@罗村街坊：请收好这份防疫“路线图”

宅在家里，出门上班，买菜路上，就医途中……无论你在哪里，记住这份路线图，认真做好个人防护。

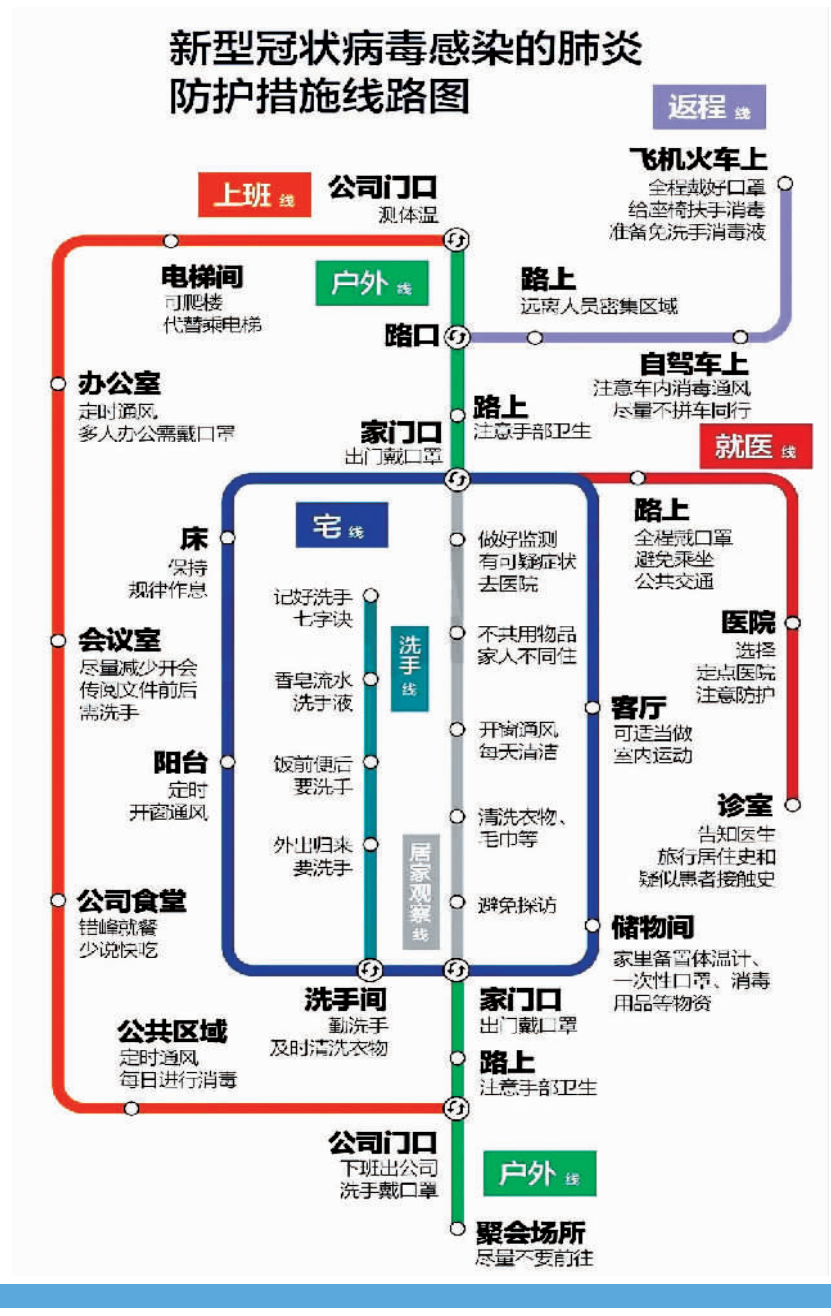
首先，建议大家没事不要外出，尽量宅在家里。勤洗手很重要。此次的病毒主要通过飞沫传播、接触传播、粪口传播，在接触到病毒污染的物体后，再用手揉眼睛、抠鼻子、吃东西，都存在被感染的可能。

如果您被告知需要居家观察和隔离，或者感觉咳嗽不适，也不要慌张，首先做好隔离，避免交叉感染，对身边的家人朋友负责。其次，出门买菜，上班记得带好口罩，与人保持距离；在公司，错峰吃饭，尽量避免接触公共用品，例如电梯按钮、门把手。

当前正处于疫情防控关键时期，需要我们每个人共同努力，街坊们应尽量减少不必要的外出，且让我们一同等待春暖花开，共赴美好未来。

撰文/吴泳

（图片来源央视新闻）



你会正确洗手吗？

预防病毒感染，保持手部卫生很关键

街坊们请注意！接触是很多病毒的重要传播方式，保持手部卫生很关键。大原则是：勤用肥皂和清水洗手，准备方便携带的酒精消毒产品。

回家后、吃饭前、上厕所后……都应该尽可能用流动的清水和肥皂洗手，每次搓手不少于 20秒。但出门在外，不一定能随时找到肥皂和清水，那么可以选择含有酒精的免洗洗手液或消毒湿巾做好手部清洁。此外，应注意查看产品说明，酒精含量至少要60% 才有效，最好可以达到70%~80%。

乘坐火车、大巴、飞机时可能有很多不方便，但搬运行李后、吃东西前、上厕所后……都应该及时对双手进行清洁。如果担心飞机和高铁不允许随身携带液体酒精制品（例如消毒液、消毒喷雾等），可以选择消毒湿巾、棉片等更方便携带的产品。

整理/吴泳

新绿文艺 联和吴汉小学学生抗疫诗作品精选

希望

◎文/刘昊源

路，像一个“管道”，
我们沿着管道向前走。
这时，病毒来了，
它如一个石头，
堵住了我们的去路。
战斗一线的人，
如钻头把石头敲打。
坚信不久的将来，
我们会看到希望，
病毒会被杀死的！

“鼠”，你最……

◎文/张希予

“鼠”，你最调皮。

本该漫天烟花、爆竹声不断的春节，

却被一场突如其来的病毒打破了……

“鼠”，你最淘气。

本该畅快奔跑、尽情玩耍的时候，

这场病毒把我们关在家里，

做一只小猪：吃了又睡、睡了又吃……

“鼠”，你最温暖。

本该回家休息的人们，

因为这场病毒，

都坚守在岗位上。

“鼠”，你最可爱。

那白衣天使们，

那警察叔叔们，

那生产口罩的工人们，

全部是这场战争的战士。

我们每一个，

也是战士。

我坚信：

这场没有硝烟的战争，

我们，

必胜！

病毒啊！你真是个恶魔

◎文/陈冠宇

你让武汉多少人民无法出行

多少人提心吊胆

请你马上离开我们的家园——地球

不然

白衣天使一定会把你消灭

武汉加油

白衣天使加油

加油中国！

◎文/邓凯婷

万众同心，抗击疫情。

你看，

一个个勇敢的逆行者

奔赴在最前线，

向病毒发起攻击。

他们争分夺秒，

与病毒抗争。

让我们期待春天的到来一样，

像桃花依旧笑在春风里！

相信不久，

胜利的号角会雄亮的吹响！

洗手

◎文/黄可瑶

妈妈叮嘱，

每天洗手的时候

就唱一首自己喜欢的歌

歌唱完了，手也洗好了。

于是我每天唱好多遍，

唱得猫咪也躲起来了，

唱得云朵散开了，

唱得那些病菌回老家。

病毒，请你宅在家

◎文/廖锐琪

鼠年到，

病毒来势汹汹。

全国到处乱窜，

祖国妈妈很受伤！

病毒，

请你不要靠近我的家，

我不要你的新年礼物。

请你好好宅在家，

安安静静过鼠年。

病毒，

你不要来凑热闹，

祖国妈妈将会带领我们把你消灭掉！

一级响应

◎张铭希

冠状病毒你真坏
你的到来把人害
散发细菌到处游
人心惶惶无处走
中国人民不用慌
前线战士为你挡
齐心协力把它败
勤洗手 口罩戴
不聚集 不出外
静心养身把家呆

致我们最可爱的人

◎张智诚

鼠年伊始，病毒来袭
祖国母亲身染大病
心脉不稳，八方告急
幸好有您，让我们看到生存的曙光

因为有您，高大的身躯
如参天大树，守护家园
我们倍感踏实

因为有您，坚定的目光
如大海里夜航的灯塔
我们勇敢前行

因为有您，爽朗的笑声
如冬日里的暖阳
我们乐观应对

因为有您，过硬的本事
如天降神兵
我们信心百倍

一切的病毒只是黎明前的黑暗

只要目标坚定，齐心协力
我们一定冲破阻挡
驶向光明的彼岸
因为我们有您
祖国母亲最忠诚的守护神
人民解放军！

邪不能胜正

◎文/姚楚仪

水龙头打开喉咙给大家勤洗手，

窗儿敞开自己的肚子为人们开窗透气，

门大哥让我们在家闲着……

白衣天使却在前线争分夺秒地打恶魔，

火神山雷神山钟南山给予白衣天使无限能量，

十四亿人民给予他们物质和精神支持…

恶魔与天使之间的斗争，
我相信，
邪不能胜正。

武汉，加油！

◎文/黄智鹏

武汉境内，
一场战役爆发。
敌人十分棘手，
行踪不定。
白衣天使们，
用血肉之躯，
筑成一道白色封锁线。
独自承担重任，
封住了外传的病毒。
武汉，请把背后交给母亲——中国，
中国人团结一心，
这场战役，
大家一起打！

抗疫

◎文/周嘉浚

头戴假皇冠，身世仍是迷。
疫魔特奇异，药物难抗敌。
欲要他远离，切莫相聚集。
全民齐防御，口罩要戴齐。

统筹/杨世聪 供稿 蓝子华