

多锻炼 多喝水 做好健康监测

出门不放松 防疫知识要牢记

暑假已经过了大半,相信大家的假期应该是相当多姿多彩的,有的和三五好友结伴,也有的和父母一起出游,但是当下疫情形势仍然严峻。天气炎热,如何在保护好自身安全的同时,享受仅剩的假期,来看看这份防疫指南吧。

●防疫小贴士

外出时,随身携带一次性医用口罩 在人员密集、空气流通差的室内公共场所,要规范佩戴口罩,不要在口罩里垫纸来吸汗,这样会影响口罩的密合性,降低防护效果。天热佩戴口罩前可在鼻梁、颧骨和耳部等部位涂抹润肤剂,可以让我们佩戴更为舒适。

尽量少触碰公共物品 处理垃圾后、外出回来后,马上用洗手液或肥皂在流动水下洗手,洗手时长不少于20秒。不方便洗手时,先用湿巾擦去污渍,再用含酒精的免洗手消毒剂清洁双手。不要用脏手触摸眼鼻口等部位!

做好清洁与通风 保持室内空气流通,选择气温条件适宜的时间段,每天至少开窗通风3

次,每次30分钟。

空调长时间未使用,再次使用前要进行清洁消毒。

合理安排外出 相信大家都不想趁着暑假出游玩耍,但是出游时要注意避免前往中高风险地区。同时做好个人防护,规范佩戴口罩。提前准备健康码、行程码、核酸阴性证明等材料。往返行程与社区工作人员及时主动进行报备。热门景点错峰游玩,避免扎堆。出行期间做好健康监测。

主动报备个人行程 涉疫人员,应第一时间落实核酸检测、社区报备等措施,并落实个人报告承诺制度,如实提供活动轨迹和个人健康状况,并按规定落实健康管理措施。

●做好个人防护 多锻炼

坚持每天运动,提高机体的免疫功能,增强抗病毒能力。适当增加居家运动,因为运动不仅能促进身体的血液循环,增强心肺功能,对我们的呼吸系统也是一个很有益的锻炼。

少出门

现在正值暑假,是旅游高峰期。结合目前防疫形势,建议大家少出门,少串门。不组织、不参加各类聚集性活动。

出门一定要戴好口罩,自备

消毒湿巾;生活居室保持清洁,经常开窗通风换气,保持空气流通;减少接触公共场所的公共物品和部位,从公共场所返回后,使用七步洗手法;不确定手是否清洁时,避免用手接触口鼻眼。

多喝水

天热大家容易出汗,在空调房的时间比较多,导致我们人体容易缺水。建议大家要多喝水,让鼻黏膜保持湿润,能有效抵御病毒的入侵,还有利于体内毒素

排出,净化体内环境。

做好健康监测

暑假期间做好家庭成员日常健康监测,如发现发热、干咳、乏力、腹泻等症状,不要盲目自行服药,要佩戴好口罩,及时到附近医疗机构进行排查与诊疗,就医途中要全程佩戴口罩,避免乘坐公共交通工具。

温馨小智囊

“口罩防闷神器”要慎用

天热口罩戴不住,口罩风扇、爆爆珠等“口罩防闷神器”迅速走红。

一种是爆爆珠、香薰扣等精油类“口罩防闷神器”,其中一些成分可能会引起过敏人群的皮肤不适反应,幼儿及过敏性鼻炎患者还可能会流鼻涕、打喷嚏,甚至引发过敏反应或哮喘发

作。此外,精油仅有短暂的清凉效果,但可能打湿口罩的护膜层,导致口罩失去防护作用。

还有一种是鼻托、支架和风扇等装置类“口罩防闷神器”,由于口罩边缘应与使用者脸部紧密贴合,才能发挥防护效果,使用小装置后,容易影响口罩的密合性,导致防护效果大打折扣,

因此也需谨慎使用。

建议居民夏季可以因地制宜选用口罩,并勤加更换,可以将一次性口罩的两侧挂绳内侧系一个小结,戴上口罩后将其两侧凸起的部分向内折叠,帮助呼吸更顺畅,也可携带手持风扇进行降温。

收快递尽量选择无接触配送

近期,国内多地发现部分货品新冠病毒检测结果呈阳性,多省份紧急追查涉疫快递,还有市民因接触涉疫包裹致健康码变黄。日常收发快递,这些防疫知识一定要了解。

戴口罩 戴好口罩、一次性手套等,取件时不用手碰触眼口鼻。

无接触 尽量选择无接触配送,可以请快递员将快递存放在快递柜。

保持距离 避免拥挤,保持“一米线”,减少交谈,避免身体直接接触。

要消毒 包裹和包裹内物品用医用酒精或含氯消毒液喷洒或擦拭,也可以置于空旷处通风一段时间。

丢包装 尽量就地拆封,外包装不带回家,

按照生活垃圾分类处理。

避高峰 避开取件高峰,与他人保持距离。

看地区 非必要不要从境外高风险地区邮购商品,谨慎邮购国内有本土疫情报告所在地

区的商品。

勤洗手 取完快递后及时按照七步洗手法认真揉搓双手。

自备笔 如需要当面签收,可自备签字笔。(本版综合)



疫情科普三问三答

多晒太阳能杀死新型冠状病毒病毒吗?

日照无法达到紫外线灯消毒效果。太阳的照射温度不能达到56℃,日照紫外线的强度也达不到紫外线灯的强度,故起不到消毒效果。

蚊子会传播新冠病毒吗?

目前还没有证据表明新型冠状病毒会通过蚊子的叮咬传播,但是现在天气炎热,

蚊虫较多,希望大家做好清洁卫生工作。“蚊子传播新型冠状病毒病毒”的说法莫须有,但做好防蚊灭蚊,个人防护工作必须有。

疫情下居家如何使用空调?

空调每运行4小时,通风换气约30分钟,如果满足室内温度调节要求,需注意空调运行时门窗不要完全闭合。

排队做核酸要预防中暑

天气炎热、湿度大、体感闷热,注意防暑。

市民朋友外出核酸检测时注意做好遮阳防晒和防暑降温措施,早晚可以食用一些防暑粥,如绿豆粥、银花粥、薄荷粥、莲子粥、赤豆粥、冬瓜粥、荷叶粥等。避开正午时段外出,选择轻薄浅色的服装、遮阳帽、太阳镜、太阳伞、防晒霜等。

另外,也要注意防蚊,外出前可以涂点驱蚊液。

特别注意:

(1)核酸检测时,不要因为怕热怕闷就随意摘口罩。

(2)一旦在戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适,应立即前往空旷通风处摘除口罩。

(3)外出要携带备用口罩,存放在原包装袋或干净的存放袋中,避免挤压变形,废弃口罩归为其他垃圾处理。



科学防疫 安全健康