

坚持防疫不松劲 个人防护要注意

疫情期间,公众日常有哪些需要注意的事项?专家提醒,日常要继续保持良好的个人卫生防护习惯,坚持防疫的“三件套”和“五还要”。

“三件套”:佩戴口罩、保持社交距离、注意个人卫生。

“五还要”:口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗、窗户还要尽量开。

如果出现了发热、咳嗽、腹泻、味觉减退等症状,要及时就医,并且在就医过程当中不乘坐公共交通。

具体应该注意什么,请看下图↓↓↓

1. 勤洗手

1. 清洁操作之前

- 加工制作食品、饮料前
- 护理老人和婴幼儿前
- 饮食前

2. 触摸公共设施之后

- 触摸门把手后
- 触摸电梯按钮后

3. 污染操作之后

- 上厕所后
- 手部有明显污染物
- 咳嗽、打喷嚏用手捂后
- 触摸钱币后
- 接触污物后

4. 做好手消毒

手上无可见污染物时,可用手消毒剂揉搓双手20-30秒

2. 六步洗手法

(用流动水,并使用肥皂或洗手液)

- 掌心相对,手指并拢,相互揉搓
- 手心对手背沿指缝相互揉搓,交换进行
- 掌心相对,双手交叉指缝相互揉搓
- 弯曲手指使关节在另一掌心旋转揉搓,交换进行
- 一手握住左手大拇指旋转揉搓,交换进行
- 将五个指尖并拢放在另一掌心旋转揉搓,交换进行

3. 科学戴口罩

如何戴口罩

- 清洁双手,将口罩覆盖在脸部口鼻上,将两端绳子挂在耳朵上
- 用双手的中指紧压口罩上方鼻梁两侧的金属条,使其紧密贴合
- 双手同时向上下方方向将口罩的褶皱拉开,确保完全覆盖住口鼻和下巴

错误戴口罩方式

- 儿童选用成人口罩
- 口罩内外戴反
- 鼻罩
- 口罩未遮口鼻
- 口罩上下戴反

4. 少聚集

- 保持距离不扎堆
- 人多场所避免去
- 自助结账不拥挤
- 聚会聚餐少参加
- 等候排队一米线

5. 遵守社交礼仪

- 咳嗽用手帕或纸巾遮挡口鼻
- 见面握手改招手
- 社交保持一米距离
- 随地吐痰是恶习
- 人多分批乘梯

6. 做好清洁消毒与通风

- 晴朗天气、室外温度适宜的条件下宜多开窗通风
- 空调长时间未用,再次使用前要进行清洁消毒
- 应对桌面、台面、地面等物体表面及电梯、厕所等公共设施定期清洁消毒
- 含氯消毒剂按照说明书现用现配,不可与“洁厕灵”混用,配制时,做好个人面部和皮肤防护,佩戴口罩、手套等
- 经常晾晒衣被