

郑州发布 @千万郑州人：

防疫迎来攻坚战，叮嘱一遍又一遍。返程高峰要出现，未来一周最关键。市民加倍来防范，回城以后先隔断。陪陪老人勤做饭，陪陪孩子把书看。再好朋友也不见，抓住机会充充电。吃好睡好身强健，就是为国做贡献。咬牙坚持这一段，开春照吃热干面。

抗击疫情 我们始终在一起

众志成城

豫你同行

绿城江城

鄂 止疫情



4

2020年
1月31日
星期五

编辑 柴莹莹
校对 司建伟

中国疾控中心提示：

公众预防怎么做？

新型冠状病毒感染的肺炎公众预防指南（通用预防篇）



新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病，根据目前对该病的认识制定本指南，适用于疾病流行期间公众个人防护指导。

新华社记者 陈琛 编制

一 尽量减少外出活动

- 避免去疾病正在流行的地区
- 建议春节期间减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息
- 减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等



二 个人防护和手卫生

- 建议外出佩戴口罩，外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴医用外科口罩或N95口罩
- 保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻



三 健康监测与就医

- 主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温
- 若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情，及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查



四 保持良好卫生和健康习惯

- 居室勤开窗，经常通风
- 家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被
- 不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾桶内
- 注意营养，适度运动
- 不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场
- 家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资

