

物



秋冬季防疫攻略： 牢记这 9 点，给自己穿上一套无形防护服

▫ 整理 | 吴雪 制图 | 刘绮黎

正值秋冬季节，呼吸道传染病高发，国内近期又相继通报在进口冷链食品或包装物中检出新冠病毒核酸阳性。如何加强个人防护？又该如何安全选购和食用进口冷链食品？上海市健康促进中心、上海市疾控中心专家，综合多方专家意见，为市民支招个人防护措施，让大家穿上一件无形的防护服。

2020年11月1日起，《上海市公共卫生应急管理条例》正式施行，防疫“三件套”——佩戴口罩、个人卫生、保持社交距离，正式写入地方法规，上海也成为全球首个将口罩写入地方立法的城市。

01 如何科学佩戴口罩？

乘坐公共交通工具、进入人员较为密集或通风不良的场所、到医院就诊以及出现呼吸道症状时，应自觉佩戴口罩。口罩佩戴要规范，让口罩紧贴面部、遮住口鼻。



安全社交距离如何保持？

02

减少前往人群密集或相对密闭的场所，在公共场所内自觉与他人保持社交距离，尤其要避免与有呼吸道症状的人员近距离接触。

外出回家、饭前便后、触摸公共物品后，都要及时用流动水加肥皂或洗手液洗手，切勿用脏手触摸眼口鼻。

咳嗽、打喷嚏时尽量避开他人，用纸巾或弯曲的手肘遮挡口鼻，使用后的纸巾立即丢弃并洗手。

03

冬天天气冷了，室内是否能关窗保暖以防感冒？

要经常开窗通风，能保持室内空气流通，降低疾病传播风险，至少每日通风2次，每次30分钟以上。

天气转凉，气温日渐降低，开窗通风时也请注意保暖，避免感冒。

