

## 戴口罩、要坚持

科学佩戴口罩是预防呼吸道传染病最有效的措施之一。即使是炎炎夏日，也要坚持戴口罩，尤其是前去公共场所、密闭空间，乘坐公共交通工具时务必正确佩戴口罩。



哈尔滨市疾病预防控制中心

## 打喷嚏、讲礼仪

咳嗽、喷嚏时产生的飞沫常常携带病毒，可直接或间接导致病毒传播。因此，咳嗽、喷嚏时一定要用纸巾、手绢、手肘来捂住口鼻。



哈尔滨市疾病预防控制中心

## 勤洗手、讲卫生

勤洗手、讲卫生是保证身体健康最重要的方法。饭前便后、接触外界物品后，触摸口眼鼻之前，请务必认真清洗双手，遵循七步洗手法，用肥皂（洗手液）和流水搓揉至少20秒。



哈尔滨市疾病预防控制中心

## 常通风、不可少

开窗通风，保持室内空气流动，可有效降低空气中病毒和细菌的浓度，减少疾病传播风险。每天应开窗通风2-3次，每次20-30分钟，尤其是密闭的空调房一定要定期开窗通风。



哈尔滨市疾病预防控制中心

## 一米距、更安全

呼吸道传染病主要通过近距离呼吸道飞沫传播，保持一米以上社交距离可在一定程度上预防病毒感染。守住一米线，出行勿拥挤，保持安全距离，于人于己都有益。



哈尔滨市疾病预防控制中心

## 少出门、不聚集

公共场所人员多、流动大，聚餐、聚会易导致呼吸道传染病传播。因此人多场所不要去，拥挤场所要回避。少出门、不扎堆。



哈尔滨市疾病预防控制中心

## 打疫苗，很重要

接种疫苗是预防疾病最经济、最有效、最便捷的手段。防控新冠病毒，接种疫苗和个人防护一个都不能少。凡是符合接种条件的人员要积极接种新冠病毒疫苗。



哈尔滨市疾病预防控制中心

## 讲科学、强免疫

饮食营养均衡、适度运动锻炼，坚持规律作息，不熬夜，保证睡眠充足，保持良好心态，可以有效增强人体免疫力。



哈尔滨市疾病预防控制中心

## 有症状，早就医

主动做好健康监测，如有发热、咳嗽等症状，及时前往发热门诊就诊，途中避免乘坐公共交通工具，主动告知旅居史、接触史，不隐瞒、不回避，并遵医嘱留观排查。



哈尔滨市疾病预防控制中心