



## 疫情期间志愿者 如何做好个人防护?

- 做好口罩和手套等防护用品储备。
- 积极参加培训学习,掌握所需要的知识和技能。
- 每日进行自我健康监测,出现发热、咳嗽等可疑症状时,须及时就医。应接种疫苗,接种疫苗后仍需注意个人防护。
  - 做好个人防护。从事志愿工作期间佩戴一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护等级口罩。口罩弄湿或弄脏后,及时更换。
  - 注意个人卫生,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻,打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口、鼻或采用肘臂遮挡等。
  - 保持手卫生。接触污染物品后或就餐前,要及时用洗手液或肥皂在流动水下洗手,或用速干手消毒剂揉搓双手。
  - 在为他人提供服务时,保持安全距离,尽量减少直接接触。
  - 不去人员密集、通风不良的场所。减少参加聚会、聚餐等群体性聚集活动。
  - 注意作息饮食科学,避免过度疲劳,提高免疫力。