

坚持“防疫三件套”牢记“防护五还要”

目前，全球新冠肺炎疫情仍在蔓延，国内部分地区也出现散发病例，“外防输入、内防反弹”的压力将持续存在。疫情防控没有局外人，广大市民要做好“自己健康的第一责任人”，坚持防疫“三件套”（佩戴口罩、社交距离、个人卫生）；牢记“防护五还要”（口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗、窗户还要尽量开），自觉做好健康防护就是对自己和家人最好的保护！

防疫“三件套”

1.科学佩戴口罩

佩戴口罩是预防呼吸道传染病的重要措施，科学佩戴口罩不仅可以防止患者喷射飞沫、降低飞沫量和喷射速度，还可以阻挡含病毒的飞沫核，防止佩戴者吸入。飞沫传播是新型冠状病毒的主要传播途径之一，科学佩戴口罩可以有效阻隔病毒的传播，降低新型冠状病毒感染

风险。

2.保持社交距离

新型冠状病毒主要通过飞沫和接触传播，人们在大声说话、咳嗽、打喷嚏时会产生飞沫，飞沫的传播距离大部分集中在1米左右，因此保持适当的社交距离，可以有效防止病毒传播。另外，保持适当的社交距离也是现代文明社会的基本要求，在公共场所过于接近他人，有探取他人隐私之嫌，并有可能导致误解。

3.注意个人卫生

勤洗手、多通风，不随地吐痰，尽量避免到人群密集场所，外出回家后第一时间洗手，尽量避免与活禽接触，不购买、宰杀、接触野生动物，改变不良生活习惯，注重健康饮食，加强体育锻炼等。

防护“五还要”

1.口罩还要继续戴

乘坐交通工具、进入医疗机构等场所时，要按照要求佩戴口罩。进入密闭空间、人群密集区域或与他人密切接触时，应及时佩戴口罩。出现感冒、咳嗽症状时，应自觉佩戴口罩。

2.社交距离还要留

尽量减少去人群密集处或室内密闭场所，遵守公共场所秩序，不要拥挤，自觉与他人保持1米距离。避免与有咳嗽、打喷嚏等呼吸道症状的人接触。

3.咳嗽喷嚏还要遮

咳嗽、打喷嚏时尽量避开他人，用纸巾或弯曲的手肘遮挡口鼻，防治飞沫飞溅，使用后的纸巾立即丢进垃圾桶并洗手。

4.双手还要经常洗

饭前便后、触摸公共物品、咳嗽打喷嚏遮挡口鼻后、接触生鲜食材后，都要及时用流动水和肥皂或洗手液，按照“七步洗手法”规范洗手，不要用脏手触摸眼口鼻。

5.窗户还要尽量开

每日至少开窗通风2次，每次30分钟以上，以形成空气对流为佳，保持清新、整洁的生活环境。

（健康上海 12320）



虹桥街道社区卫生服务中心可做核酸检测

虹桥街道社区卫生服务中心可提供核酸检测服务。有采样需求的市民需提前进入微信小程序“健康云”预约登记入口，填写检测者信息，获取登记二维码，完成挂号、收费。在核酸采样点，打开健康云登记二维码、扫码、领管，之后进行采样。隔天15:00后出报告，纸质版报告凭发票至服务台领取；电子版报告于“健康云”APP中核酸检测登记页面“报告查看”查看检测结果。

检测时间：每周一、四下午13:30—15:30（节假日除外）

检测地点：虹桥路961弄4号（中心后院核酸采样点）

咨询电话：62755570（周一至周五8:00—17:00）

注意事项：1.请佩戴口罩，配合工作人员测温，提前出示健康码（随申码）。2.请带好身份证或护照等原件。3.建议受检人员在采样前半小时内不要饮水，以免饮水冲淡咽喉峡部粘膜的粘液，造成

假阴性。4.挂号及检测费用仅支持支付宝及现金。



“你快速我快速”，共同做好疫情防控！

春节将至，目前正处于疫情防控的关键时期，市健促中心提醒广大市民要提高警惕，“你快速我快速”，用卫生健康“小细节”筑牢疫情防控“大防线”。

1.管好嘴腿，减少聚集、流动

拒绝非必要的聚会，建议减少外出就餐。除返乡探亲、必要公务等以外，非必要不离沪、非必要不出境，鼓励在沪过春节，

尽量减少人员流动。

2.护好自己，不忘“戴、洗、距”

正确佩戴口罩，记住洁双手、辨正反、严密合、及时换！养成勤洗手的习惯，不方便洗手时，可以使用免洗手消毒剂进行手部清洁。与他人保持一定距离。咳嗽、打喷嚏时要掩住口鼻，自觉回避周围人员。

3.做好监测，做到“快速反应”

疫情防控的“快速反应”不仅仅是医疗卫生专业机构“我快速”，更需要全体市民“你快速”。做好健康监测，如出现发热、咳嗽等症状，切勿擅自用药，戴好医用口罩，及时就近前往医疗机构发热门诊就诊。就医过程尽量避免乘坐公共交通工具。

大家一起努力，共同守护城市公共卫生安全！（上海发布）

中国疾控中心 教您做好个人防护

