



众志成城 同心战疫

居家防控怎么防

不外出 不会客

建议您

在相对独立的房间住
不共用水杯、毛巾等

勤洗手 常通风

建议您

每天开窗通风3次
每次30分钟以上

有症状 须报告

建议您

每天早晚监测体温
出现发热、乏力、干
咳等症状及时报告

不熬夜 营养好

建议您

生活规律不熬夜
保证休息和营养

心态平 做运动

建议您

保持积极平和的心态
每天做适度的运动

家整洁 垃圾清

建议您

保持整洁, 清理垃圾
购物包装及时清洁
消毒

不信谣 不传谣

建议您

学习健康知识
增强社会责任感

讲科学 严防控

建议您

使用公勺公筷
肉类及海产品
烧熟煮透

讲文明 知礼仪

建议您

咳嗽或打喷嚏时
用纸巾或用手臂
遮挡住口鼻