



# 自我防护意识“不降级” 这些提示要牢记

做好个人防护 抗击新冠肺炎  
每个人都是自己健康的第一责任人

## 居家防护 您都做到了吗？

- 勤洗手、常通风
- 打喷嚏捂口鼻
- 少外出、不扎堆
- 正确佩戴口罩
- 合理膳食、适度运动
- 心态平和、不信谣、不传谣
- 从疫情重点地区和高风险地区返回的人员应主动进行登记，按规定接受集中或居家隔离14天

积极配合做好健康监测，如出现发热、咳嗽、乏力等症状，请及时报告并接受医学观察。

中国疾控中心、国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作



做好个人防护 抗击新冠肺炎  
每个人都是自己健康的第一责任人

## 办公场所 您做好防护了吗？

- 配合做好体温检测
- 保持手卫生
- 正确佩戴口罩
- 常通风、保持室内清洁
- 少开会、不聚餐，保持一米以上社交距离
- 错峰分开就餐
- 尽量少乘坐厢式电梯

做好健康监测，如出现发热、咳嗽、乏力等症状，应及时报告并接受医学观察。

中国疾控中心、国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作



做好个人防护 抗击新冠肺炎  
每个人都是自己健康的第一责任人

## 外出购物 您做好防护了吗？

- 提前列好购物清单
- 配合做好体温检测
- 全程佩戴口罩
- 不再逛、不再聊，减少逗留时间
- 尽量步行、少乘坐厢式电梯
- 保持一米以上社交距离
- 谨慎使用电子支付
- 回家后及时洗手

中国疾控中心、国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作



做好个人防护 抗击新冠肺炎  
每个人都是自己健康的第一责任人

## 乘坐地铁 您做好防护了吗？

- 配合做好体温检测
- 全程佩戴口罩
- 乘客间讲距离
- 打喷嚏捂口鼻
- 下车后及时洗手

主动配合工作人员做好疫情管控，如有发热、咳嗽、乏力等症状，请不要乘坐公共交通工具。

中国疾控中心、国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作



做好个人防护 抗击新冠肺炎  
每个人都是自己健康的第一责任人

## 乘坐出租车 您做好防护了吗？

- 全程佩戴口罩
- 减少交流
- 适度开窗通风
- 打喷嚏捂口鼻
- 下车前索要发票
- 下车后及时洗手

中国疾控中心、国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作



做好个人防护 抗击新冠肺炎  
每个人都是自己健康的第一责任人

## 乘坐列车 您做好防护了吗？

- 配合做好体温检测
- 全程佩戴口罩
- 保持手卫生
- 打喷嚏捂口鼻
- 分散坐、少交流

主动配合工作人员做好疫情管控，如有发热、咳嗽、乏力等症状，请不要乘坐公共交通工具。

中国疾控中心、国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作



做好个人防护 抗击新冠肺炎  
每个人都是自己健康的第一责任人

## 乘坐飞机 您做好防护了吗？

- 配合做好体温检测
- 全程佩戴口罩
- 保持手卫生
- 打喷嚏捂口鼻
- 乘客间少交流

主动配合工作人员做好疫情管控，如有发热、咳嗽、乏力等症状，请不要乘坐公共交通工具。

中国疾控中心、国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作



做好个人防护 抗击新冠肺炎  
每个人都是自己健康的第一责任人

## 乘坐长途汽车 您做好防护了吗？

- 配合做好体温检测
- 全程佩戴口罩
- 保持手卫生
- 打喷嚏捂口鼻
- 减少交流、适度开窗通风
- 服务区就餐要与他人保持距离
- 保留乘车票据

主动配合工作人员做好疫情管控，如有发热、咳嗽、乏力等症状，请不要乘坐公共交通工具。

中国疾控中心、国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作

