



# 公众通用 新冠肺炎防控指引

## 尽量减少外出活动

1 避免去疾病正在流行的地区。



2 减少走亲访友和聚餐。



3 减少到人员密集的公共场所活动。



## 个人防护和手卫生

1 外出佩戴口罩。



2 随时保持手卫生。

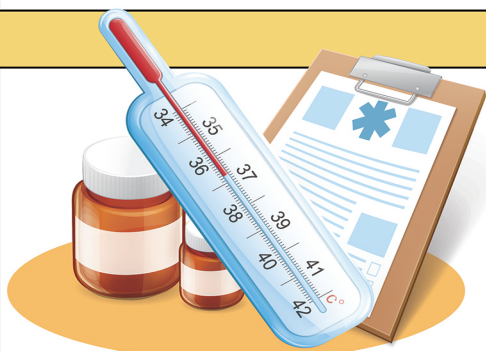


3 打喷嚏或咳嗽时，  
用纸巾或手肘衣服遮住口鼻。



## 健康监测与就医

主动做好个人与家庭成员的健康监测，若出现发热、咳嗽等可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。



## 保持良好卫生和健康习惯

1 勤开窗，保持家居、餐具清洁。

2 不随地吐痰。

3 健康作息饮食，适度运动。



4 不接触、购买和食用野生动物。

5 尽量避免前往售卖活体动物的市场。

6 备置体温计、口罩等物资。