

# 新冠肺炎疫情 常态化防控 相关防护指南 企业职工篇



每日进行自我健康监测,出现发热、咳嗽等可疑症状时,须报告单位并及时就医。应接种疫苗,接种疫苗后仍需注意个人防护。



适度运动,保证睡眠充足



不聚集

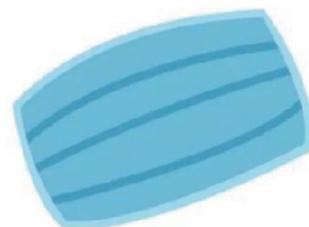
外出前,家长、监护人或看护人合理规划行程,选择人少、通风良好的地方玩耍,尽量不去人员密集、通风不良的场所。



注意个人卫生,及时进行手卫生,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。



定期清洁工作和生活场所。



工作期间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。



采取错时、错峰用餐。



患有呼吸道疾病期间,尽量减少外出,如需外出,应正确佩戴口罩,做好手卫生。



减少参加聚餐、聚会等活动。减少前往封闭、空气不流通的公共场所和人员密集的场所。

(来源:中国健康教育)



## 新冠病毒—健康之敌 疫苗接种—预防武器

