

我的健康我做主 八大事项要牢记



避免去疫情较重的地区

如发现身边人员有发热、咳嗽、乏力等症状，请立即远离并及时告知基层网格员。尽可能留在家中，不聚集、不串门。

保持居室清洁，外出做好个人防护

室内每日通风不少于2次，每次不少于15分钟。
必须外出时，请佩戴口罩，并做好个人防护。
外出回家时，请换鞋进入室内，定期清洁鞋底。

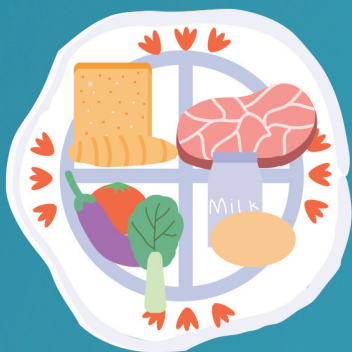
注意个人卫生，随时保持手卫生

尽量减少接触公共场所的物品。
准备食物、饭前便后、外出回家、处理垃圾、接触动物或清理动物粪便后，要用洗手液或肥皂流水洗手。
打喷嚏或咳嗽时，请用纸巾或胳膊肘弯处捂住口鼻。



保持健康的生活方式，提高个人免疫力

注意规律作息，不熬夜，适量锻炼。
合理搭配饮食，不暴饮暴食，烹调时要彻底煮熟肉类和蛋类。
避免密切接触活禽和野生动物，不屠宰或食用病、死禽畜或野生动物。



做好健康监测，发现身体不适及时就医

出现发热、呼吸道感染等症状，要避免接触他人，佩戴口罩，及时到当地定点医疗机构发热门诊就诊。
尽量避免乘坐公共交通工具前往医院，乘坐出租车时要全程开窗通风，就诊时要全程佩戴口罩，主动告知医务人员外出史及接触史。



加强人员聚集公共场所的定期清洗和消毒

保持公共场所空气流通，定期消毒并及时清理垃圾。
首层电梯厅等区域，应避免人员密集。
保持电梯通风系统常开，采用喷雾消杀方式对轿厢进行消毒。

加强老年人、儿童等重点人群健康管理

老年人要尽量减少到公共场所活动，减少乘坐公共交通工具。
减少儿童外出，如果家人出现呼吸道感染症状，要注意做好对儿童的保护。



注意上下班和工作时的防护

返岗返工等人员上下班尽量不乘坐公共交通工具。
减少工作中与他人的正面交流及物品传递，减少会议，分餐进食。