

## 【防疫知识】疫情防控宣传知识！

面对新型冠状病毒，我们不要恐慌，要做好自身防护，以下是一些关于新型冠状病毒的防范知识。

### 个人防护知识！

1、勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。

2、保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

3、增强体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律，避免产生过度疲劳。

4、保持环境清洁和通风。每天开窗通风数次不少于3次，每次20-30分钟。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。

5、尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。

6、如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，应居家隔离休息，持续发热不退或症状加重时及早就医。

### 居家防疫知识！

1、要取消一切社会活动聚集，要劝阻重点疫区的亲朋好友推迟来访。

2、要常开窗，多通风，保持室内空气的流通。

3、要做好日常家庭消毒，对门把手、桌椅、马桶坐垫等重点部位用75%乙醇或含氯消毒液擦拭消毒。

4、要讲个人卫生，饭前便后用流动的水、肥皂或者洗手液来洗手，咳嗽打喷嚏时用纸巾或手肘弯曲遮掩口鼻。

5、要避免空气和接触传播，家庭成员要避免接触可疑症状者身体分泌物，不要共用个人生活用品；就餐时，公筷分餐，快进食，少说话，相互交流不宜近，避免握手和拥抱，拱手微笑讲礼仪。

6、要严格做好居家隔离，外地返回人员要配合相关调查，准确报告实情、主动接受隔离；需要居家隔离、观察的，应尽量与家人分住所居住，条件有限的，要分房间居住，单间隔离，同屋居住的全部家庭成员都要带好口罩。

7、要密切关注家庭成员健康状况，如出现发热、咳嗽等症状，应自觉避免接触他人，佩戴好口罩后尽快到就近的发热门诊就诊，全力配合治疗。

### 医用口罩的使用方法！

1、口罩颜色深的是正面，正面应该朝外，而且医用口罩上还有鼻夹金属条。

2、正对脸部的应该是医用口罩的反面，也就是颜色比较浅的一面，除此之外，要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方，不要戴反了。

3、分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后，先将手洗干净，确定口罩是否正确之后，将两端的绳子挂在耳朵上。

4、最后一步，也是前面提到过的金属条问题，将口罩佩戴完毕后，需要用双手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，最好覆盖住鼻子和嘴巴。

强防护、不恐慌，信科学、不传谣。我们同努力，疫情定可防。让我们共同努力，早日战胜疫情。加油！

2022年4月10日

