**一、后疫情时代，这四种情况不发热也要就诊排查**

出门戴口罩、勤洗手、多通风、注意消毒……疫情发生以来，很多人养成了良好的卫生习惯。后疫情时代，复工复产、复商复学，恢复正常的生活我们还有什么问题需要注意。

**四种情况即使不发热也要就诊排查**

　　北京公共卫生事件响应级别调至二级，市疾控中心制定二级响应下市民出现发热呼吸道症状后的就诊指引。明确四种情况下，即使无发热症状，但有咳嗽、咽痛等呼吸道症状者，也要到发热门诊就诊排查。

　　疾控部门提醒，市民如果出现发热、干咳等症状时，建议及时前往就近的发热门诊就医。如果市民没有出现发热，但有咳嗽、咽痛等呼吸道症状，只要是在发病前14天内有境外或国内有新冠肺炎病例报告地区旅行史或居住史；发病前14天内怀疑接触过新型冠状病毒感染者；发病前14天内曾接触过来自境外或国内有新冠肺炎病例报告地区的发热或有呼吸道症状的患者；家庭、单位或周边人员14天内有多人出现相同症状时，要立即前往发热门诊排查就诊。如果没有这四种情况，可先通过互联网诊疗平台（北京市新冠肺炎线上医生咨询平台、京医通等）进行咨询，并注意观察病情变化，如无症状加重等情况，可多饮水，居家休息。

**多团队大开间共同办公应戴口罩**

　　北京疾控中心提醒上班族坚持健康监测，不带病上班；多团队在大开间、大进深场所共同办公的上班族，工作时仍应佩戴口罩。各单位可实行“绿码”上岗制，“绿码”参会制。

　　北京疾控部门提醒，目前上班族仍然要密切关注自身健康状况，如果出现发热、干咳等症状，请及时佩戴医用口罩前往就近的发热门诊就诊。主动向单位报告发病情况及旅行史、接触史，不要带病上班。各单位（部门）可利用“北京健康宝”等手段，实行“绿码”上岗制，并建立体温监测等健康监测的长效机制。办公场所要注意保持通风，优先推荐开窗自然通风，有条件的可以开启排风扇等抽气装置来加强室内空气流动；使用集中空调通风系统时，应调整到最大新风模式运行，确保室内新风量达到卫生标准要求，定时开启窗户加强通风。

　　工作中要做好个人健康防护，办公场所要坚持科学佩戴口罩，建议随身携带口罩，视不同人群场景选择佩戴适宜的口罩。如果多团队在大开间、大进深场所共同办公，多家单位在同一楼层共同办公且人员密度较大，应佩戴口罩；在商务洽谈、拜访客户等无法确定风险的工作环境下，应佩戴口罩。工作中保持个人卫生，勤洗手，接触可能被污染的物品后，必须洗手，或用手消毒剂消毒。外出回到家，一定要先洗手。工作服保持清洁卫生。公用物品及公共接触物品或部位要加强清洗和消毒。员工食堂进餐时，如果就餐人数较多应采取有效的分流措施，避免人员密集，食具饮具保持一人一用一消毒。取餐、就餐时人员间距应保持1米以上距离。购（取）餐后分散就座、不扎堆，就餐时不聊天。

　　目前的响应级别下，疾控部门依然建议开会要遵循“非必须不举办”的原则，尽量减少或避免举办大型会议及室内外群众性活动。如果必须开会，建议召开视频或电话会议，或将大的聚集会议拆分成小型会议，尽量控制参会人数，避免不同会场之间的人员流动。会场内座位的摆放尽量增加间距，参会人员前后左右间隔距离不少于1米。参会人员应利用“北京健康宝”等手段，实行“绿码”参会制，不得带病参会。注意个人防护，建议随身携带口罩，视不同人群场景选择佩戴适宜的口罩。行业主管部门有其他要求的，执行行业主管部门的相关规定。

**出入体育健身场所一定要做好防护**

　　在6日举行的北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上，北京市疾病预防控制中心副主任刘晓峰表示，适当的体育运动有利于身心健康，增强身体素质，但市民在出入体育健身场地时一定要做好防护。

　　刘晓峰建议，市民如乘坐地铁、公交车前往体育运动场所时，应遵循交通管理部门的防控管理要求，特别是乘坐地铁、公交车时要佩戴口罩。同时，市民朋友前往体育场地应遵守相关部门规定，使用“健康宝”等方式进行状态验证后进入体育场地。

　　此外，开放的体育健身场地，应以田径和乒乓球、羽毛球、网球等隔网运动为主，暂不宜组织足球、排球、篮球等团体性身体对抗类的体育运动项目；使用或接触公共体育器材后应保持手部卫生，清洗之前不要用手碰触口、鼻、眼睛；运动休息间歇时避免扎堆聊天，应保持安全社交距离，遇有人多场景时，应佩戴口罩；活动结束或回家后要及时冲澡，更换衣服，保持手部卫生。

　　户外运动原则上不用戴口罩，但应避免与他人近距离接触。

**继续保持良好的文明生活习惯**

　　据中国青年报社调中心近日对4002名受访者进行的一项调查显示，疫情发生以来，98.0%的受访者更加注重个人卫生了，养成了出门戴口罩、勤洗手和多通风等好习惯；77.6%的受访者表示疫情结束后仍会继续保持这些习惯。

　　习惯作为一种惯性的力量，建立新习惯或打破旧习惯通常比想象的要困难。疫情之下，大敌当前，一系列卫生防疫行为的重复能让人们养成好习惯。但压力下的重复，则可能使一些人存在潜意识的抗拒，以至于“好了伤疤忘了痛”。

　　后疫情时代，一定要深刻意识到，良好的卫生习惯可以增强身体免疫力和抵抗力；降低呼吸道感染几率；有利于切断传染源，拥有健康卫生的环境，而且还会带来快乐。

　　北京市人大已进行二审的《北京市文明行为促进条例（草案）》，就将“公共场所咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，患传染性流感时佩戴口罩，使用公筷公勺进行分餐等内容纳入文明行为规范。《广东省野生动物保护管理条例（修订草案征求意见稿）》，明确对违法食用者最高拟可罚款一万元，对组织食用者处一万元以上五万元以下罚款。

　　给文明行为规范立法，将现代公共生活对公民行为的文明诉求，上升为普适性的行为规范，确立更多更高的行为标尺。为实现人与自然和谐发展，维护公共生命健康，将发挥重要的法律支撑作用。养成文明习惯，促进全民健康，我们一起加油！（人民健康网综合自北京日报、新华网、北京青年报）

**二、中国人大心理学专家建议：针对四类人群精准实施疫情心理干预**

随着疫情向全国蔓延，疫情的心理干预非常重要。如何更有效更精准地为大家提供心理服务？对于不同心理画像的群体采取什么样的干预策略？是偏重情绪安抚还是认知改变？日前，中国人民大学学生处心理健康教育与咨询中心的5位专家，就疫情下的心理疏导与干预措施提出建议意见。

　　“这一切工作都需要我们对不同的人群进行不同的心理画像，然后才能帮助当地的心理医生或心理咨询师精准地进行心理干预。”中国人民大学心理健康教育与咨询中心主任、副教授胡邓说，根据目前的状况，我们把不同的人群大体分为四大像位：防疫隔离群体、自行隔离群体、一线工作群体和尚未感染的普通大众群体。

　　在中国人民大学心理健康教育与咨询中心讲师徐紫薇看来，防疫隔离群体包含已感染或疑似感染新型冠状病毒的患病群体。他们在疫情的最中心，也是站在疫情最前线的人。得知自己患病或疑似感染的情况会对患者自身产生极大的心理冲击。

　　“此类群体的心理表现主要有认知上存在灾难化思维和偏执观念，认为自己得不到及时有效的治疗，觉得自己很难康复甚至想到死亡，也很难信任医护人员等，有恐慌情绪和焦虑反应，严重者会出现惊恐发作造成急性呼吸困难、窒息感等。”徐紫薇说，对于这部分患者，应由医护人员及患病家属给予及时心理疏导，并给与认知矫正和情感安抚为主的关怀举措，医护人员就病患病情、疫情数据给予客观描述，并反复叙述，帮助病患理性客观看待自己的病情树立信心，此外要和亲友保持频繁的联络，从亲友的支持和鼓励中获得力量和陪伴，病区也可以采用播放舒压音乐等方式帮助病患疏解紧张情绪。

　　自行隔离群体具有哪些典型的特征呢？中国人民大学心理健康教育与咨询中心副教授侯瑞鹤分析，该群体的心理特征内部也有差异。表现在认知上通常有两种极端的可能：一种是过分紧张的灾难化者。认为自己极大的可能患病，觉得完了，失控等。一种是过分松懈不重视者。认为自己不可能感染，病毒离自己很远，不够重视。

　　“这个群体的心理干预，重点主要是两端。对于过度灾难化者，重点在于缓解焦虑情绪，同时调整认知上的灾难化倾向和非理性特点。在社会心理服务体系或平台健全的条件下，该群体是心理远程服务的重要目标人群，心理干预效果相对也更有效。”侯瑞鹤说，而对于过分松懈者，重点在于认知上强化和行为上劝阻。需要家人、朋友、社区、基层政府等多渠道进行工作和教育，让他们意识到自己的行为在整个防疫管理中的位置和意义。

　　面对疫情的发展和防控，坚守在一线岗位的工作者们是需要付出巨大的牺牲。对一线工作群体该如何干预？

　　中国人民大学心理健康教育与咨询中心讲师袁萌建议，首先是需要从科学渠道和途径了解最安全的公共防范措施手段，从现实层面消除内在不安和担忧。其次是做好情绪缓解，避免心理压力和负面情绪积累。最后是增强自我使命感责任感，充分认识立足自身岗位，站好每一班岗，严防死守疫情蔓延，是对社会、对集体和个人有着积极而重要意义的。

　　普通大众因疫情而处于应激状态，会出现一系列的身心反应，从社会心理的角度来说，个体的从众心理很可能会淹没个体的独立性，因而如何引导普通大众回归理性是当前的重中之重。

　　中国人民大学心理健康教育与咨询中心副教授周莉建议，首先要引导民众正确认识疫情，既要高度重视疫情防控，又要坚定信心，避免不必要的恐慌。尤其需要政府、医学专家、新闻媒体及时发布权威信息，推荐科学防控知识，减少民众的恐慌。其次，要倡导家庭成员之间的关爱，形成家庭心理联结，家庭氛围可以有效帮助个体回归理性和稳定。

**三、战“疫”时期健身不能停 旱地游泳提高免疫力**

**足不出户也能做有氧运动**

健身教练国家职业资格认证培训教材主编、国家职业资格指导师级健身教练刘东智为大家介绍一些简单易行的在家健身小妙招，让你足不出户也能强身健体，增强免疫力：

在看电视的同时做以下有氧运动，既可锻炼心肺耐力，又会消除运动时的枯燥感。

1、原地小跑，前脚掌着地，双臂屈肘90度随双腿动作协调前后摆动。

2、原地后踢小腿跑，前脚掌着地，小腿后踢，脚跟靠近臀部，双臂屈肘90度随双腿动作协调前后摆动。

3、双腿像跳绳一样小跳，双臂像摇绳一样摇动。

4、双腿像跳绳一样小跳，双臂经体侧上举，再下放。

5、双腿像跳绳一样小跳，双臂直臂向前肩绕环。

6、双腿像跳绳一样小跳，双臂直臂向后肩绕环。

以上每个练习做1至2分钟，6个练习为一个循环，完成2至3个循环。

利用椅子、沙发和床做抗阻运动，锻炼肌肉力量和耐力。

1、借助椅子或沙发做下蹲运动：先坐在椅子或沙发上，然后站起来至膝关节伸直或微屈，再坐下至臀部靠近椅子或沙发，不要完全坐下。站起时呼气，用2至4秒；坐下时吸气，用2至4秒。

2、在床上做俯卧撑或跪姿俯卧撑：两手间距比肩略宽，两脚或两个膝关节支撑。向上撑起至肘关节伸直或微屈，不要过伸，向下还原至胸部靠近床面。向上时呼气，用2至4秒；向下时吸气，用2至4秒。

3、在椅子或沙发上举腿：先坐在椅子或沙发上，双手在臀部两侧撑住椅子或沙发。屈膝屈髋向上抬起双腿靠近胸部，再放下，双脚不要完全落地。向上抬起时呼气，用2至4秒；放下时吸气，用2至4秒。

4、在床上做俯卧挺身：俯卧在床上，上体向上抬起，肚脐以上离开床面，然后还原。向上抬起时呼气，用2至4秒；向下还原时吸气，用2至4秒。

以上每个动作做12至20次，可完成2至3组。

利用椅子做拉伸运动，锻炼身体的柔韧性。

1、屈髋90度体前屈，双臂伸直，双手抓住椅背上沿，背部挺直，向下挺胸拉伸背阔肌、胸大肌。

2、坐在椅子上，左腿伸直，脚跟着地；右腿屈膝，全脚掌着地。体前屈，拉伸伸直腿的后部腘绳肌，再换另一侧拉伸。

3、直立，右手扶住椅背，右腿支撑，左腿屈膝，左手抓住左脚踝，将脚跟触碰或靠近臀部，拉伸大腿前部股四头肌，再换另一侧拉伸。

4、双手扶住椅背，上体略前倾，右腿屈膝在前，左腿在后伸直，脚尖向前，全脚掌着地，弓步拉伸左腿小腿三头肌，再换另一侧拉伸。

以上每个动作静力性拉伸15至30秒，做3至4组。

**居家也能打羽毛球**

首先，在家可进行基础性训练。比如每天进行挥拍练习，保持球感。练习时，一手持拍，以手腕为支点，绕圆或八字都能很好地练习手腕的灵活性。在进行正手挥拍练习过程中，可单手持拍，抬至胸前高度，手腕尽量向上翻摆，然后上下挥动。而进行反手挥拍练习时，则以手腕为支点，左右挥拍。挥拍时，注意大拇指的发力和食指的支撑，这是纠正动作的关键。

在家可找一瓶矿泉水等物品握在手中，然后左右摆动，以此练习正、反手手腕的转动和发力，学会运用手腕力量。

除了挥拍练习外，颠球练习也能提升手感，锻炼手指、手腕的控制力。颠球花样很多，有正手颠、反手颠、正反手交替颠球等，它可以增强对球落点的判断。熟练后可以增加一些前、后、左、右轻切球头，还有搓球的动作。

在熟悉了一些基础动作后，还可以进行个人专项突破的练习。比如正手高远球练习，可以用绳子悬挂羽毛球，将高度调整到自己拿拍、手伸直时，羽毛球在拍面中上区的位置。练习时，挥拍动作要连贯，手腕挥动速度要快，还要注意侧身转动时用上腰部的力量。

在反手高远球的练习中，要将拍子举高，拍面要正，朝向前方，手腕用力，在击球瞬间用大拇指往前顶。动作尽量快而有力，这可以练习增加挥拍速度和手腕发力。

很多羽毛球爱好者对反手发短球的“威力”印象深刻，无论看双打比赛或是自己平时打球，发好反手短球都能带来一定优势。而反手发短球的难度在于发球太低容易下网，太高又容易被对方扑死。居家练习时，就可以通过反复多次的练习，找准手指、手腕发力的感觉，找到拍面与球头的最佳角度。

也可以做一些羽毛球小游戏。比如反手短球打进杯子等。如果家里条件允许，还可以进行对墙击球练习。方法是找一面平整墙壁，起初可站在距离墙面较远的地方，在适应了球速后，逐渐缩短击球人与墙面的距离，熟悉节奏不同的击球速度。

**游泳也可以陆上进行**

游泳运动的陆上练习不仅可以使我们保持肌力，还可以提高身体的免疫力。在练习前，只需要找两个或三个等高的小凳子拼在一起，保证凳子间没有缝隙即可。

动作一：仰泳姿势

身体仰卧在凳子上，腰部和臀部放在凳子上，背部悬空，头部放平。然后双臂交替转肩，双腿上下交替打腿配合手臂动作。注意，双臂划动时，要收紧腹部。做4至6组，每组30次。

动作二：蝶泳姿势

身体俯卧在凳子上，胸部以上悬空，背部收紧。双手从身体两侧向前伸展，同时双腿向下摆动，然后双手向大腿方向回收时，身体拉高，同时双腿再进行向下摆腿动作。重复做4至6组，每组20次。

动作三：自由泳姿势

俯卧在凳子上，头部和双脚抬高，双臂前伸。动作开始后，双腿上下交替打腿，一只手往大腿方向划水时，另一只手尽量伸直。然后前伸手再进行划水动作，之前的划水手转为前伸手。如此做4至6组，每组30次。

动作四：蛙泳姿势

俯卧在凳子上，胸部应探出凳子。然后双手同时向外划圈，画圈不需要太大。当手臂回收，双掌合十时，肘关节夹紧胸口，同时上半身尽量抬起，之后再将双臂前伸。与此同时，腿部做收、翻、蹬、夹动作。整个动作过程中，腰背挺直，收腹。做4至6组，每组20次。

**四、特殊时期食品安全如何保障？饮食做到“六要六不要”**

当前我国新型冠状病毒肺炎疫情防控已经取得阶段性成果，各行各业正在逐渐复工复产。但疫情防控任务仍然艰巨，防控工作面临新的形势和困难，为帮助公众在恢复生产生活的基础上，继续做好特殊时期的食品安全保障，支持疫情防控，国家卫生健康委食品司特组织专家研究，提出了“六要六不要”的建议。

**做到勤洗手，不洗手不要进食**

在疫情防控期，洗手与戴口罩一样都是非常重要的个人防护手段，勤洗手也是保障食品安全的重要措施。应当用流动的水、肥皂、洗手液等勤洗手，包括外出购物或接外卖后，尤其在处理生的和熟的食物之间和其后必须洗手，饭前必洗手。

**要生熟分开烧熟煮透，少食生冷食品**

生熟分开和烧熟煮透是预防食源性疾病最重要的措施，尤其是学校、企事业单位、养老机构等预防食堂集体食物中毒的关键。

加工和盛放生的肉、水产品和蔬菜的砧板、刀具、盆、盘、碗等器具要与熟食的分开，使用完后要及时清洗消毒。疫情防控期间，应尽量少吃或不吃凉菜、生的水产，购买的酱卤肉等散装食品和剩菜剩饭最好热透再吃。复工复产后有些人会选择从家中带饭，一定要热透再吃。

**不要接触活畜禽，要管好伴侣动物**

野生及家畜家禽可能携带人畜共患病原体，尽量避免接触活体,不自己宰杀畜禽。购买生鲜畜禽产品，建议选择冷鲜或冷冻的。此外，伴侣动物应注意防止进入厨房和食物储存区域。

**不要囤积食物，要预防食物腐败变质**

目前，米面粮油、果蔬、肉蛋奶等各类生活物资市场供应充足、稳定，无需大量囤积。如因个人原因有需要，可适量储备适宜长期保存的预包装方便食品、罐头食品、速冻食品、冷冻肉类等。此外，随着天气转暖，南方将陆续进入多雨季节，建议食品储存在阴凉通风处并经常检查，防虫、防潮、防霉。

**外出就餐要分餐，避免聚集就餐**

外出就餐是调节口味的方式，也是以实际行动支持餐饮业复工复产。但建议大家尽量少聚餐，如果聚餐也应当控制人数，座位保持一定距离并使用公筷分餐。在办公场所、食堂等环境下，也应避免聚集就餐。

**要合理饮食和适度运动，不要盲目进补**

健康的体魄是抵御疾病的基础，应当规律作息、合理饮食，但不要盲目进补。要保证充足睡眠时间，可采取室内无器械运动健身，如室外健身，注意保持社交距离。不要轻信宣称可预防新冠病毒的食物，在遵循《中国居民膳食指南》建议的同时，保证充足的新鲜果蔬和优质蛋白的摄入。

**相关阅读**

**复工后，就餐该怎样做？**

复工复产后，在餐厅排队和用餐过程中如何做好个人防护？

**就餐前**

就餐前，排队过程中要佩戴口罩，减少语言交流，与相邻顾客保持一定的安全距离。排队时打喷嚏的话，用纸巾遮住口鼻或者采用肘部遮挡这些措施。取餐时应避免用手直接触碰频繁接触的物品表面，在付款时尽量选择二维码等非直接接触的电子支付方式，减少采用现金结算。

**就餐时**

在就餐前选择表面清洁的桌椅，最好是靠近门窗等通风比较好的位置就坐。要注意手卫生，可以用洗手液在流水状态下洗手或者是用手消毒剂。用餐过程中，摘下口罩时一定要注意保持口罩内侧的清洁，避免污染。避免面对面就坐，最好是同向坐，而且相隔距离最好一米以上。尽量缩短就餐时间，减少同行人员的交流。如果餐厅人员比较多，打包是比较好的选择。

**就餐后**

就餐后，要立刻离开餐厅，减少在餐厅的逗留时间。

**五、解除隔离后居家防护怎么做？指南来了！**

当前，境外输入仍带来零散病例，存在较大隐患和风险。市民朋友切不能掉以轻心，在日常活动中仍应保持安全的社交距离，戴好口罩，注意个人防护，注意手卫生，坚持将各项防控举措融入日常生活。

提示具有疫情高发国家和地区旅居史，确诊病例接触史等流行病学史的人员，更应密切关注自己的健康状况，一旦出现异常症状应及时就医排查。对于集中隔离人员在14天隔离期满解除隔离后，建议继续居家观察7天，居家期间继续做好个人防护，保护自己、保护他人。为了您及您所爱的家人及周围人，也为了我们城市的安全，特提出以下几点提示：

1、尽量单独居住或单间居住，保持居室通风，必须单独用餐，有条件时使用专用厕所，并及时清洁消毒。

2、建议由亲朋协助提供生活必需品，避免外出和聚集性活动，减少与他人接触，尤其远离年龄较大或体质较弱的高危人群。

3、单独居住可不戴口罩；在进入和家庭成员共用空间时保持一米以上距离，双方均应佩戴医用口罩。口罩被分泌物弄湿或弄脏时，立即更换。

4、勤洗手。每次洗手时使用肥皂和流动水并持续至少20秒。

5、避免用手接触口、鼻、眼，打喷嚏或咳嗽时用纸巾、口罩或手肘遮住口鼻。

6、每日至少一次使用湿抹布、湿拖把对房间进行清扫，以保持清洁为主，预防性消毒为辅。

7、每日至少早晚各测体温一次，密切关注自身是否出现发烧、咳嗽等症状或其他相关症状。

8、若出现发烧、咳嗽等不适症状时，即使十分轻微，也应立即向社区工作人员报告，佩戴医用口罩前往就近的发热门诊，并主动告知医生旅行史、接触史和隔离观察情况，便于及时诊断，不存侥幸心理。

小贴士：居家消毒这样做

新冠病毒可以通过接触传播。我们常接触的物品，如不注重清洁消毒，很可能会成为病毒的“载体”。中国疾控中心消毒学首席研究员张流波提醒公众：防病毒，勤洗手，消毒很重要，但不要过度。

张流波提醒，关键是做好手卫生，合理使用消毒剂。人体皮肤消毒，主要针对手部等裸露部位进行，没有必要进行全身消毒。使用消毒剂最好选用市售产品，如75%的酒精、碘伏和过氧化氢消毒液，不要自己配制消毒液进行皮肤消毒。

对皮肤黏膜（包括眼睛）可使用流动清水反复冲洗，不能进行消毒。头发属于“不吸水材料”，飞沫中的病毒并不会在头发上存活太久，传染风险并不高，不必太担心病毒会经头发带进卧室的问题。如果实在担心，可以戴帽子出门，回家适量喷洒75%医用酒精，对帽子进行消毒处理。

一般只要不接触危险人群，衣物正常换洗即可。鞋子放在门口或阳台通风处。张流波表示，日常穿的外套回家后直接挂在门口，把外出穿的衣服和居家穿的衣服分开就行，没有必要每天对自己的外套进行消毒处理。如果去了医院、接触了有疑似症状病人，外套可能被污染，用56度以上的水浸泡清洗半个小时以上，或者用适量84消毒液浸泡15分钟。

一次性口罩不可以反复消毒使用，因为口罩不耐高温，不能使用消毒剂或者热水浸泡，在重复消毒的过程中，有可能会破坏口罩的过滤层。过滤层破坏之后，就达不到过滤的效果。每次使用之后，取下来放在干燥通风的环境，然后记得清洗自己的双手。对于没有接触到病人的口罩，就当作一般的生活垃圾处理就行；如果照顾病人中使用的口罩，要按照医疗废弃物处理。

手经常接触的钥匙等体积不太大的物品或电子产品，适合用刺激性较小的医用酒精来消毒。建议用酒精棉片，或棉球蘸取少量酒精，稍微拧干后对这些物品表面进行擦拭，并放置自然风干。

对于手机，首先消毒前应先洗手，并把手机关机。湿纸巾擦去屏幕上面油脂。棉球蘸取酒精，微微拧干使其既保持湿润又不会有多余的液体使手机短路。也可用专门的酒精棉片代替。按一个方向擦拭，不要来回擦，正反两面各擦两遍。耳机孔、充电口、边缘接合处等隐匿部位要擦拭。如有手机壳也要脱下来单独擦拭，手机壳内部也要不留死角。公共场合最好少看手机，如果看了手机，就切记不要用手摸面部任何地方。回到家要洗手，并及时给手机消毒。