

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：



处理冷链进口食材也应注意：



央视新闻

海淘、代购、收取国外包裹，请彻底消毒



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。



家门口的小卖部

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，严重者快速发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。