

# 如何做好个人防护?

疫情防控,需要每一个人的努力,做好个人防护,就是为抗疫做贡献。

逛超市、去景点、理发等生活场景,每个环节都要做好防控细节。

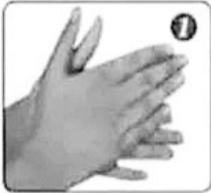
## 日常防护篇

### 勤洗手

手脏后,要洗手;

做饭前,餐饮前,便前,护理老人、儿童和病人前,触摸口鼻和眼睛前,要洗手或手消毒;

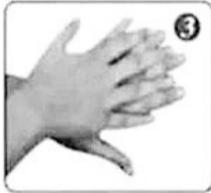
外出返家后,护理病人后,咳嗽或打喷嚏后,做清洁后,清理垃圾后,便后,接触快递后,接触电梯按钮、门把手等公共设施后,要洗手或手消毒。



掌心搓掌心



手指交错掌心搓掌心



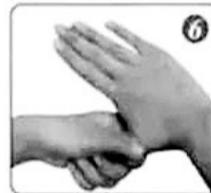
手指交错掌心搓手背两手互换



两手互握互擦指背



指尖摩擦掌心两手互换



拇指在掌中转动两手互换



一手旋转揉搓另一手的腕部、前臂,直至肘部;交替进行

### 请注意

- 1.每步至少来回洗五次
- 2.尽可能使用专业的洗手液
- 3.洗手时应稍加用力
- 4.使用流动的清水
- 5.使用一次性纸巾或已消毒的毛巾擦手



### 科学戴口罩

有发热咳嗽等症状时,就医时,拥挤时,乘电梯时,乘坐公共交通工具时,进入人员密集的公共场所时,要戴口罩。

### 注意咳嗽礼仪

咳嗽打喷嚏时,用纸巾捂住口鼻,无纸巾时用手肘代替,注意纸巾不要乱丢。

### 少聚集

疫情期间,少聚餐聚会,少走亲访友,少参加喜宴丧事,非必要不到人群密集的场所。

### 文明用餐

不混用餐具,夹菜用公筷,敬酒不闹酒,尽量分餐食;食堂就餐时,尽量自备餐具。



### 遵守1米线

排队、付款、交谈、运动、参观时,要保持1米以上社交距离。

### 常通风

家人多时,房间有异味、油烟时,有病人时,访客离开后,多开窗通风。

### 做好清洁消毒

日常保持房间整洁。处理冷冻食品的炊具和台面,病人及访客使用的物品和餐饮具,要及时做好消毒。

### 保持厕所卫生

勤清洁厕所,马桶冲水前盖盖,经常开窗或开启排气扇,保持地漏水弯有水。



### 养成健康生活方式

加强身体锻炼,坚持作息规律,保证睡眠充足,保持心态健康;健康饮食,戒烟限酒;有症状时,及时就医。

### 疫苗接种

响应国家新冠病毒疫苗接种政策,积极配合疫苗接种,保护个人健康。

## 新冠肺炎疫情常态化防控 相关防护指南

### 旅行人员 乘坐公共交通工具 如何做好防护?

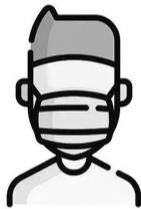


公共交通工具消毒与个人防护依据国家下发的如下文件:

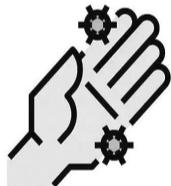
《新冠肺炎疫情期间公共交通工具消毒与个人防护技术要求》

——中华人民共和国国家卫生健康委员会

2020年7月20日发布实施



按要求佩戴口罩

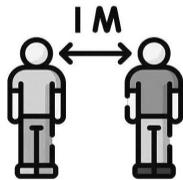


旅途中尽量避免直接用手触碰公共物品

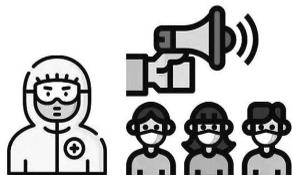


加强手卫生

可随身携带速干手消毒剂或其他有效的手消毒剂



尽量与他人保持距离(一米)

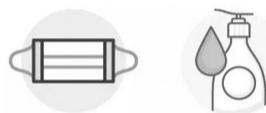


当有疑似、确诊病例或无症状感染者出现时,应听从工作人员指令,做好个人防护,不得私自离开。



## 理发店篇

做好口罩、洗手液、消毒剂等防疫物资储备,制定应急工作预案,落实单位主体责任,加强人员健康培训。



工作人员疫苗接种做到应接尽接,接种疫苗后仍需注意个人防护。建立工作人员健康监测制度,每日对工作人员健康状况进行登记,如出现可疑症状应及时就医。



对进入理发店的顾客和理发师等工作人员进行体温检测和核验健康码,体温和健康码正常者方可进入。



确保有效通风换气。温度适宜时,尽量采用自然通风。用于烫染服务的排风机在营业过程中应保持开启。如使用集中空调,应在开启前检查设备确保运行正常,确保新风取风口与排风口之间保持一定距离;对冷却塔等进行清洗,保持新风口清洁;运行过程中以最大新风量运行,定期对送风口等设备和部件进行清洗、消毒或更换。

