

别放松！秋冬季疫情个人防护，这些方面要注意

当前，我国新冠肺炎疫情阻击战已取得重大战略成果，但全球疫情仍在加速扩散蔓延，国内零星散发病例和局部暴发疫情的风险始终存在，浙江也持续出现新增境外输入确诊病例和无症状感染者。

秋冬季是呼吸道传染病的流行季节，必须切实降低流感对疫情防控的影响。要围绕慎终如始抓好常态化疫情防控，大力倡导“每个人是自己健康第一责任人”的理念，引导人民群众树立正确健康观，更多了解和掌握疫情防控相关知识，践行健康文明生活方式，有效抵御传染病威胁。

为引导人民群众科学做好个人防护，浙江省新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组办公室近日印发了《秋冬季新冠肺炎疫情个人防护措施指引》。

居家

做好体温计、口罩及消毒用品等防疫物资的储备。主动做好家庭成员的健康监测，建议早晚测量体温。

家庭环境以清洁为主、预防性消毒为辅，及时清理室内垃圾。保持室内通风换气，室内温度适宜时，尽量采取开窗通风方式。家庭成员不共用毛巾，衣被等经常清洗晾晒。

加强营养，科学饮食，适量运动，保障睡眠，保持良好心态，提高身体免疫力。注意个人卫生习惯，不随地吐痰。打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡，使用过的纸巾放入有盖的垃圾桶。及时做好手卫生。自室外返回、咳嗽手捂后、饭前便后、烹饪或准备食物前，应使用洗手液（或肥皂）流水洗手，或用速干手消毒剂揉搓双手。

工作场所

前往工作场所途中尽量采用步行、骑行、驾乘私家车等方式，乘坐公共交通工具时应做好个人防护。

工作场所中保持安全距离，随身备用口罩，与来访人员近距离接触时可佩戴。在单位食堂就餐尽量错峰、错峰用餐，减少堂食，尽量不在就餐时近距离交流。鼓励自带餐具并做好清洗。减少工作人员间的直接接触，鼓励采用无纸化办公，触摸公共



设施或他人物品后及时洗手或用免洗洗手液揉搓双手。

减少开会频次，缩短会议时间，多采用网络视频会议等方式。会议期间温度适宜时应当开窗或开门。人员密集且有外单位人员参会时建议全程佩戴口罩。注意工作期间休息，推广工间操等简易健身方式。

公共交通工具

乘坐公共交通工具前备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液等物品。乘坐公交车、地铁等公共交通工具时，应全程佩戴口罩。减少与他人接触，打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡。注意手卫生，减少不必要的触摸，避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。不在公共交通工具上饮食。

在室外公交站台等候时，若人员稀少可不佩戴口罩，保持安全距离；乘车高峰期在室内公交（地铁）站台时，应佩戴口罩。出租车、网约车载客期

间乘客和司机全程佩戴口罩，在自然气温、行驶速度等条件允许的情况下，勤开窗通风。骑行共享单车前，建议用消毒湿纸巾擦拭车把和坐垫部分，可不佩戴口罩。

尽量使用线上购票、扫码支付等非接触购票和支付方式。乘坐公共交通工具结束后，摘下口罩，用洗手液或含酒精的免洗洗手液进行手部消毒，将外穿衣物置于通风处。

超市、商场、农贸市场等场所

前往超市、商场、农贸市场，应尽量避免客流高峰期，备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液。

尽量采用步行、骑行、驾乘私家车等交通方式，乘坐公共交通工具时应做好个人防护。尽量选择楼梯步行方式。如到楼层比较高的地方购物，优先使用扶梯，乘坐扶梯时与前后人员保持距离。乘坐厢式电梯应避免同梯人员过多过密。

全程佩戴口罩，及时做好手卫生，打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡。购买商品时与他人保持一定距离，尽量缩短排队和购物时间。尽量使用扫码支付等非接触支付方式。

选购冷冻食品时，避免手直接接触冷冻食品及其包装。购买冷冻食品回家后，可用75%酒精对冷冻食品及包装表面进行消毒。储存此类物品前，做好独立封闭包装。接触和处理完冷冻食品后，立即洗手消毒。做好食品处理工作，加工前认真清洗并防止水花飞溅，食物煮熟煮透，加工存放保证生熟食分开，烹饪加工完成后对台面厨具进行清洁消毒，食物处理过程中避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。

广场、公园、旅游景点等室外场所

前往广场、公园等室外场所，应备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液。尽量采用步行、骑行、驾乘私家车等交通方式，乘坐公共交通工具时做好个人防护。在空旷、通风良好、人员稀少的公园、广场等露天户外场所，可不佩戴口罩。参与聚集性活动时，保持安全距离，必要时可佩戴口罩。打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡。

鼓励线上购票、扫码支付等非接触购票和支付方式。注意个人卫生，及时做好手卫生，避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。

影剧院、健身房、理发室等场所

前往影剧院、图书馆、理发室等场所应备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液。尽量采用步行、骑行、驾乘私家车等交通方式，乘坐公共交通工具时应做好个人防护。尽可能选择通风良好、环境卫生整洁的服务场所。

尽量选择楼梯步行方式。如到楼层比较高的地方，优先使用扶梯，乘坐扶梯时与前后人员保持距离；乘坐厢式电梯应避免同梯人员过多过密。人员密集或近距离接触时佩戴口罩。注意个人卫生，及时做好手卫生，避免用未清洁的手接触口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡。

鼓励线上购票、扫码支付等非接触购票和支付方式。在美容美发等场所，避免与他人共用毛巾、围巾等物品。

外出旅行、住宿、用餐

外出旅行要提前关注目的地的疫情风险等级，备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液，与他人保持安全距离。

乘坐飞机、高铁、火车、汽车等公共交通工具



勤洗手

戴口罩

多运动

时，在候车厅、车厢或机舱内应加强个人防护，全程佩戴口罩。注意个人卫生，打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡。做好手卫生，乘车、机时减少接触座椅、扶手、车门等公共物品和设施，避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。

鼓励线上购票、扫码支付等非接触购票和支付方式。

入住酒店或宾馆后，加强房间通风，对客房的公共接触台面等先用消毒湿纸巾消毒，并及时用洗手液（或肥皂）洗手。低楼层尽量选择楼梯步行方式，高楼层乘坐厢式电梯时应佩戴口罩。外出就餐时，应选择正规、环境整洁的餐厅。排队等候时保持一定的安全距离。提倡分餐制，对无法分餐的，应使用公筷公勺，防止交叉污染。

医疗卫生机构

前往医疗机构要备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液。出门先自测体温，自测发热患者就医时应佩戴口罩，避免与其他人员接触，进入医疗机构后前往发热门诊就诊。

尽量选择步行、骑行、驾乘私家车等交通方式；若乘坐公共交通工具，全程佩戴口罩，注意与其他乘客保持安全距离，乘坐时尽量开窗通风。就医时全程佩戴口罩。做好手卫生，尽量避免触摸门把手、挂号机、取款机等物体表面，接触后及时洗手或用速干手消毒剂揉搓双手。打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡。

候诊和排队时，与他人保持1米以上间距。尽量选择楼梯步行，若乘坐厢式电梯，应分散乘梯，避免同梯人员过多过密。自医疗机构返家后，用洗手液（或肥皂）流水洗手或直接使用速干手消毒剂揉搓双手，更换外衣并尽快清洗。

学校

教职员工（包括教师以及食堂、保洁、保安和宿管等后勤服务人员）和学生做好自我健康监测，有发热、干咳等可疑症状的人员应及时就医。服从学校防控要求，非必要不进入学校活动，境外师生未接到学校通知一律不返校。

师生应备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液。在上、下学途中尽量采用步行、骑行、驾乘私家车等交通方式，乘坐公共交通工具或校车时应做好个人防护。校园内师生无需佩戴口罩。校门值守人员、保洁人员及食堂工作人员等应佩戴口罩。

在校期间学生尽量保持安全距离，打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡。注意个人卫生，及时做好手卫生，避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。合理安排活动。在符合疫情防控要求的前提下，可以组织一定规模的集体活动。学生在校期间不串座、不串班、不打闹，保持安全社交距离。

避免外来人员进入学生宿舍。加强宿舍卫生打扫和通风换气，保持室内环境卫生和洗手设施运行良好。

（来源：浙江发布）

