

# 做好个人防护 抗击新冠肺炎

## 每个人都是自己健康的第一责任人

### 施工作业 您做好防护了吗？

- 配合做好体温检测
- 注意手卫生
- 正确佩戴口罩（面罩或防毒面具）
- 加强通风换气
- 错峰分开就餐
- 分时段、分批次洗澡更衣
- 休息期间减少外出、不聚集，保持一米以上社交距离

做好健康监测，如出现发热、干咳、乏力等症状，应及时报告并按要求就医。



### 办公场所 您做好防护了吗？

- 配合做好体温检测
- 保持手卫生
- 正确佩戴口罩
- 常通风、保持室内清洁
- 少开会、不聚集，保持一米以上社交距离
- 错峰分开就餐
- 尽量少乘坐厢式电梯

做好健康监测，如出现发热、干咳、乏力等症状，应及时报告并按要求就医。



### 居家防护 您都做到了吗？

- 勤洗手、常通风
- 打喷嚏遮口鼻
- 少外出、不扎堆
- 正确佩戴口罩
- 合理膳食、适度运动
- 心态平和，不信谣、不传谣
- 从疫情防控重点地区和高风险地区返回的人员应主动进行登记，按规定接受集中或居家隔离14天

积极配合做好健康监测，如出现发热、干咳、乏力等症状，应及时报告并按要求就医。



### 外出购物 您做好防护了吗？

- 提前列好购物清单
- 配合做好体温检测
- 全程佩戴口罩
- 不闲逛、不闲聊，减少逗留时间
- 尽量步行、少乘坐厢式电梯
- 保持一米以上社交距离
- 提倡使用电子支付
- 到家后及时洗手



中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作