

文明健康 有你有我

自觉保持 健康生活方式

1.勤洗手

1

请洁操作之前



加工制作食品
饮料前

护理老人和
婴幼儿前

饮食前

2

触摸公共设施之后



触摸门把手后

触摸电梯按钮后

3

污染操作之后



上厕所后

手部有明显污染物

咳嗽、打喷嚏
用手捂后

触摸钱币后

接触污物后

4

做好手消毒

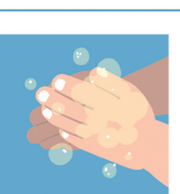


手上无可见污
染物时,可用
手消毒剂揉搓
双手20-30秒

2.六步洗手法

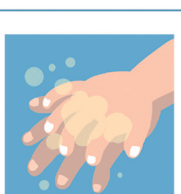
(用流动水,并使用肥皂或洗手液)

1



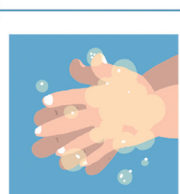
掌心相对,手指并
拢,相互揉搓

2



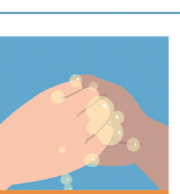
手心对手背沿指缝相
互揉搓,交换进行

3



掌心相对,双手交
叉指缝相互揉搓

4



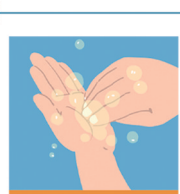
弯曲手指使关节
在另一掌心旋转
揉搓,交换进行

5



一手握住左手大拇
指旋转揉搓,交换
进行

6



将五个指尖并拢放
在另一掌心旋转揉
搓,交换进行

3.科学戴口罩

1

如何戴口罩



请洁双手,将口罩
覆盖在脸部口鼻
上,将两端绳子挂
在耳朵上

2



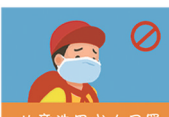
用双手的中指紧压
口罩上方鼻梁两侧
的金属条,使其紧
密贴合

3



双手同时向上下方
向将口罩的皱褶拉
开,确保完全覆盖
住口鼻和下巴

错误戴口罩方式



儿童选用成人口罩



口罩内外戴反



鼻罩



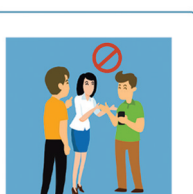
口罩未遮口鼻



口罩上下戴反

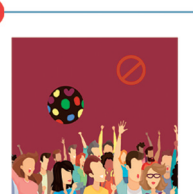
4.少聚集

1



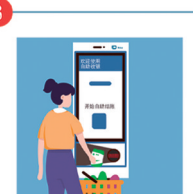
保持距离不扎堆

2



人多场所避免去

3



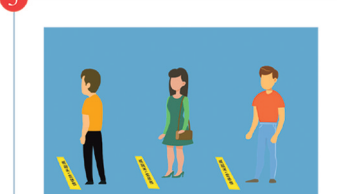
自助结账不拥挤

4



聚会聚餐少参加

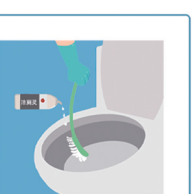
5



等候排队一米线

5.保持厕所卫生

1



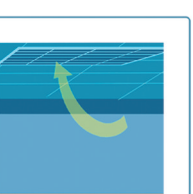
经常擦拭马桶垫圈
和马桶盖

2



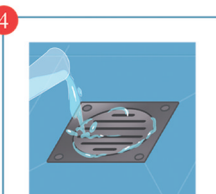
先盖马桶盖,再冲
马桶

3



打开排气扇,增加空
气流动,清除异味

4



卫生间地漏要勤
补水

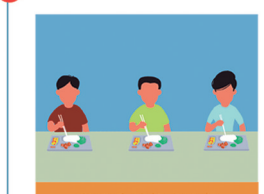
6.实行分餐制

1



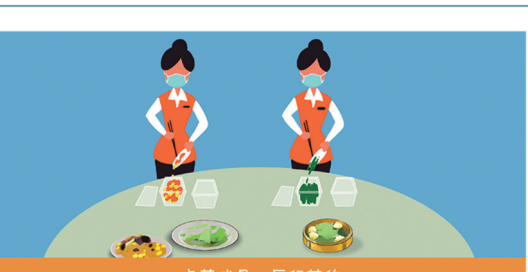
使用公筷公勺

2



提倡自助餐或分餐

3



点菜减量,厉行节约

7.做好清洁消毒与通风

1



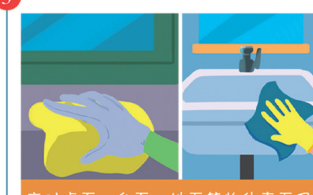
晴朗天气、室外
温度适宜的条件
下宜多开窗通风

2



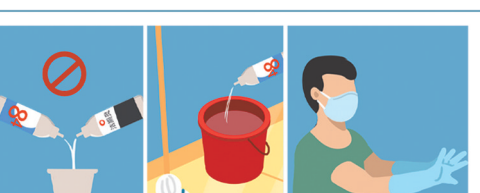
空调长时间未用,
再次使用前要进行
清洁消毒

3



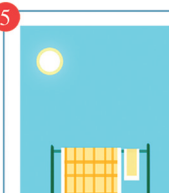
应对桌面、台面、地面等物体表面及
电梯、厕所等公共设施定期清洁消毒

4



含氯消毒剂按照说明书现用现配,不可与“洁厕灵”混用,
配制时,做好个人面部和皮肤防护,佩戴口罩、手套等

5



经常晾晒衣被

8.遵守社交礼仪

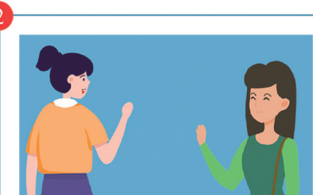
1



咳嗽

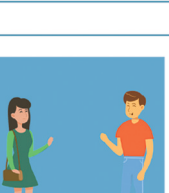
用手帕或纸巾遮挡口鼻

2



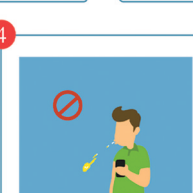
见面握手改招手

3



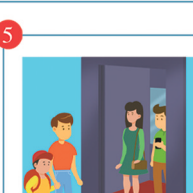
社交保持一米距离

4



随地吐痰是恶习

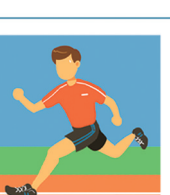
5



人多分批乘梯

9.保持健康生活

1



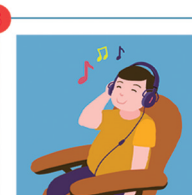
加强锻炼身体

2



规律作息,保证足够睡眠时间

3



保持健康心态

4



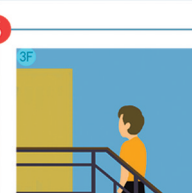
健康饮食,戒烟限酒

5



有症状时早就医,不带病
上班上学

6



低层建议步行

邵阳日报社宣