

公民防疫基本行为准则

1. **勤洗手**。手脏后，要洗手；做饭前，餐饮前，便前，护理老人、儿童和病人前，触摸口鼻和眼睛前，要洗手或手消毒；外出返家后，护理病人后，咳嗽或打喷嚏后，做清洁后，清理垃圾后，便后，接触快递后，接触电梯按钮、门把手等公共设施后，要洗手或手消毒。

2. **科学戴口罩**。乘电梯时，乘坐公共交通工具时，进入人员密集的公共场所时，应佩戴口罩；出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，就医时，建议佩戴医用外科口罩或以上级别口罩。口罩需及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过8小时。

3. **注意咳嗽礼仪**。咳嗽打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻，无纸巾时用手肘代替，注意纸巾不要乱丢。

4. **少聚集**。疫情期间，少聚餐聚会，少走亲访友，少参加喜宴丧事，非必要不到人群密集的场所。

5. **文明用餐**。不混用餐具，夹菜用公筷，尽量分餐食；食堂就餐时，尽量自备餐具。

6. **遵守1米线**。排队、付款、交谈、运动、参观、购物时，要保持1米以上社交距离。

7. **常通风**。提倡勤开窗通风，每日开窗通风2~3次，每次20~30分钟。温度适宜时，可使窗户常开。

8. **做好清洁消毒**。日常保持房间整洁。处理进口冷冻

食品的炊具和台面，病人及访客使用的物品和餐饮具，要及时做好清洁消毒。收取快递时，用 75% 的酒精或含氯消毒剂等擦拭或喷洒快递外包装，拆封后及时丢弃外包装，并做好手卫生。空调使用前，要对空调壁挂机过滤网、蒸发器表面、进出风口进行清洗和消毒。

9. 保持厕所卫生。马桶冲水前盖马桶盖，经常开窗或开启排气扇，保持存水弯水封。定期清洁消毒厕所内卫生洁具和地面，表面有脏污或霉点时，要及时清洁消毒。

10. 养成健康生活方式。加强身体锻炼，坚持作息规律，保证睡眠充足，保持心态健康；健康饮食，戒烟限酒；做好每日健康监测，有发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，及时就医。

11. 核酸检测。按要求配合做好常态化疫情防控和本土疫情处置中的核酸检测，确保“应检尽检”，对自己和家人的健康负责。

12. 疫苗接种。响应国家新冠病毒疫苗接种政策，3 岁以上适龄无接种禁忌人群应接种疫苗，做到“应接尽接”，保护个人健康。