

一、居家

1.家庭储备体温计、口罩和消毒用品等防疫用品。

2.主动做好家庭成员的健康监测，建议早晚测量体温。

3.开窗通风，增加室内空气流通，每天2-3次，每次20-30分钟。

4.家庭环境以清洁为主，预防性消毒为辅。

5.家庭成员不共用毛巾，勤晒衣被；注意个人卫生习惯，不随地吐痰，打喷嚏时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。

6.加强营养，科学饮食，适量运动，保障睡眠，提高身体免疫力。

7.从室外返回、咳嗽手捂后、饭前便后应使用洗手液（或肥皂）流水洗手，或用速干手消毒剂揉搓双手。

8.不接触、购买和食用野生动物，禽肉蛋要充分煮熟后食用。

9.不串门、不聚众、不聚餐、不相互请吃。

10.生病时尽量减少外出，不去人员密集场所，外出时佩戴口罩。

11.前往人员密集的公共场所，乘坐公共交通工具或与其他人近距离接触时佩戴口罩。

12.中、高风险地区，尽量减少不必要的外出；与居家隔离人员共同生活时，应做好清洁消毒，加强个人防护，佩戴口罩。

第三篇 人群篇

三十五、老年人

1. 倡导老年人养成勤洗手的卫生习惯，并注意洗手后及时涂抹护手霜。

2. 不与他人共用毛巾等个人用品。

3. 保持正常生活规律，保证充足睡眠，清淡饮食，均衡营养。

4. 每天做好健康监测，定时测量体温、血压等，出现发热、咳嗽等可疑症状时，应及时就医。

5. 尽量减少外出，不去人员密集或通风不良的场所，避免参加聚会、打牌、下棋、跳广场舞等聚集性活动。

6. 外出时做好个人防护，建议佩戴口罩，尽量与他人保持1米以上距离。

7. 有慢性肺病、心脏病的老年人应在医生的专业指导下佩戴口罩。

8. 患有基础疾病的老年人需长期服药时，不可擅自停药，可定期去附近的社区卫生服务机构就医开药，或经医生评估后开长处方，减少就医开药次数，就医时做好自身防护，也可由家属代取药物。

9. 需要陪护的老年人，陪护人员应注意自身健康。陪护人员要注意减少外出，如果必须外出要做好自身防护。

三十六、孕妇

1.保持良好生活规律，保证充足睡眠，清淡饮食，均衡营养。

2.做好手卫生，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。

3.生活用品单独使用，不与他人共用。

4.做好自我健康监测，每日测量体温和体重，监测胎心，胎动变化有异常情况及时咨询医生或就诊。

5.网上提前预约挂号，分时段就诊，避免集中候诊，尽量缩短就诊时间。

6.尽量选择步行或自驾车外出或去医院，外出时，与其他人尽量保持1米以上距离，并全程佩戴口罩。

7.回家后，及时更换衣物，洗手洗脸。

8.不参加聚餐、聚会等活动，避免亲朋好友探视。尽量不去封闭、空气不流通的公共场所和人员密集的地方。

9.外出运动或锻炼尽量避开人流，选择人少、通风良好的地方（如公园），注意手卫生，避免用手接触眼睛、鼻子和嘴巴。

10.早孕期、中孕期没有特殊问题的孕妇，在医生的建议和指导下，根据当地疫情形势，确定产检间隔时间。

三十八、学生

1.保持规律的作息时间，保证睡眠充足，劳逸结合，减少久坐，适度运动以增强抵抗力，及时调整负面情绪。

2.清淡饮食，摄入食物的种类要尽量丰富，均衡营养，减少生食摄入，生吃瓜果要洗净。

3.养成良好卫生习惯，勤洗手，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等，使用过的纸巾投掷到专门垃圾桶。

4.餐具、毛巾等生活用品单独使用。

5.尽量减少外出，不去人员密集、通风不良的场所，避免参加同学聚会、聚餐等聚集性活动。

6.外出尽量避免乘坐公共交通，同时做好个人防护，佩戴口罩，做好手卫生，有条件时，可随身携带速干手消毒剂揉搓双手。

7.在家接受网络授课时，应注意用眼卫生，并做好电脑等电子产品表面的清洁消毒。

8.每日进行自我健康监测，测量体温并做好记录，出现发热、咳嗽等可疑症状时，需报告班主任并及时就医。

三十九、就医人员

1. 按需选择就近医院，提前网上或电话预约挂号，提前了解疫情期间医疗机构的就诊流程，熟悉科室布局，就医结束后不在医院逗留，减少在医院停留时间。

2. 就医时全程佩戴口罩，注意个人卫生，避免用手接触口眼鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。

3. 做好手卫生，尽量避免触摸门把手、挂号机、取款机等物体表面，接触后及时洗手或用速干手消毒剂揉搓双手。

4. 候诊和排队时，与他人保持1米以上间距；尽量选择楼梯步行，若乘坐轿厢电梯，应分散乘梯，避免同梯人过多。

5. 首选私家车出行，若乘坐公共交通工具，注意与其他乘客保持安全距离，乘坐公交车和出租车时尽量开窗通风。

6. 返家后，用洗手液（或肥皂）流动水下洗手或直接用速干手消毒剂揉搓双手。

7. 返家后，立即更换外衣，衣物尽快清洗。若在医院内接触了有可疑症状的人，需对外套进行消毒处理，尽量选用物理消毒，56℃煮沸30分钟或烘干机80℃以上烘干20分钟，必要时可选用化学消毒剂浸泡消毒。