

今年的春节，有点不一样。少了聚餐聚会，少了亲戚串门，人们更多地选择呆在家中，新型冠状病毒感染的肺炎疫情，疫情不断蔓延，我们选择了不外出，也建议大家不外出。关于防护疫情，我们刻不容缓，为了他人，更为了自己。

疫情防控小步骤：

1. 开窗通风。呆在家中也应加强空气的流通，每天都做到开窗通风一段时间，能够有效预防呼吸道传染病。

2. 勤洗手。用肥皂或者洗手液搓洗 20 秒以上，如果出门在外不太方便，可以携带免洗洗手液，对双手进行及时的清洁。

3. 戴口罩。尽量不去人多或密集的地方，如果必须外出的情况下记得佩戴口罩，普通的医用口罩就足够，如果是疫情比较严重的地区，记得在人流量大的地方佩戴 N95 口罩。（使用过的口罩不要随意丢弃，消毒之后密封丢进垃圾桶）

4. 小心打喷嚏时唾液飞溅。打喷嚏或者咳嗽时，用纸巾或者手肘捂住口鼻，痰液要用纸巾包好，用过的纸巾要丢到垃圾桶，并且立即清洗双手

5. 居家清洁。保持室内干净，可用含氯消毒剂等清洁物体表面。出门回来之后，把消毒剂喷洒在衣物表面，进行消毒。（切记勿将消毒剂与酒精交叉使用）

6. 加强自身免疫力。根据天气的变化，及时采取保暖措施，多吃蔬菜，多喝热水，进行适当的运动。

如果身体有不适，比如出现发烧、咳嗽等症状，应及时就医，就医过程中佩戴好口罩，避免在医院内被其他患者传染。

在学习了疫情预防知识之后，也应提醒身边的人，少出门，出门应该戴口罩。但是要注意沟通的方式与方法，用爱为他们带去关心。此外，我们在关注疫情的过程中，应该注意分辨信息的真假。应带着理性的态度，不信谣不传谣，共同维持良好的社会秩序。

儿童如何正确使用口罩