

## 新型冠状病毒公共预防指南

### 1. 尽量减少外出

- 避免前往人流密集和空气流通不畅的公共场所，特别是儿童、老年人及免疫力低的人群。
- 减少聚餐，尽量在家休息。

### 2. 外出佩戴口罩

- 外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通时，佩戴口罩。
- 佩戴的时间要适宜。医用无纺布口罩可以持续应用 6-8 小时，口罩有破损或毁坏、与面部无法密合应及时更换。
- 废弃的口罩不要随意丢弃，否则会造成二次污染。

### 3. 随时保持手卫生

- 减少接触公共场所的公共物品和部位。
- 咳嗽、饭前便后、接触或处理动物排泄物后，要用流水洗手。
- 咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻，防止飞沫传播，并将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内，防止病菌传播。

### 4. 健康检测与就医

- 主动做好自己与家庭成员的健康监测。
- 若出现可疑症状，请主动戴上口罩就近就医。