

市民健康防护指引

- ① 远离传染源：避免近距离接触咳嗽、发热病人，避免到医院探望病人。
- ② 避免前往人群密集的场所，家居及室内工作场所定期开窗保持空气流通。
- ③ 注意个人卫生，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或屈肘遮住口鼻，勤洗手。
- ④ 外出时最好佩戴医用外科口罩，4小时更换一次。商场、市场销售人员，宾馆酒店服务员和公交车司乘人员要戴口罩。
- ⑤ 食物（尤其是肉和蛋类）要煮熟煮透，不接触和食用野生动物。
- ⑥ 增强免疫力，保证充足的睡眠，多喝水，勤锻炼。
- ⑦ 如有身体不适及时到正规医院就医，如实告知医生自己14天内的出行史。
- ⑧ 确诊病例的密切接触者，遵医嘱居家或集中观察。

如有疑问，可拨打广州卫生热线12320咨询。

广州市疾病预防控制中心
2020年1月25日

GUANGZHOU