



健康知识普及行动之
新冠肺炎系列

新冠肺炎疫情常态化防控

健康教育手册之四

不同场景下个人防护要点



湖南省卫生健康委健康教育宣传中心

2021年元月

新冠肺炎疫情常态化防控

健康教育手册之四

不同场景下个人防护要点

湖南省卫生健康委健康教育宣传中心

2021年元月

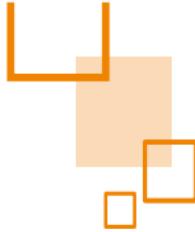


目 录

CONTENTS

01	前往公共场所应如何做好自我防护 ?	1
02	到超市、商场购物有哪些注意事项 ?	2
03	到农贸(集贸)市场购物有哪些注意事项 ?	3
04	外出就餐有哪些注意事项 ?	5
05	前往旅游景区或公园应注意什么 ?	6
06	前往室内娱乐场所应注意什么 ?	8
07	乘坐公共交通工具有哪些注意事项 ?	9





08	乘坐出租车（网约车）应如何做好防护？	10
09	工作场所如何做好防护？	11
10	召开会议有哪些注意事项？	12
11	在单位食堂就餐有哪些注意事项？	13
12	学生上学应遵守哪些防护要求？	14
13	婴幼儿应如何进行防护？	16
14	家长看护儿童有哪些注意事项？	18
15	老年人如何加强个人防护？	20



1、前往公共场所应如何 做好自我防护？

(1) 尽量减少到人员密集的公共场所活动，如必须去，应随身携带一次性使用医用口罩，在通风不良或与他人接触小于1米距离时佩戴。

(2) 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾将口鼻完全遮住或用肘袖遮挡；将用过的纸巾扔进封闭式垃圾箱内；如果咳嗽、打喷嚏时用手遮掩，需用流动水和肥皂洗手，或用含酒精的免洗消毒液擦洗双手。

(3) 随身携带消毒湿巾或手消毒液，在接触公共物品或公共设施后及时洗手或用消毒湿巾（手消毒液）擦拭，避免直接接触口、眼、鼻。

(4) 外出回家后要正确洗手，确保手部卫生，避免经手传播。

2、到超市、商场购物有哪些注意事项？

(1) 购物前，列好购物清单，尽可能减少购物逗留时间。

(2) 尽量避开商场、超市的客流高峰期，减少与其他人接触的机会。

(3) 进入超市、商场前配合进行体温检测、“健康码”登记等。

(4) 全程正确佩戴口罩，购物、结账时尽可能与他人保持1米以上距离。

(5) 乘坐电梯时，优先使用扶梯；如果必须乘坐厢式电梯，应佩戴口罩。



(6) 结账时，优先选择非接触扫码方式付费。

(7) 回家后立即洗手，做好手卫生。



3、到农贸（集贸）市场 购物有哪些注意事项？

(1)配合体温检测：根据要求，在市场入口处主动接受体温检测，体温正常者方可进入。

(2)做好个人防护：在低风险地区农贸（集贸）市场内应当随身携带口罩，在人多的摊位和难以保持1米以上间距的摊位购物时，应当佩戴口罩。中高风险地区顾客进入市场应当全程佩戴口罩，挑选商品时建议佩戴手套。优先采用扫码付费方式结账。

(3)加强个人卫生：避免用不干净的手触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡。尽量减少触碰货架、摊位等公共物品表面。离开市场后，应

及时进行手卫生。有条件时，可随身携带速干手消毒剂。

针对在进口冷冻食品中或其外包装上检测出新冠病毒这一情况，特别提示：在购买冷冻食品时，尤其是进口冷冻食品时，尽量



避免直接用手触碰；回家后，及时用肥皂或洗手液洗手；食品加工前要认真清洗，清洗时不要在水龙头下直接冲洗冷冻食品，防止水花飞溅污染（可放在水盆中清洗）；加工时，注意生熟分开，煮熟煮透后再食用；储存时，最好采用保鲜袋独立封闭包装。



4、外出就餐有哪些注意事项？

- (1) 尽量减少多人聚餐。
- (2) 选择卫生条件好的餐厅，尽可能错峰用餐，避免人员拥挤。
- (3) 进入餐厅前，要配合工作人员测量体温，服从餐厅工作人员管理。
- (4) 在餐厅期间，尽量减少接触公共设施，如需排队取餐，注意保持1米距离。
- (5) 多人围桌合餐时，使用公筷、公勺或实行分餐制，减少接触传播的机会。
- (6) 尽量通过线上或扫码等非接触方式进行点餐和付费。



5、前往旅游景区或公园应注意什么？



不聚集

旅游景区人员聚集性强、流动性大，公众应主动配合旅游景区采取的各项管控措施，并采取个人防护。

(1) 采取门票预约、分时段入园方式，服从景区分流疏导措施。

(2) 实名登记购票信息及联系方式。

(3) 入园时要配合做好相关防控工作，如测量体温、佩戴口罩、出示“健康码”等。

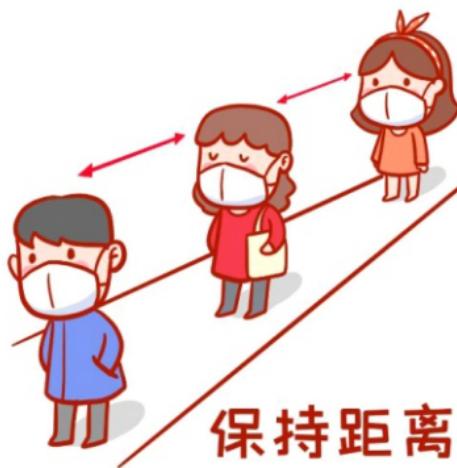
(4) 遵守公共秩序，文明游览，不随地吐痰。



(5) 随身携带备用口罩，与他人近距离接触时戴口罩。

(6) 尽量使用线上或扫码等非接触式消费和服务。

(7) 在购票、游览、休息、餐饮等场所注意与他人保持距离，避免扎堆聚集。



6、前往室内娱乐场所应注意什么？



室内娱乐场所主要包括电影院、酒吧、歌舞厅、健身房、游泳馆等，不仅人员聚集性强、流动性大，而且空间相对密闭、通风不良，公众前往这类场所应特别注意：

- (1) 配合场所实行的限流限量、预约消费、错峰入场等措施。
- (2) 遵守场所管理规定，进入场所时按要求佩戴口罩、测量体温、出示“健康码”、进行实名登记等。
- (3) 遵守公共场所文明规范，不随地吐痰，科学佩戴口罩。

7、乘坐公共交通工具有哪些注意事项？

(1) 优先采用线上或扫码等非接触方式购票或付费。

(2) 全程佩戴口罩，尽量与他人保持1米以上安全距离。

(3) 在车站、机场、码头等要主动配合体温检测，尽量减少滞留时间。

(4) 乘车期间，保持手卫生，尽量少碰触扶手、扶杆、车门、厕所门及把手等，触摸后不要用手直接接触口、眼、鼻。

(5) 妥善保留旅行票据信息，以备查询。



8、乘坐出租车（网约车） 应如何做好防护？

- (1) 乘坐出租车（网约车）期间乘客和司机均要佩戴口罩。
- (2) 在外界气温、行驶速度等条件允许的情况下，适当开窗通风。
- (3) 尽量在后排落座，不触摸车上用品。
- (4) 优先选择非接触扫码方式付费。



- (5) 下车后及时洗手，或使用手免洗消毒剂进行手部清洁。



9、工作场所如何做好防护？

遵守单位防疫措施和规定。进入工作场所要配合做好体温检测、“健康码”出示、出入登记等措施。不要带病上班，出现发热等身体不适应及时向单位报告。在工作场所中，应保持戴口罩、勤洗手、一米距离、开窗通风、少聚集。乘坐电梯时注意与他人保持距离，尽量避免用手直接接触按钮。对于机场、火车站、公交车、地铁、商场、农贸市场、餐饮、学校等重点场所的工作人员，要严格按照场所的疫情防控规定开展工作。



10、召开会议有哪些注意事项？



(1) 尽量控制开会次数、参会人数和会议时间，提倡召开网络视频会议。

(2) 保持会议室通风，如外界气温允许，尽量选择开窗通风换气。

(3) 提倡自带水杯。共用水杯使用过后应及时消毒。

(4) 会议结束后，立即对会场进行清理，必要时采用含有效氯 $250\sim500\text{mg/L}$ 的消毒剂进行喷洒或擦拭，也可采用有效的消毒湿巾进行擦拭。



11、在单位食堂就餐有哪些注意事项？

- (1) 错峰就餐，避免聚集。
- (2) 排队取餐保持1米距离。
- (3) 提倡自带餐具。
- (4) 用餐时尽量同向间隔就坐，保持距离，减少交谈。



12、学生上学应遵守哪些防护要求？

- (1) 遵守所在学校的防疫措施和规定。
- (2) 按照学校要求每日监测体温并上报。
- (3) 随身携带一次性使用医用口罩，低风险地区校园内学生无需佩戴口罩。
- (4) 在校期间不串座、不串班、不打闹、少聚集。
- (5) 餐前、便前便后、接触垃圾后、使用体育器材等公用物品后，触摸眼、口、鼻等部位前，均要正确洗手。
- (6) 就餐排队时与他人保持距离，避免扎堆就餐，减少交谈。
- (7) 学生在上、下学途中尽量做到家庭、学校“两点一线”，避免不必要的外出活

动。最好采取步行、自行车、私家车方式上下学，乘坐公共交通或校车时应当注意个人防护，佩戴口罩，与他人保持合理间距，途中尽量避免用手触摸公共交通工具上的物品。上学到校后或放学回家后，要及时洗手。

(8) 出现发热、干咳等症状要及时向学校如实报告，并立即到医院就诊，严禁带病上课。





13、婴幼儿应如何进行防护？

- (1) 3岁以下婴幼儿不宜佩戴口罩，以被动防护为主。
- (2) 看护人不要对着孩子咳嗽、打喷嚏。咳嗽、打喷嚏时，用纸巾或肘袖遮掩口鼻。
- (3) 婴儿需穿着合适，不要过度包裹或受凉。
- (4) 不要用嘴尝试或将食物咀嚼后喂给孩子，也不要用嘴吹凉热食给孩子喂食，不要与孩子共用餐具。
- (5) 孩子的物品、玩具和餐具定期消毒。
- (6) 尽量不带孩子到公共场所或密闭空间；外出时，尽量不乘坐公共交通工具，与他人保持1米以上距离。
- (7) 带孩子到医院就诊或接种疫苗时，尽



量缩短停留时间，回家后及时洗手。

(8) 和孩子玩耍前要正确洗手。

(9) 家长外出回家后先更换衣物、洗手后再抱孩子。

(10) 家中要常通风，通风时注意避免孩子直吹或受凉。

(11) 当家长或看护人出现发热、干咳、咽痛等症状时，应及时就医，将孩子交由他人照顾，避免与孩子继续接触。





14、家长看护儿童有哪些注意事项？

- (1) 帮助儿童养成良好卫生习惯，包括勤洗手、不乱摸、不吃手、不挖鼻孔、不揉眼睛等。
- (2) 儿童的日常生活用品单独使用。
- (3) 外出前，家长应合理规划行程，选择人少、通风良好的地方玩耍，尽量不去人员密集、通风不良的场所。
- (4) 外出时避免让儿童直接用手触摸公用物体表面，触摸后需及时洗手。
- (5) 儿童房间保持整洁，经常开窗通风，避免长时间停留在空调房间中。
- (6) 带儿童到医院就诊或接种疫苗时，尽量缩短停留时间，回家后及时洗手。
- (7) 准备好儿童专用口罩。儿童患有呼吸



道疾病期间，尽量减少外出，如需外出，应正确佩戴口罩。

(8) 家长要引导儿童注意用眼卫生，减少看视频的时间，预防儿童近视。

(9) 鼓励儿童多做室外运动，不挑食不偏食，规律作息，养成良好生活习惯。

(10) 当家长或看护人出现发热、干咳、咽痛等症状时，应及时就医，避免与儿童接触。



戴口罩 防感染

保护自己 也对他人负责

15、老年人如何加强个人防护？



疫情期间，老年人在做好外出佩戴口罩、少去人员密集场所、保持安全社交距离、保持手卫生等一般防护的基础上，还要特别注意以下事项：

(1) 患有基础性疾病需长期服药的老年人，不可擅自停药，可定期去附近的社区卫生服务机构取药，或经医生评估后开长期处方，减少就诊次数，也可由家属代取药物。

(2) 呼吸道疾病流行期间，应尽量减少外出，如需外出，应正确佩戴口罩，做好手卫生。



(3) 日常生活用品单独使用。

(4) 注意开窗通风，适量运动，均衡膳食，规律生活，保证睡眠。

(5) 关注官方媒体信息，不信谣、不传谣。

(6) 陪护人员应做好自身健康监测，尽量减少外出，如需外出要做好自身防护。



