

疫情防控期间 在不同场所如何加强个人防护

自11月以来,国内本土疫情形势严峻复杂,新增感染者数量持续增加。近期,我市也持续发现阳性感染者,疫情输入风险始终处于高位。“坚持不懈做好个人防护是最有效的防控办法。”市疾控专家提醒广大市民,进入各类公共场所均要注意佩戴口罩、配合测温、主动扫码。此外,在不同场所时,要分别注意相关防护要点,有效抵御传染病威胁,做好自我健康管理。

居家

- 1.建议家中做好体温计、口罩及消毒用品等防疫物资日常储备,主动做好家庭成员的健康监测。
- 2.饮食起居方面适当加强营养,科学饮食,适量运动,保障睡眠,保持良好心态,提高身体免疫力。
- 3.家庭环境以清洁为主、预防性消毒为辅,日常注意保持室内通风换气,室内温度适宜时,尽量采取开窗通风方式。
- 4.自室外返回、咳嗽手捂后、饭前便后、烹饪或准备食物前,应注意手部卫生,及时用流动清水、洗手液(或肥皂)清洁双手。

工作场所

- 1.进入工作场所时,要主动配合查验核酸、测温、扫码、戴口罩等防控措施。
- 2.保持工作环境的清洁卫生。
- 3.在电梯、会议室等人员密集或空气流通差的地方要佩戴口罩。
- 4.开会、培训时选择相对宽敞、通风的场所,减少人员聚集。
- 5.接触电梯按钮、扶梯、门把手等公共物品表面后,注意手部卫生,及时用流动清水、洗手液(或肥皂)清洁双手。

公共交通工具

- 1.乘坐公交车、地铁等公共交通工具时,应全程佩戴口罩并减少与他人接触,打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡,其间注意手卫生,减少不必要的触摸,避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。
- 2.出租车、网约车载客期间注意乘客和司机应全程佩戴口罩,在自然气温、行驶速度等条件允许的情况下,勤开窗通风。
- 3.乘坐公共交通工具结束后,摘下口罩,及时用流动清水、洗手液(或肥皂)清洁双手。

医疗卫生机构

- 1.出门先自测体温,自测发热患者就医时应佩戴口罩,避免与其他人员接触,进入医疗机构后前往发热门诊就诊。
- 2.就医时全程佩戴口罩,尽量避免触摸门把手、挂号机、取款机等物体表面,接触后及时洗手或用速干手消毒剂揉搓双手。
- 3.候诊和排队时,与他人保持1米以上间距,尽量选择楼梯步行。
- 4.自医疗机构返家后,及时用流动清水、洗手液(或肥皂)清洁双手。

超市、商场及农贸市场等场所

- 1.建议错峰前往,避免人员密集,尽量减少在超市、菜市场停留的时间。
- 2.主动配合商场超市(农贸市场)查验核酸、测温、扫码、戴口罩等防控措施。
- 3.购买商品时与他人保持一米以上社交距离,尽量缩短排队和购物时间,尽量使用扫码支付等非接触支付方式。
- 4.购物结束后,及时用流动清水、洗手液(或肥皂)清洁双手。

学校

- 1.教职员工(包括教师以及食堂、保洁、保安和宿管等后勤服务人员)和学生应主动服从学校防控要求,做好自我健康监测,有发热、干咳等可疑症状的人员应及时就医。
- 2.师生应备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液。
- 3.在上、下学途中尽量采用步行、骑行、驾乘私家车等交通方式,乘坐公共交通工具或校车时应做好个人防护。
- 4.在校期间建议学生尽量
- 5.在符合疫情防控要求的前提下,合理安排活动。
- 6.现阶段需注意避免外来人员进入学生宿舍,同时加强宿舍卫生打扫和通风换气,保持室内环境卫生和洗手设施运行良好。
- 7.校门值守人员、保洁人员及食堂工作人员等均应佩戴口罩。

记者 忻媛/整理 王悦/制图

讲文明·树新风

文明健康 有你有我