

收藏防疫攻略 保护健康安全

连日来,多地发布消息调整优化防控政策,逐步恢复生产生活秩序,城市活力在快速恢复。每个人都是自己健康的第一责任人,为此,本报刊发一日最全防疫攻略,请最大程度保护好自身和家人的健康安全。

提前准备好这些物品

口罩

消毒酒精

消毒湿巾

体温计

购物袋

面巾纸

07:30 出门前

开窗通风30分钟

量体温评估身体状况
不带病上班

戴好口罩

08:00 乘电梯

尽量不在电梯内交流
不扎堆乘坐电梯

接触按钮时
可用纸巾等隔开

不轻易摘口罩

提示

低楼层建议走楼梯,
尽量不要触摸扶手

08:30 通勤路上

全程佩戴口罩

尽量选择步行、
骑行、开私家车

减少沟通交流,
远离有发热和咳嗽人群

到达目的地后
先洗手

提示

使用共享单车
擦拭消毒把手、椅座等部位

乘坐公共交通
尽量避免用手触摸车上设施

乘坐出租车或网约车
上车前开门通风
司机与乘客皆佩戴口罩

办公时 10:00

到办公地点
配合体温检测

到办公地点
及时洗手

室内尽量全程佩戴口罩

勤洗手
接触公用物品或
传阅纸质文件前后洗手

勤消毒
手机、鼠标、键盘、
文具等物品

及时清理垃圾

减少面对面交流
尽量线上沟通

减少集中开会
控制会议时长

每天通风3次
每次30分钟
通风时注意保暖

提示

在室外空旷、人流稀少、个人独自工作时,
若非防尘、防臭等需要,可以不佩戴口罩

12:00 就餐时

有条件的人员
建议首选自带盒饭
餐后及时清洁饭盒

饭前先洗手

外卖尽量
无接触拿取

不与他人互相分享
食物,拒绝聚餐

选择单人单餐、单桌
或隔桌就坐

公共卫生间

排队时
保持1米以上距离

盖上马桶盖
再冲水

流水洗手

17:30 购物时

提前准备购物清单
精准选购,减少逗留

自备购物袋
减少与公共设施的接触

避免直接用手拿
可戴手套或
使用购物小袋抓取

快速挑选
尽量一次性购买齐全
减少出门购物频次

结账排队过程中
和他人保持一定距离

提示

使用共享单车
擦拭消毒把手、椅座等部位

乘坐公共交通
尽量避免用手触摸车上设施

乘坐出租车或网约车
上车前开门通风
司机与乘客皆佩戴口罩

回家后 18:30

将带回家的物品
消毒或清洗
分类整理,不乱放

开窗通风30分钟

用流动清水
认真洗手

对门把手表面、电灯开关、
手机、钥匙等消毒

对外套、鞋子(包括鞋底)
购物袋表面消毒

19:00 做饭时

食材
先用流水清洗

尽量吃新鲜食材
不要放置太久

多吃蔬菜水果
增加营养
水果尽量削皮

处理生食和熟食的
切菜板及刀具要分开

不要生食

肉类蛋类
彻底煮熟后食用

牢记这些要点

用洗手液流水洗手

每天至少两次测量体温

做一些简单的家庭健身运动

勤洗衣物勤洗澡,保持个人卫生

不要熬夜

保证充足睡眠

过度紧张

保持良好心态

温馨提示

不要熬夜,早睡早起,明天又是新的一天哦~

来源 应急管理部、国家卫健委、人民日报、央视新闻、中国新闻网

永康日报社出版 社址 广电路168号 电话 87111855 广告中心电话 87138766 87332168 广告发布登记证:永市监广发B001号 东阳日报社承印

永康新闻网