

校园防疫 师生同行

开学第一课 防疫小知识

防疫课堂

1 注意个人卫生

- 1、打喷嚏或咳嗽时应用手绢或纸巾掩盖口鼻。不要随地吐痰，不要随意丢弃吐痰或揩鼻涕使用过的手纸。
- 2、勤洗手，勤剪指甲。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，不用污浊的毛巾擦手。在洗手时，注意用七步洗手法，确保冲洗干净。
- 3、不要与他人共用水杯、餐具。居家餐具注意清洁，使用公筷或分餐。

2 加强个人防护

- 1、加强户外活动和耐寒锻炼。
- 2、注意环境卫生；在传染病流行季节尽量少到人员密集的公共场所。
- 3、保持良好的睡眠习惯，保证充足的睡眠。
- 4、加强体育锻炼，增强抵抗力。

3 注意事项

- 1、尽量避免与呼吸道传染病症状病人的接触。
- 2、季节变化温差大，也会出现普通感冒人群，在人员拥挤的场所内应严格佩戴好口罩。
- 3、如出现发热、咳嗽、头痛、呕吐等症状，应及时就医。有上述症状的病人应佩戴口罩，以防传染他人。卫生防疫应做到:勤洗手、常通风、吃熟食、喝开水、常晒被、少聚会。

