

央视新闻

进口冷链食品阳性检出率高，还能吃吗？

能吃

经消化道感染的可能性非常低。

消费者接触冷链食品及其外包装感染的风险也非常低。

不过，选购冷链食材时应注意：

保持安全距离

佩戴口罩

采购新鲜的食材

避免触摸口、眼、鼻

通过正规渠道购买

处理冷链进口食材也应注意：

接触后马上洗手

清洗时防止飞溅

消毒炊具

收集残渣及时扔掉

央视新闻

海淘、代购、收取国外包裹，请彻底消毒

1 取国外包裹时，最好戴上口罩、手套等防护用品。

2 货物外包装消毒后，货物本体也需进行消毒。

3 消毒后，注意彻底洗手。

央视新闻

这些好习惯，千万别忘记

勤洗手 · 戴口罩 · 常通风
少聚集 · 多锻炼 · 用公筷
注意咳嗽礼仪、保持社交距离

央视新闻

这些地方，别轻易摘口罩

电梯
电梯是密闭的公共场所，空气流通较差。

零食小卖部
此类地点容易产生人员聚集，即便下楼买瓶酱油，也千万不要放松警惕。

公共厕所
公共厕所人流量较大，若消杀不及时，环境中很容易残留病毒。

室内场所
冬季人们的室内活动增多，在商场、影院等人员密集场所应戴好口罩。

央视新闻

防疫千万条，口罩第一条

进入冬季，戴口罩可能遇到些小困扰，这里有答案

1. 戴口罩眼镜起雾，怎么办？
在镜片上均匀涂抹适量沐浴露，晾干后即可止雾。
将餐巾纸垫在口罩金属条下，增加口罩的密封性，减少水雾。

2. 戴口罩容易长痘，怎么办？
口罩潮湿后及时更换，避免细菌滋生。
若出现丘疹或脓疱，可用外用抗生素软膏，若症状进一步加重，建议到医院就诊。

3. 棉质口罩能有效防病毒吗？
棉纱、海绵等口罩结构疏松，过滤能力较低，不能有效阻挡新冠病毒。
若前往医院等场所，应选择有防护级别的口罩。

央视新闻

有症状别盲目紧张

冬季是流感的高发季，流感与新冠肺炎有哪些相似和不同？

	新冠肺炎	流感
主要传染途径	飞沫传播、密切接触传播	飞沫传播、黏膜接触传播
免疫方式	目前无上市疫苗	可接种流感疫苗
潜伏期	多为3-7天，部分可长达14天及以上（基于目前流行病学调查）	多为2-4天
预后效果	多数患者预后良好，少数患者病情危重	无并发症患者于3-5天后好转
主要症状	发热、干咳、乏力为主，严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征	以发热、头痛、肌痛和全身不适起病，常有咽喉痛、干咳

注意：
若出现发热、咳嗽等症状，应及时前往附近的发热门诊就医。
尽量避免乘坐公共交通工具，就医过程中请全程佩戴口罩。