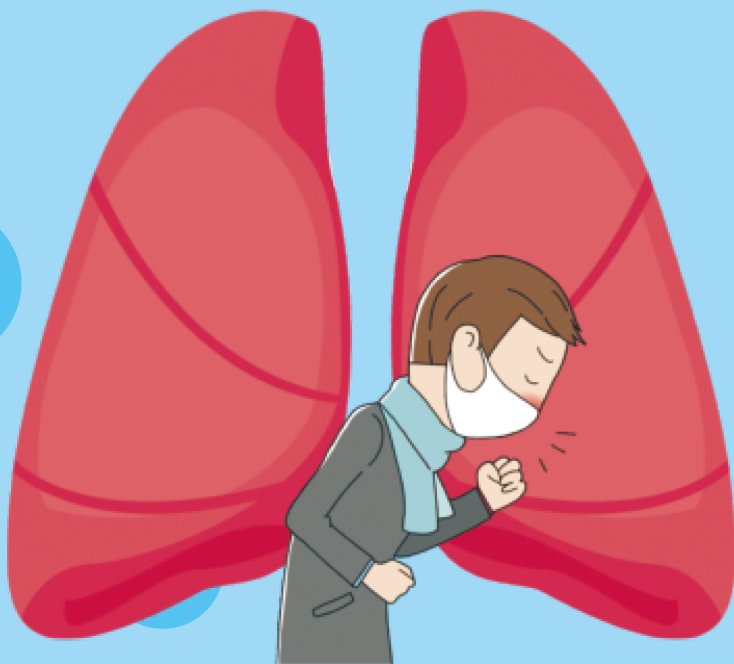




新型冠状病毒 感染的肺炎

防治知识（三）

成都市双流区疾病预防控制中心 宣

新型冠状病毒感染的肺炎防护指南

社区、小区篇

1.勤洗手。

咳嗽或打喷嚏后、饭前便后、接触或处理动物排泄物后、手脏，外出回家时，请用肥皂和流水洗手，反复揉搓20秒。



2.勤通风。

室内注意开窗通风，保持空气流通。

3.戴口罩。

出门须戴口罩，尽量佩戴医用口罩或者医用外科口罩。佩戴时，避免手接触到口罩内侧面，每隔4小时或者发现潮湿时更换。

4.吃熟食。

处理生食和熟食之间要洗手，生熟食切菜板及刀具要分开，做饭时彻底煮熟肉类和蛋类。

5.注意个人卫生。

双手减少接触眼、鼻及口；打喷嚏时用手肘内侧或纸巾将口鼻完全遮住；不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于垃圾箱内。

6.家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。

家庭备置体温计、一次性口罩、家庭用的消毒用品等物资。

7.不食野味。

不接触、购买和食用野生动物，尽量避免前往售卖活禽、野生动物等市场。

8.减少外出。

尽量避免到封闭、空气流通差和人员密集的地方。

9.不乱扔口罩。

用过的口罩单独装在塑料袋等密封袋中扔进专用垃圾桶里。摘除口罩后及时洗手。

10.主动监测。

主动做好个人及家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。如家中有成员出现发热、咳嗽等症状，不要带病上班或上学，应戴上口罩到就近的医院发热门诊就诊。



新型冠状病毒感染的肺炎防护指南

宾馆、旅店、招待所、饭馆（餐厅）篇

1.佩戴口罩。

出门须戴口罩，尽量佩戴医用口罩或者医用外科口罩。佩戴时，避免手接触到口罩内侧面，每隔4小时或者发现潮湿时更换。

2.保持手卫生。

咳嗽或打喷嚏后、饭前便后、接触或处理动物排泄物后、手脏，外出回来时，请用肥皂和流水洗手，反复揉搓20秒。

3.咳嗽礼仪。

咳嗽、打喷嚏时，应当尽量避开人群，用手肘内侧或纸巾将口鼻完全遮住。用过的纸巾立即丢弃到垃圾桶内，并及时洗手。

4.不随地吐痰。

痰液应当用纸巾包裹，随后将纸巾丢弃至垃圾桶内，并及时洗手。

5.不乱扔口罩。

用过的口罩单独装在塑料袋等密封袋中扔进专用垃圾桶里。摘除口罩后及时洗手。

6.开窗通风。

注意开窗通风，保持室内空气的流通。

7.及时就医。

若入住过程中出现身体不适，应寻求工作人员的帮助。戴上口罩，及时到就近医院诊治。

8.减少外出。

尽量避免到封闭、空气流通差和人员密集的地方。



新型冠状病毒感染的肺炎防护指南

农贸市场篇

1. 佩戴口罩。

尽量佩戴医用口罩或者医用外科口罩。佩戴时，避免手接触到口罩内侧面，每隔4小时或者发现潮湿时更换。

2. 保持手卫生。

咳嗽或打喷嚏后、饭前便后、接触或处理动物排泄物后、手脏时，请用肥皂和流水洗手，反复揉搓20秒。

3. 咳嗽礼仪。

咳嗽、打喷嚏时，应当尽量避开人群，用手肘内侧或纸巾将口鼻完全遮住。用过的纸巾立即丢弃到垃圾桶内，并及时洗手。

4. 不随地吐痰。

痰液应当用纸巾包裹，随后将纸巾丢弃至垃圾桶内，并及时洗手。

5. 保持安全距离。

在市场中，与他人交流时保持1米以上的安全距离。

6. 不乱扔口罩。

用过的口罩单独装在塑料袋等密封袋中扔进专用垃圾桶里。摘除口罩后及时洗手。

7. 远离野生动物。

不接触、购买和食用野生动物，尽量避免前往售卖活禽、野生动物等的摊位。



新型冠状病毒感染的肺炎防护指南

景区、大型公共活动场所篇

1.佩戴口罩。

尽量佩戴医用口罩或者医用外科口罩。佩戴时，避免手接触到口罩内侧面，每隔4小时或者发现潮湿时更换。

2.保持手卫生。

咳嗽或打喷嚏后、饭前便后、接触或处理动物排泄物后、手脏时，请用肥皂和流水洗手，反复揉搓20秒。

3.咳嗽礼仪。

咳嗽、打喷嚏时，应当尽量避开人群，用手肘内侧或纸巾将口鼻完全遮住。用过的纸巾立即丢弃到垃圾桶内，并及时洗手。

4.不随地吐痰。

痰液应当用纸巾包裹，随后将纸巾丢弃至垃圾桶内，并及时洗手。

5.不乱扔口罩。

用过的口罩单独装在塑料袋等密封袋中扔进专用垃圾桶里。摘除口罩后及时洗手。

6.不食野味。

不要食用野生动物，也不要轻易接触野生动物。

7.及时就医。

若出现身体不适，应寻求工作人员的帮助。戴上口罩，及时到就近医院诊治。

8.减少外出。

尽量避免到封闭、空气流通差和人员密集的地方。



新型冠状病毒感染的肺炎防护指南

文化娱乐场所篇

1. 佩戴口罩。

尽量佩戴医用口罩或者医用外科口罩。佩戴时，避免手接触到口罩内侧面，每隔4小时或者发现潮湿时更换。

2. 保持手卫生。

咳嗽或打喷嚏后、饭前便后、接触或处理动物排泄物后、手脏时，请用肥皂和流水洗手，反复揉搓20秒。



3. 咳嗽礼仪。

咳嗽、打喷嚏时，应当尽量避开人群，用手肘内侧或纸巾将口鼻完全遮住。用过的纸巾立即丢弃到垃圾桶内，并及时洗手。

4. 不随地吐痰。

痰液应当用纸巾包裹，随后将纸巾丢弃至垃圾桶内，并及时洗手。

5. 保持安全距离。

与他人交流时保持1米以上的安全距离。

6. 不乱扔口罩。

用过的口罩单独装在塑料袋等密封袋中扔进专用垃圾桶里。摘除口罩后及时洗手。

7. 开窗通风。

注意开窗通风，保持室内空气的流通。

8. 及时就医。

若身体出现不适，应寻求工作人员的帮助。戴上口罩，及时到就近医院诊治。

新型冠状病毒感染的肺炎防护指南

公共交通篇

1. 佩戴口罩。

尽量佩戴医用口罩或者医用外科口罩。佩戴时，避免手接触到口罩内侧面，每隔4小时或者发现潮湿时更换。

2. 咳嗽礼仪。

咳嗽、打喷嚏时，应当尽量避开人群，用手肘内侧或纸巾将口鼻完全遮住。用过的纸巾立即丢弃到垃圾桶内，并及时洗手。

3. 不随地吐痰。

痰液应当用纸巾包裹，随后将纸巾丢弃至垃圾桶内，并及时洗手。

4. 不乱扔口罩。

用过的口罩单独装在塑料袋等密封袋中扔进专用垃圾桶里。摘除口罩后及时洗手。

5. 及时告知。

如感觉身体不适，及时告知司乘人员。



新型冠状病毒感染的肺炎防护指南

商场（店）、书店篇

1. 佩戴口罩。

尽量佩戴医用口罩或者医用外科口罩。佩戴时，避免手接触到口罩内侧面，每隔4小时或者发现潮湿时更换。

2. 保持手卫生。

咳嗽或打喷嚏后、接触或处理动物排泄物后、手脏时，请用肥皂和流水洗手，反复揉搓20秒。

3. 咳嗽礼仪。

咳嗽、打喷嚏时，应当尽量避开人群，用手肘内侧或纸巾将口鼻完全遮住。用过的纸巾立即丢弃到垃圾桶内，并及时洗手。

4. 不随地吐痰。

痰液应当用纸巾包裹，随后将纸巾丢弃至垃圾桶内，并及时洗手。

5. 保持安全距离。

与他人交流时保持1米以上的安全距离。

6. 不乱扔口罩。

用过的口罩单独装在塑料袋等密封袋中扔进专用垃圾桶里。摘除口罩后及时洗手。

7. 及时就医。

若出现身体不适，应寻求工作人员的帮助。戴上口罩，及时到就近医院诊治。





请大家为了自己的身体健康
少出门 少聚集