

老年人防疫的6条“专属提醒”

近期,我国多地多点发生本土聚集性疫情,主要为奥密克戎变异株,传播快、隐匿性强。值得注意的是,奥密克戎变异株给老年人带来的危害较大,老年人在疫苗接种和个人防护方面应注意什么?这些提示值得收藏!

● 接种疫苗 增强保护力

老年人没有接种疫苗的要尽快接种疫苗。另外,接种疫苗后,按照规定,如果符合加强针接种条件的,到规定间隔时间,尽快开展接种,可极大程度降低感染后出现重症和死亡的风险。



● 戴口罩 不大意



常备口罩,做好防护,莫嫌戴口罩闷得慌就放松警惕。若长时间在家憋得慌,可以戴口罩去人少的公园走走,尽量避免聚集交谈,回家后尽快洗手消毒。

● 不聚集 不凑热闹

非必要不聚集,尽量避免到老年活动室、商超、棋牌室等疫情传播的高危场所。减少不必要的聚会、聚餐等群体性活动。

● 生活作息要规律

生活作息要有规律,饮食注意营养,适当锻炼。日常生活用品单独使用,保证充足睡眠。



● 接送孩子不扎堆

接送孩子上下学时做好防护,注意保暖,不扎堆,保持好一米距离。口罩弄湿或弄脏后,及时更换,回家后做到手部清洁。

● 不信谣 不传谣

从正规渠道获取防控知识和疫情信息,不轻视,不大意,不信谣,不传谣。

(来源:人民网)



出门戴口罩 别去凑热闹



浙江省文明办
天目新闻客户端