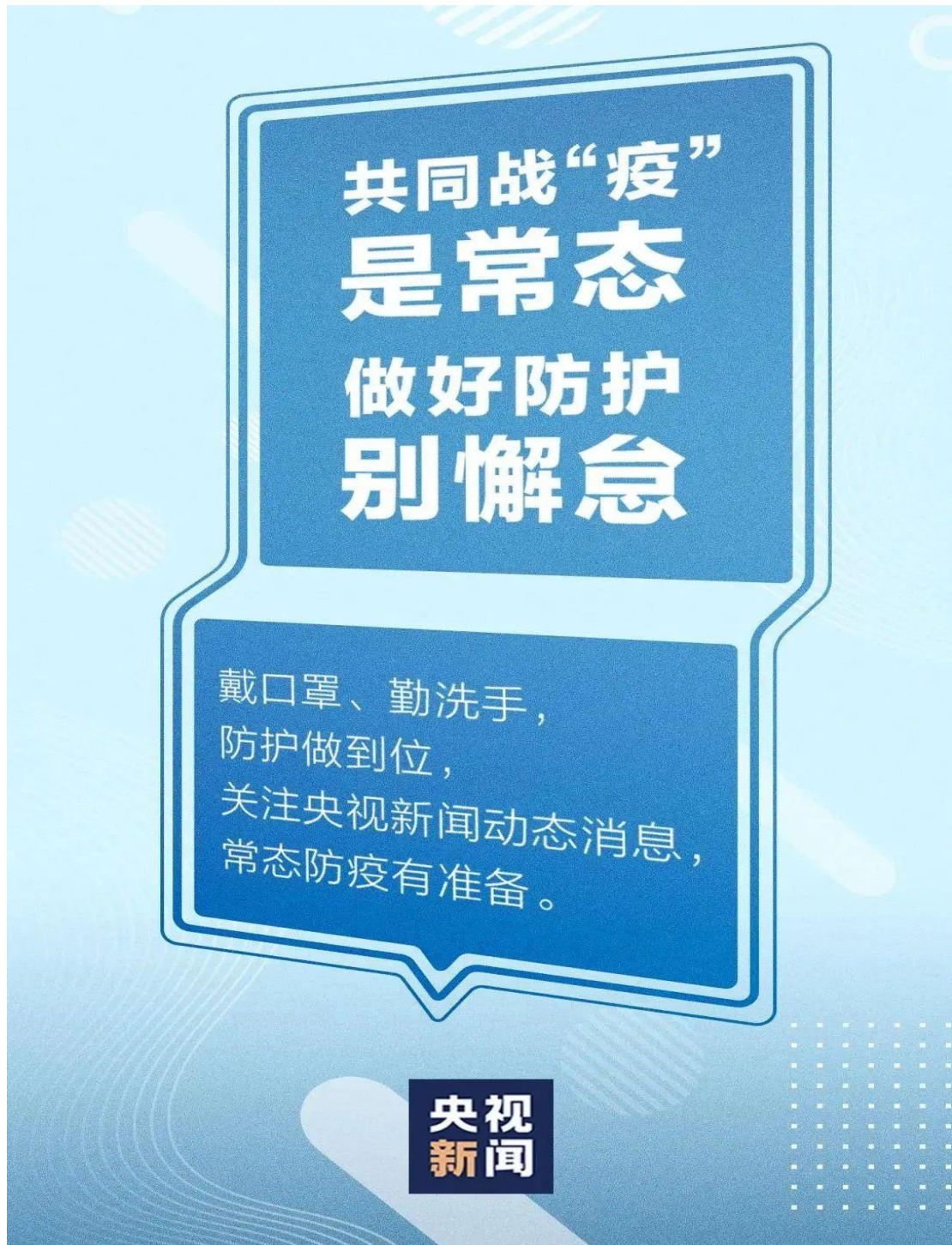


疫情防控不松懈，预防措施要牢记！



常态化疫情防控仍需大家的坚持，时刻绷紧疫情防控这根线，提高自我防范意识，做好常态化疫情防控。

十条措施请牢记

第一：不麻痹、不大意。千里之堤，溃于蚁穴。在疫情防控方面，一个小小的疏忽，就可能毁掉来之不易的抗疫成果。不麻痹、不松懈、不大意，坚持做好防护，才能阻断新冠病毒传播。

第二：戴口罩、要坚持。科学佩戴口罩是预防呼吸道传染病最有效的措施之一。尤其是前去公共场所、密闭空间，乘坐公共交通工具时务必正确佩戴口罩。

第三：打喷嚏、讲礼仪。咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫常常携带病毒，可直接或间接导致病毒传播。因此，咳嗽、打喷嚏时一定要用纸巾、手绢来捂住口鼻。

第四：勤洗手、讲卫生。勤洗手、讲卫生是保证身体健康最重要的方法。饭前便后、接触外界物品后，触摸口眼鼻之前，请务必认真清洗双手，遵循七步洗手法，用肥皂（洗手液）和流水搓揉至少 20 秒。

第五：常通风、不可少。开窗通风，保持室内空气流动，可有效降低空气中病毒和细菌的浓度，减少疾病传播风险。每天应开窗通风 2-3 次，每次 20-30 分钟，尤其是密闭的空调房一定要定期开窗通风。

第六：一米距、更安全。呼吸道传染病主要通过近距离呼吸道飞沫传播，保持一米以上社交距离可在一定程度上预防病毒感染。守住一米线，出行勿拥挤，保持安全距离，于人于己都有益。

第七：少出门、不聚集。公共场所人员多、流动大，聚餐、聚会易导致呼吸道传染病传播。因此人多场所不要去，拥挤场所要回避。少出门、不扎堆。

第八：打疫苗，很重要。接种疫苗是预防疾病最经济、最有效、最便捷的手段。防控新冠病毒，接种疫苗和个人防护一个都不能少。凡是符合接种条件的人员要积极接种新冠病毒疫苗，为构建免疫屏障贡献一臂之力。

第九：讲科学、强免疫。饮食营养均衡、适度运动锻炼，坚持规律作息，不熬夜，保证睡眠充足，保持良好心态，可以有效增强人体免疫力。

第十：有症状，早就医。主动做好健康监测，如有发热、咳嗽等症状，及时前往发热门诊就诊，途中避免乘坐公共交通工具，主动告知旅居史、接触史，不隐瞒、不回避，并遵医嘱留观排查。

知识卡片

在接受核酸检测中，我们市民应注意什么呢？

一、前面人员刚测完，不要急着上去做，更不能立刻取下口罩，要保持安全距离，等医生完成上一个测体手消毒，拿出新棉签后，再迅速上前。

二、千万不要用手接触医生的操作台面，更不要把钥匙、手机、身份证这类物品放在台面上。

三、在医生把棉签伸过来的时候，再脱下口罩张大嘴巴，憋住不要呼吸，配合医生取样后，立刻戴回口罩。

四、绝对不要测完后，不戴回口罩，马上在旁边的垃圾桶吐痰，这么多人做的话，必然会造成，细菌的滋长和潜在的病毒传播，医用棉签是干净无菌的，测试后产生口水也很正常，直接吞咽下去就可以了。

五、检测完请立即回家并用肥皂或洗手液洗手。