

防护莫大意 防疫不放松

非必要不出

除到指定采样点进行核酸采样外,非必要不得外出,不下楼散步遛狗等,不扎堆聚集,不串门,不跨家庭聚会娱乐。

做好健康监测,除了按照社区要求配合做好核酸检测外,也要做好家庭成员的健康监测,坚持早、晚各测量1次体温,如出现发热、干咳、乏力、腹泻等疑似症状时,要立即报告社区,必要时转运到医疗机构就诊排查。



家庭环境以清洁为主,消毒为辅。每日开展屋内卫生清洁,及时清理室内垃圾,做到日产日清。

可用75%的酒精对门把手、遥控器、电源开关、冲水开关、水龙头等高频接触物体表面进行擦拭消毒。

此外,坚持开窗通风。

注意居家卫生

加强个人防护

防疫措施千万条,佩戴口罩第一条,加强个人防护,外出取物、乘坐电梯、出现症状或外出就医时科学规范佩戴口罩。

核酸采样时,须佩戴口罩,错峰搭乘电梯,分批次、分时段、分楼栋规范有序参加核酸采样。采样中,不触碰采样台,手机、钥匙等私人物品不要放在采样台上,采样后立即返回。

返家后及时进行手部卫生,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻。

科学佩戴口罩



接受社区物资或团购、快递物品后,应对物品表面进行消毒,消毒静置30分钟后方可拆除包装。拆除包装后应立即洗手或消毒,外包装尽量不带回家中。

严格做好消毒

保持良好心态

实时关注疫情信息,了解相关防控知识,坚定战胜疫情的信心,养成良好的健康习惯和作息规律,增强体质和免疫力,适量运动,均衡饮食,避免过度疲劳,有条件的可以积极参与社会志愿活动,参加志愿活动需做好自我防护。

