防范新冠肺炎，这些事你要知道

保持良好的呼吸道卫生习惯

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。

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。

增强免疫力，保持室内清洁和通风

增强体质和免疫力，均衡饮食、适量运动、作息规律，避免过度疲劳。

每天开窗通风次数不少于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。

尽量减少到人群密集场所活动

尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。

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。

洗手在预防疾病传播中的作用

正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。中国疾病预防控制中心、世界卫生组织等权威机构均推荐用肥皂和清水（流水）充分洗手。

正确洗手需掌握七步洗手法

1.双手手心相互搓洗（双手合十搓五下）；

2.双手交叉搓洗手指缝（手心对手背，双手交叉相叠，左右手交换各搓洗五下）；

3.手心对手心搓洗手指缝（手心相对十指交错，搓洗五下）；

4.指尖搓洗手心，左右手相同（指尖放于手心相互搓各搓洗五下）；

5.一只手握住另一只手的拇指搓洗，左右手相同各搓五下；

6.弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行各搓五下；

7.螺旋式擦洗手腕交替进行。

哪些时候需要洗手

传递文件前后；在咳嗽或打喷嚏后；在制备食品之前、期间和之后；吃饭前；上厕所后；手脏时；在接触他人后；接触过动物之后；外出回来后。

在外不方便洗手怎么办

可以使用含酒精消毒产品清洁双手。冠状病毒不耐酸不耐碱，并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75%酒精可灭活病毒，所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代品。

口罩该怎么选

1.正常外出时选择一次性医用口罩即可，建议连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换；

2.去医院看病或人群密集处可选用N95医用防护口罩，建议连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换。

如何正确使用口罩

1.医用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；

3.分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后，将手洗干净，将两端的绳子挂在耳朵上；

4.最后用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，覆盖住鼻子和嘴巴。

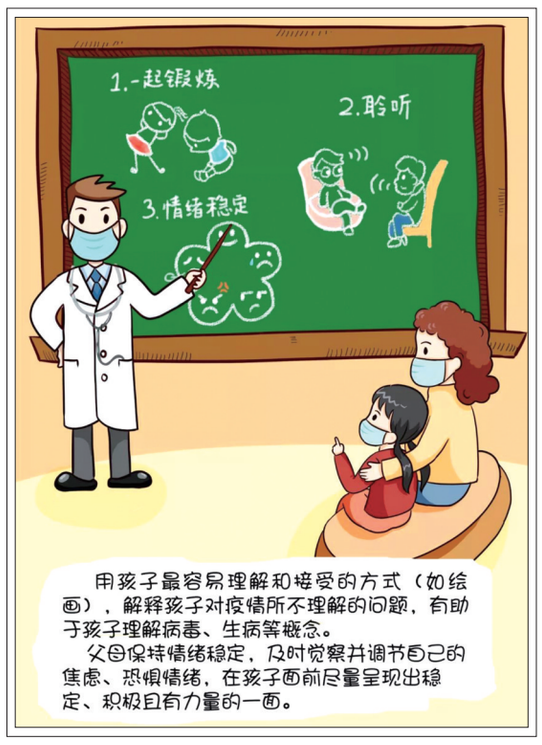
特殊人群如何佩戴口罩

1.孕妇佩戴防护口罩，应注意结合自身条件，选择舒适性比较好的产品；

2.老年人及有心肺疾病的慢性病患者佩戴后会造成不适感，甚至会加重原有病情，应寻求医生的专业指导；

3.儿童处在生长发育阶段，其脸型小，选择儿童防护口罩。

如何提高『心理免疫力』？



依法科学有序防控 坚决遏制疫情扩散