疫情防控不松懈

住酒店如何做好个人防护

□福建卫生报出品 设计 思意

在常态化疫情防控期间
“住酒店安全吗？
住酒店要注意什么？”
这些都是大家普遍关心的问题
快来看看要怎么做好个人防护工作

01

首先，应注意选择合适的酒店。

出门在外，首选那些位置相对独立、通风条件较好、相对远离人口稠密的居民区的酒店；

同时，应观察酒店的疫情防控措施落实情况：

- 酒店是否按要求对住店客人进行测温；
- 核验健康码、行程码；
- 工作人员及客人是否规范佩戴口罩；
- 有无设置1米等候线；
- 现场是否存在人群聚集现象等。

02

其次，应注意在入住酒店期间做好个人防护。

办理入住手续时，排队应保持一米以上安全距离；

乘坐厢式电梯时，一定要注意佩戴好口罩。

条件允许时，尽量选择单人房。

03

入住房间后，第一件事情就是开窗通风；

尽量选择送餐服务，无接触服务；

私人物品如毛巾、牙刷、水杯等建议自带；

注意手卫生，尤其是在外出回房、触摸电梯按钮、触摸楼梯扶手之后及饭前便后要认真洗手；

在入住期间，尽量减少在电梯、楼道等公共区域的逗留时间，尽快回房间，避免与其他同住酒店的客人发生不必要的接触；

也不要邀约朋友来酒店聚会聚餐。

04

住店期间，应注意做好个人健康监测，注意观察自身健康状况，一旦出现发热、咳嗽、乏力、咽痛、头痛、全身酸痛、鼻塞流涕、腹泻、味觉和嗅觉丧失、眼结膜充血等不适症状，应立即向酒店或酒店所在社区报告，及时到就近的医疗机构就诊排查。就诊时，请注意避免乘坐公共交通工具。

05

注意保持良好生活方式。

住店期间，应保持规律生活节奏，避免过度疲劳，不熬夜，注意均衡膳食、适量运动，气温变化要注意加减衣物，以提高自身抵抗力。

每个人都是自身健康的第一责任人，只有人人自觉落实好以上防控措施，才能做到住店安全无忧。