

“乙类乙管”个人防护指南

12月27日,国务院应对新型冠状病毒感染疫情联防联控机制综合组发布《新型冠状病毒感染“乙类乙管”个人防护指南》。全文如下:

一 个人日常防疫行为准则

- 1.提前接种疫苗,科学佩戴口罩,勤洗手,注意咳嗽礼仪,少聚集。
- 2.保持规律作息、锻炼身体、多喝水、健康饮食、良好心态等健康生活方式。
- 3.居家和工作场所定时开窗通风。做好居室日常卫生。
- 4.出差或旅行前,关注目的地疫情流行情况,做好出行计划。
- 5.乘坐飞机、高铁、火车、空调大巴等公共交通工具时,应佩戴口罩,随时手卫生。

二 老年人、儿童等重点人群防疫行为准则

- 6.60岁及以上老年人、具有较严重基础疾病人群和免疫力低下人群等重症高风险人群尽快完成全程接种和加强免疫,降低重症发生风险。
- 7.在疫情流行期间,老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童和伤残人士等人群尽量减少前往人群密集的公共场所,确需前往应全程佩戴口罩。
- 8.在疫情流行期间,不建议老年人、孕妇、儿童等免疫力较弱的人群进行长途旅行。
- 9.老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童等人群如出现发热、呼吸道感染等症状,及时开展抗原或核酸检测。
- 10.老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童等人群应根据相关指南合理使用对症治疗药物,注意药品适用人群范围和多种药品合并使用禁忌,患者本人或监护人要密切关注其健康状况,必要时及时就诊。

三 感染者防疫行为准则

- 11.感染者居家期间,尽可能待在通风较好、相对独立的房间,减少与同住人员近距离接触,如条件允许使用单独的卫生间。避免与同住人员共用餐具、毛巾、床上用品等日常生活用品。
- 12.感染者非必要不外出,避免前往人群密集的公共场所,不参加聚集性活动。如需外出,应全程佩戴N95或KN95口罩。
- 13.感染者根据相关指南合理使用对症治疗药物,做好自我健康监测,尤其老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童和伤残人士等特殊人群要密切关注自身健康状况,必要时及时就诊。
- 14.陪护人员尽量固定,首选身体健康,完成全程疫苗接种及加强接种的人员。
- 15.做好居室台面、门把手、电灯开关等接触频繁部位及浴室、卫生间等共用区域的清洁和消毒。使用常规家用清洁产品并按说明使用,注意清洁剂和消毒剂的安全存放。

(来源:“央视新闻”微信公众号)

