

2020 年的春节，注定是一个不平凡的春节，新型冠状病毒肺炎阴霾笼罩全国，防控疫情取代一切活动。

截止 2020 年 2 月 3 日 9:30，中国境内已经累计确诊病例 17238 例，疑似病例 21558 例，治愈 475 例，死亡 361 例，海外确诊 149 例。

如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染？

### 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. 不扎堆

尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。

