



疫情期间 老年人如何加强个人防护

疫情期间,老年人要做好外出佩戴口罩、少去人员密集场所、保持安全社交距离、保持手卫生等一般防护。此外,还要特别注意以下事项:

1

患有基础性疾病需长期服药的老年人,不可擅自停药,可定期去附近的社区卫生服务机构取药,或经医生评估后开长期处方,减少就诊次数,也可由家属代取药物。



2

呼吸道疾病流行期间,应尽量减少外出,如需外出,应正确佩戴口罩,做好手卫生。



3

日常生活用品单独使用。



4

注意开窗通风,适量运动,合理膳食,规律生活,保证睡眠。



5

关注政府和权威媒体发布的信息,不信谣、不传谣。



6

陪护人员应做好自身健康监测,尽量减少外出,如需外出要做好自身防护。



(来源:中国健康教育)

做好新冠疫情常态化防控 农贸市场从业人员要注意

1

每日自我健康监测



2

按要求佩戴口罩、手套、穿工作服上岗



3

注意与顾客保持距离



4

注意手卫生、勤洗手



5

出现发热、咳嗽等症状,立即报告并及时就医



中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作

做好新冠疫情常态化防控 个人防护不放松

1

少聚集
少去人群密集的场所



2

一米线
与他人保持一米社交距离



3

戴口罩
乘公共交通工具或在人群密集的场所应按规定佩戴口罩



4

健康码
公共场所主动出示健康码、配合体温监测



5

查核酸
根据疫情防控要求,积极配合核酸检测
出现发热咳嗽等症状,及时就医



中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作