 尽量采用**自助购物、非接触扫码付费**，减少排队时间




7 回家后

- 摘掉口罩，**不要触碰口罩外侧**
- 先**洗手**，并开窗通风
- 把外套、鞋子、包等放置在固定房间的角落，**及时清洗**
- 尤其注意要经常给手机、钥匙等**进行消毒**
- **多喝水**，适当锻炼，注意休息



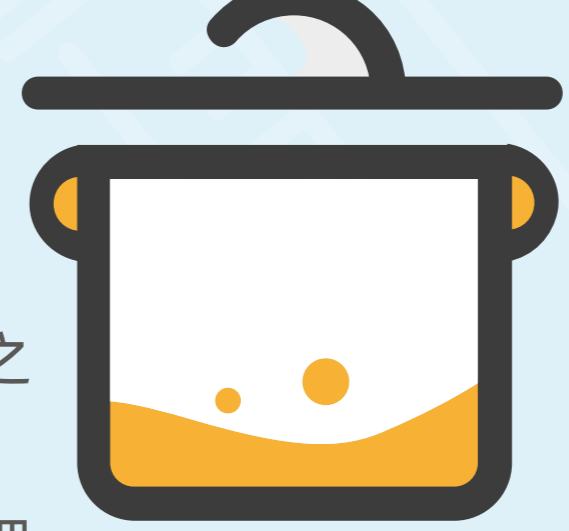
8 收发快递

- **佩戴口罩**
- 尽量使用**无接触配送**或**快递柜扫码取件**
- 快递外包装尽量**不要带到室内**
- 处理完快递后，认真**清洗双手**




9 烹饪时

- 使用**清洁的水和食材**
- 处理生的肉、禽、水产品等之后，要**清洗双手**
- **生熟分开**，处理生食和熟食的**刀具和菜板**也要分开
- 煮熟烧透食物，**不要生食**
- 多吃**蔬菜水果**，增加营养




10 睡觉前

- 日常保持**房间整洁**
- 关注自己和家人健康，有**发热、干咳**等状况时，**及时就医**
- **加强身体锻炼**，坚持作息规律
- **保证睡眠充足**，保持良好心态




11 社交场合

- 见面握手**改招手、挥手**、保持距离**不扎堆**
- 尽量避免前往人多的场合，在排队等候时**保持1米距离**
- 咳嗽、打喷嚏时用**纸巾或肘部遮挡**口鼻
- 尽量减少不必要的多人聚餐
- 如在外就餐，尽量**错峰**，并通过扫码等非接触方式点餐和付费



12 外出就医

- 全程佩戴口罩，**保持社交距离**
- 尽量**避免乘坐公共交通**，**避免前往人群密集场所**
- 选择**定点医院**
- **主动告知旅居史**，配合开展相关流行病学调查



这些群体更需做好个人防护

老年人

- 及时接种疫苗
- 做好个人防护
- 日常生活用品单独使用
- 有基础疾病需长期服药的老年人，经医生评估后可开处方，减少就医次数
- 适度运动，保证睡眠充足
- 尽量不去人员密集或通风不良场所

孕产妇

- 最好能在孕前打疫苗
- 外出戴好口罩
- 家和办公地点常通风
- 尽量减少外出，外出回来勤洗手
- 前往医院检查时，尽量缩短就诊时间，避免集中候诊

儿童

- 及时接种疫苗
- 家长、监护人等应监督、帮助做好手卫生
- 适当科学运动，平衡营养膳食，安排好作息，提高免疫力
- 选择人少、通风良好的地方玩耍
- 养成良好卫生习惯

参考来源：人民日报客户端