

芷江西
前世今生
NO.70

蒋爷爷手绘的这份防疫指南 请依查收

□绘图/配诗 蒋振国(光华坊居民 93岁) 撰文 张翠玲 姚怡

新年的脚步近了，欢聚的时刻多了，而防疫这根弦仍不能松。为了让大家持续保持警惕，蒋爷爷为生活、工作在芷江西的依，画了一份防疫指南，请查收，旨在提醒广大居民朋友春节期间防传染，个人卫生要注意。

若为小利计，何以披征衣。2020年春节，一场突如其来的新冠肺炎疫情，打破了节日原有的喧嚣。初心不变，使命在肩。医护人员、交警、清洁工、新闻工作者等人

员放弃和亲人团聚的时光，不惧被病毒感染的风险，不计报酬、不畏生死、不讲条件，冲锋奋战在疫情防控第一线。居民群众也纷纷响应国家号召，居家抗疫。人们都在用自己的方式为抗疫作出贡献。这些闪烁着人性光芒、奋战在抗疫战场上的身影，汇聚成了一股攻无不克、战无不胜的力量！

岁末年初，两节将至。眼下，一些公共场所及市民出现防疫松懈情况。战疫漫长，人们出现“防控疲劳”在所难免，但人们

仍不可放松警惕，自我防护要到位。

逆水行舟用力撑，一篙松劲退千寻。疫情防控常态化的今天，风险始终存在，我们的敌人除了狡猾的病毒，还有松懈与自满。从身边小事做起，对自己和他人负责。注意个人卫生习惯，不随地吐痰。打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡，使用过的纸巾应放入有盖的垃圾桶。自室外返回、咳嗽手捂后、饭前便后、烹饪或准备食物前，应使用洗手液流水洗手，或用速干手

部消毒剂揉搓双手。保持室内通风换气，室内温度适宜时，尽量采取开窗通风方式。为了自己和他人的健康，外出就餐时，尽量使用公筷。

冬季是呼吸道传染病的流行季节，人们应该了解和掌握疫情防控相关知识，践行健康文明生活方式，有效抵御传染病威胁。

每个人都需紧一紧防控弦，众志成城，功莫大焉。



1 2020年春节时，千家万户正团聚。佳节令人难忘事，新冠病疫突来袭。



2 春节长假弃休息，全国上下齐抗疫。经过艰苦奋力战，终将疫情得控制。



3 如今春节脚步近，人们仍需要警惕。自我防护不马虎，社交保持好距离。



4 外出必须戴口罩，咳嗽喷嚏还要遮。住宅门窗尽量开，室内空气保流通。



5 吃饭分勺分公筷，千万不要怕麻烦。饭前饭后洗双手，健康生活成习惯。



6 春节期间防传染，个人卫生要注意。相信芷江西居民，定能各自身立行。