

听张爸的话 -新冠防疫系列

《出行篇》



出行的注意事项有哪些？



1.在公共场所应佩戴口罩，特别是在公共交通工具上、在人流密集的公共场所。条件允许的情况下，可选择步行、骑自行车或自驾出行。



2.避免接触有发热、咳嗽等症状的人，如果遇到，需保持1米以上距离。咳嗽、打喷嚏时用纸巾或屈肘将口鼻完全遮住



3 减少接触公共场所的公共物品，避免用脏手触摸口鼻、揉眼睛等。



4 勤洗手，可以自备含消毒酒精的免洗洗手液、消毒湿巾等产品。疫情期间应尽量避免参加各类聚会。

外出回家需要注意什么？



正常脱外衣→把外衣挂在门口（或通风处）→摘口罩→洗手→把睡前洗澡改成进门洗澡。如果做到这些，感染新型冠状病毒的概率就会很低。

建议把外衣挂在门口特定的地方，不与干净的衣物混放。如未与患者接触，外套表面残留病毒污染物的可能性小。但外套上会携带大量灰尘，不建议带进卧室。

户外健身时如何防护？

疫情期间，应尽量避免去密闭人多空间，包括健身房。



户外活动也应避免去人流密集场所。部分健身活动可调整在家中进行，如健身操、瑜伽等。

乘坐市内公共交通工具时需要注意什么？



特别注意要佩戴口罩，触摸扶手等公共场所物品后应注意洗手。



私家车多人乘坐时如何防护？



车上人员均需佩戴口罩，减少交谈，注意咳嗽或打喷嚏礼仪，并尽可能开窗通风。如果同乘者为疑似患者，之后应对车内进行彻底消毒

乘高铁、飞机时需要注意什么？



进出站时一定要配合工作人员体温测量；

减少进食，尽量避免脱口罩；避免双手频繁接触口、鼻、眼睛；打喷嚏或咳嗽时，用纸巾或手肘衣服遮住口鼻；途中尽量与他人保持安全间距，密切留意周围旅客的健康状况



如果发现异常，在允许的情况下尽量换座位，并主动上报工作人员；尽可能远离人群走动频繁的过道，减少在车厢或机舱内来回走动；避免使用公共饮水机，尽量自备或购买瓶装水。

留意自己的航班号、高铁车次信息，注意社会公示的患者同乘交通工具信息，如果是同乘者，需上报并居家隔离。





抗击新型冠状病毒
从你我做起