

附件 3:

疫情个人防护“十严格”

一、严格科学佩戴口罩。购买和使用正规厂家生产的合格口罩。外出时务必随身携带一次性使用医用口罩或医用外科口罩，在乘坐地铁、公交车、出租车等交通工具或在超市、商场、农贸市场、年货市场、医院、机场、车站、电梯间、车厢内以及各类会议场所等密闭环境和人员聚集场所，严格按照要求正确佩戴口罩。

二、严格培养良好餐饮习惯。提倡就餐时使用公勺、公筷，不购买和食用野生动物，吃水果要洗干净、去皮，避免直接接触生食或半生食冷链食品，处理生食和熟食的菜板和刀具要分开。

三、严格做好家庭清洁卫生。深入开展爱国卫生运动，不留卫生死角，保持环境和家庭清洁卫生，经常开窗通风换气，保持室内空气清新。

四、严格培养良好卫生习惯。不乱扔垃圾，不随地吐痰，勤洗手，打喷嚏和咳嗽要用纸巾、毛巾等遮住口鼻，养成良好个人卫生习惯和卫生礼仪。

五、严格保持社交安全距离。工作和生活中注意保持 1 米及以上社交距离。倡导节庆文明新风，严禁大办婚丧嫁娶，

少摆席、少参加宴会、控制家庭聚会，不扎堆，尽量减少不必要的聚集。

六、严格保持与动物安全距离。避免接触野生动物，做到不捕捉、不买卖、不驯养、不伤害、不食用，豢养宠物人员及养殖业行业人员在接触动物时应注意做好个人防护。

七、严格减少个人出行。鼓励在当地过节、区内旅游，减少旅途感染风险；尽量减少个人出行，多居家休息、学习，少串门、减少走亲访友，提倡网络拜年。

八、严格做好个人健康监测。适度运动，强身健体，合理膳食，保证营养和休息。一旦出现发热、咳嗽等症状，及时到正规医疗卫生机构就诊并全程佩戴口罩，不要乘坐公共交通工具就诊。

九、严格遵守社区网格化管理。从境外、国内中高风险地区返回经 14 天集中隔离医学观察期满进入社区的人员，及确诊或疑似病例密切接触人员等，要严格按照防控要求进行居家隔离医学观察，未经允许不得私自出门。

十、严格遵守疫情防控要求。强化疫情个人防控主体责任，主动配合各类场所测量体温、登记信息、佩戴口罩等防控要求，配合问询，如实告知个人行踪和健康状况。