

阳没阳都要看！ 全天候多场景分阶段 防护攻略

“阳过阳康”篇

家有阳性感染者

- 尽量不与感染者直接接触，不共用生活用品
- 每天开窗通风，戴口罩，勤洗手
- 做好居家环境卫生清洁和家庭消毒
- 采取分餐制

- 严格落实非必要不外出
- 每日早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测
- 出现可疑症状，进行抗原自测或核酸检测

我“阳了”

- 尽可能在相对独立的房间居住，使用单独卫生间
- 在隔离室外放置桌凳，非接触式传递物品
- 必须离开房间时，规范佩戴口罩，保持1米以上距离
- 房间每日至少上、下午各进行1次开窗通风，每次30分钟以上
- 如与家庭成员共用卫生间，每次用完均应消毒

- 咳嗽或打喷嚏时遮盖口鼻，接触呼吸道分泌物后立即洗手或手消毒
- 个人物品与他人分开存放、分开洗涤消毒
- 单独使用餐具，餐具使用后应当清洗和消毒

我已“阳康”

- 症状明显好转或无明显症状
- 自测抗原阴性并且连续两次新冠病毒核酸检测Ct值 ≥ 35 （两次检测间隔大于24小时）
- 之后再外出

- 在人多密闭的公共场所坚持戴口罩
- 注意手卫生，咳嗽、喷嚏等礼仪
- 在食堂不要面对面就餐
- 暂不开展剧烈运动，加强健康监测

日常篇

出门前

- 评估自己的身体状况，如有发烧、咳嗽等不适暂缓上学上班
- 准备好一天要用的口罩、消毒纸巾等
- 开窗通风30分钟

乘电梯/走楼梯

- 全程佩戴口罩
- 按电梯按钮可用纸巾隔开，按完丢弃纸巾
- 尽量不扎堆乘坐电梯
- 尽量保持距离，并避免交谈
- 低楼层的人建议走楼梯，尽量不要触摸扶手

通勤路上

- 全程佩戴口罩
- 尽量选择步行、骑行、开私家车等
- 乘坐公共交通要全程佩戴口罩
- 乘坐出租车或网约车前开门通风，戴好口罩并提醒司机佩戴
- 使用共享单车前，擦拭消毒把手、椅座等部位

上班时

- 到达办公地点配合体温检测，室内也要佩戴口罩
- 每日通风3次，每次20~30分钟，通风时注意保暖
- 咳嗽、打喷嚏时，最好用纸巾遮挡

- 勤洗手、勤消毒、多喝水，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

就餐

- 尽量从家里带饭
- 外卖尽量无接触拿取
- 错峰就餐，如果去食堂或餐厅，避免扎堆
- 饭前洗手，坐下吃饭的最后一刻才摘口罩

购物

- 全程佩戴口罩
- 提前准备购物清单，尽量一次买齐
- 避免直接用手拿，可使用手套或购物小袋抓取
- 排队付款结账时保持安全距离
- 尽量采用自助购物、非接触扫码付费，减少排队时间

回家后

- 摘掉口罩，不要触碰口罩外侧
- 先洗手，并开窗通风
- 把外套、鞋子、包等放置在固定房间的角落，及时清洗
- 尤其注意要给手机、钥匙等进行消毒
- 多喝水，适当锻炼，注意休息

收发快递

- 佩戴口罩
- 尽量使用无接触配送或快递柜扫码取件
- 快递外包装尽量不要带到室内
- 处理完快递后，认真清洗双手

烹饪时

- 使用清洁的水和食材
- 处理生的肉、禽、水产品等之后，要清洗双手
- 生熟分开，处理生食和熟食的刀具和菜板也要分开
- 食物要煮熟烧透
- 多吃蔬菜水果，增加营养

睡觉前

- 日常保持房间整洁
- 关注自己和家人健康，注意发热、干咳等症状
- 加强身体锻炼，坚持作息规律
- 保证睡眠充足，保持心态健康

社交场合

- 见面握手改招手、挥手
- 保持距离不扎堆
- 尽量避免前往人多的场所，在排队等候时应该保持1米距离
- 咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮掩口鼻
- 尽量减少不必要多人聚餐
- 如在外就餐，尽量错峰，并通过扫码等非接触方式点餐和付费

外出就医

- 全程佩戴口罩，保持社交距离
- 尽量避免乘坐公共交通、避免前往人群密集场所
- 离开医院后，及时更换口罩，认真洗手