*注意：images里面还有9张图片，一起展示出来。*

当前，境外新冠肺炎疫情加剧蔓延，国内零星散发病例和局部暴发的疫情时有发生，疫情防控形势依然复杂。为做好冬季疫情防控工作，全面落实“外防输入、内防反弹”的防控策略，切实维护人民群众生命安全和身体健康。市疫情防控指挥部再次提醒广大市民：

一、合理安排出行计划。近期尽量避免前往天津、上海、安徽、新疆等疫情风险地区；如需出行，要做好个人防护，严格执行离敦报告制度，及时向本单位、居住地所在社区（村屯）报备，返程后，主动配合相应管控措施。

二、强化日常防护意识。要坚决克服麻痹思想、侥幸心理，提高个人防护意识，保持良好的卫生习惯，做到科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、少聚会、少聚餐、少去人流密集场所。菜刀、餐具要做到生熟分开并及时彻底清洗；处理生鱼海鲜生肉后都必须马上洗手消毒；食物要煮熟烧透，不食用生冷食物。

三、加强重点场所防控。各企业、商户要全面落实各项防控措施，对经营场所定期进行通风消毒。特别是宾馆、旅店、商超、餐饮、洗浴等人员密集场所要继续加强扫码、测温、戴口罩等防控要求。

四、规范发热人员就诊。如出现发热、咳嗽等症状，要第一时间向社区（村屯）、属地医疗机构报告，就医时做好个人防护，避免乘坐公共交通工具，也可拨打市医院120电话，由专车闭环转运至市医院发热门诊诊疗，就医过程中主动报告自己近期的活动情况及接触史。社区（村屯）、单位、药店、个体诊所发现发热人员，要第一时间向主管部门报告。

科学防疫，人人有责，请广大市民从自身做起，从点滴做起，齐心协力，筑牢疫情防线。

**“洗手篇”**

疫情期间，注意个人卫生是最重要的，而保持个人卫生首先就要勤洗手，将病毒彻底洗干净，所以接下来跟大家分享一下“七步洗手法”：在流水下淋湿双手，手肘按压取适量洗手液或肥皂。

第一步：洗手掌。掌心相对，手指并拢相互揉搓；

第二步：洗背侧指缝。手心对手背，沿指缝相互揉搓，双手交换进行；

第三步：洗掌侧指缝。掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓；

第四步：洗指背。弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；

第五步：洗拇指。一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行；

第六步：洗指尖。弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；

第七步：洗手腕、手臂。揉搓手腕、手臂，双手交换进行。最后冲洗干净，擦干双手。

**“消毒篇”**

    目前我们最常用的消毒液有两种，分别84消毒液和医用酒精。

84消毒液常用于以下场所：在门厅、走廊、会议室、楼梯、卫生间等公共区域消毒时，常用84消毒液喷洒消毒。

酒精消毒常用于以下情况：手机、钥匙，车辆方向盘、安全带、把手等手经常接触的表面，可以用医用酒精擦拭；车内座椅、任务归来的官兵衣物表面，可用酒精喷瓶喷雾消毒。

**“饮食篇”**

天气转热，细菌与病毒越来越活跃，因此，在饮食方面我们一定要多加注意。少吃生冷食品，尤其是肉食产品一定要做熟。食物过夜就扔掉，在冰箱待的时间久的食物也要及时清理，保持冰箱的干净整洁不串味。

我们要多吃蔬菜水果等富含维生素膳食纤维的食物，它可以极大地增强人们的免疫力和肠道消化能力，当然一天一杯维生素c泡腾片是最好预防疾病的措施哦！