

疫情防控不松懈，防疫知识再熟读！

一图读懂

公民防疫
基本行为准则



【勤洗手】

手脏后，要洗手；做饭前，餐前，便前，护理老人、儿童和病人前，触摸口鼻和眼睛前，要洗手或手消毒；外出返家后，护理病人后，咳嗽或打喷嚏后，做清洁后，清理垃圾后，便后，接触快递后，接触电梯按钮、门把手等公共设施后，要洗手或手消毒。



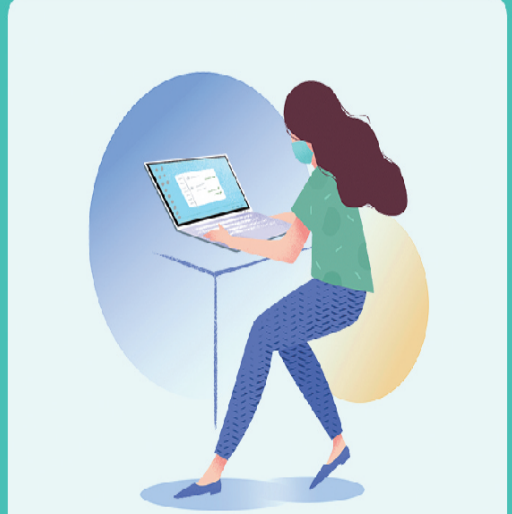
【科学戴口罩】

有发热咳嗽等症状时，就医时，拥挤时，乘电梯时，乘坐公共交通工具时，进入人员密集的公共场所时，要戴口罩。



【注意咳嗽礼仪】

咳嗽打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻，无纸巾时用手肘代替，注意纸巾不要乱丢。



【少聚集】

疫情期间，少聚餐聚会，少走亲访友，少参加喜宴丧事，非必要不到人群密集的场所。



【文明用餐】

不混用餐具，夹菜用公筷，敬酒不闹酒，尽量分餐食；食堂就餐时，尽量自备餐具。



请在1米线外等候

【遵守1米线】

排队、付款、交谈、运动、参观时，要保持1米以上社交距离。



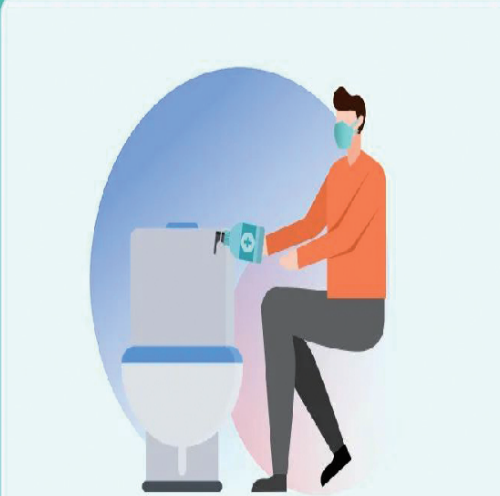
【常通风】

家庭人多时，房间有异味、油烟时，有病人时，访客离开后，多开窗通风。



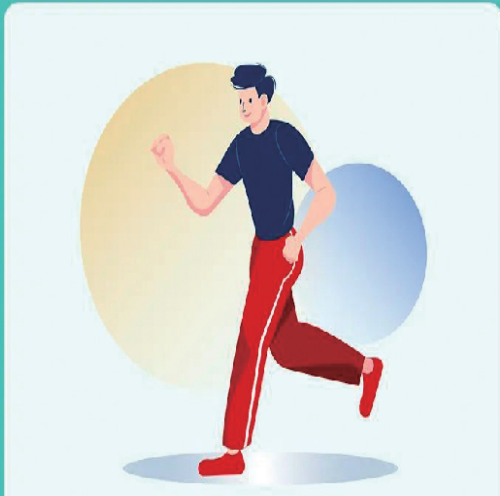
【做好清洁消毒】

日常保持房间整洁。处理冷冻食品的炊具和台面，病人及访客使用的物品和餐饮具，要及时做好消毒。



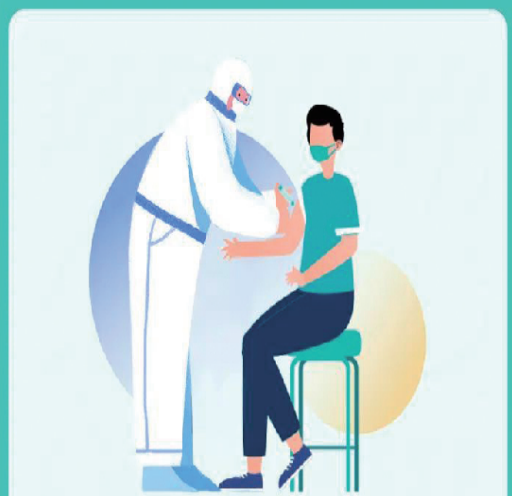
【保持厕所卫生】

勤清洁厕所，马桶冲水前盖盖，经常开窗或开启排气扇，保持地漏水弯有水。



【养成健康生活方式】

加强身体锻炼，坚持作息规律，保证睡眠充足，保持心态健康；健康饮食，戒烟限酒；有症状时，及时就医。



【疫苗接种】

响应国家新冠疫苗接种政策，积极配合疫苗接种，保护个人健康。

（来源：健康中国）