

升级篇

家有阳性感染者

尽量不与感染者直接接触,不共用生活用品
每天开窗通风,戴口罩,勤洗手
做好居家环境卫生清洁和家庭消毒
采取分餐制
严格落实非必要不外出
每日早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测
出现可疑症状,进行抗原自测或核酸检测

我“阳了”

尽可能在相对独立的房间居住,使用单独卫生间
在隔离室外放置桌凳,非接触式传递物品
必须离开房间时,规范佩戴口罩,保持1米以上距离
房间每日至少上、下午各进行1次开窗通风,每次30分钟以上
如与家庭成员共用卫生间,每次用完均应消毒
咳嗽或打喷嚏时遮盖口鼻,接触呼吸道分泌物立即洗手或手消毒
个人物品与他人分开存放、分开洗涤消毒
单独使用餐具,餐具使用后应当清洗和消毒

我已“阳康”

症状明显好转或无明显症状,自测抗原阴性并且连续两次新冠病毒核酸检测Ct值≥35(两次检测间隔大于24小时)之后再外出
在人多密闭的公共场所坚持戴口罩
注意手卫生,咳嗽、喷嚏等礼仪
在食堂不要面对面就餐
暂不开展剧烈运动,加强健康监测

全天候
多场景分阶段

防 护 攻 略

日常篇

出门前

评估自己的身体状况,如有发烧、咳嗽等不适暂缓上学上班
准备好一天要用的口罩、消毒纸巾等
开窗通风30分钟

乘电梯/走楼梯

全程佩戴口罩
按电梯按钮可用纸巾隔开,按完丢弃纸巾
尽量不扎堆乘坐电梯
尽量保持距离,避免交谈
低楼层的人建议走楼梯,尽量不要触摸扶手

通勤路上

全程佩戴口罩
尽量选择步行、骑行、开私家车等
乘坐公共交通要全程佩戴口罩,
乘坐出租车或网约车前开门通风,戴好口罩并提醒司机佩戴
使用共享单车前,擦拭消毒把手、椅座等部位

上班时

到达办公地点配合体温检测,室内也要佩戴口罩
每日通风3次,每次20~30分钟,通风时注意保暖
咳嗽、打喷嚏时,最好用纸巾遮挡
勤洗手、勤消毒、多喝水,及时清理垃圾
减少面对面交流,尽量线上沟通
减少集中开会,控制会议时长

就餐

尽量从家里带饭
外卖尽量无接触拿取
错峰就餐,如果去食堂或餐厅,避免扎堆
饭前洗手,坐下吃饭的最后一刻才摘口罩

购物

全程佩戴口罩
提前准备购物清单,尽量一次买齐
避免直接用手拿,可使用手套或购物小袋抓取
排队付款结账时保持安全距离
尽量采用自助购物、非接触扫码付费,减少排队时间

回家后

摘掉口罩,不要触碰口罩外侧
先洗手,并开窗通风
把外套、鞋子、包等放置在固定房间的角落,及时清洗
尤其注意要给手机、钥匙等进行消毒
多喝水,适当锻炼,注意休息

收发快递

佩戴口罩
尽量使用无接触配送或快递柜扫码取件
快递外包装尽量不要带到室内,处理完快递后,认真清洗双手

烹饪时

使用清洁的水和食材
处理生的肉、禽、水产品等之后,要清洗双手
生熟分开,处理生食和熟食的刀具和菜板也要分开
食物要煮熟烧透
多吃蔬菜水果,增加营养

睡觉前

日常保持房间整洁
关注自己和家人健康,注意发热、干咳等症状
加强身体锻炼,坚持作息规律
保证睡眠充足,保持心态健康

社交场合

见面握手改招手、挥手
保持距离不扎堆
尽量避免前往人多的场所,在排队等候时应该保持1米距离
咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮掩口鼻
尽量减少不必要的多人聚餐
如在外就餐,尽量错峰,并通过扫码等非接触方式点餐和付费

外出就医

全程佩戴口罩,保持社交距离
尽量避免乘坐公共交通、避免前往人群密集场所
离开医院后,及时更换口罩,认真洗手

