

规范戴口罩:打电话切勿拿下口罩

防疫期间,个人防护如何做到位?“规范戴口罩”很重要,也是每个人日常可以做到的。关于戴口罩,你是不是也有这些疑问:都是熟人就不用戴了?口罩戴一半也是戴?一只口罩戴一个礼拜?……

市卫健委就如何规范佩戴口罩提出了几点建议:不管陌生人还是熟人,在室内人员密集、空气流动相对较差的情况下,必须规范佩戴口罩;口罩佩戴时要分清正反,盖住口鼻和下巴,注意根据鼻梁形状调整鼻夹和系带松紧度,确保密合。

问:一屋子都是熟人,不用戴口罩了吧?

答:病毒可不管陌生人还是熟人!在室内人员密集、空气流动相对较差的情况下,必须规范佩戴口罩。

问:看着人不多,是不是不用戴口罩了?

答:乘坐公共交通、电梯,以及商场购物、收取快递外卖等情况下,都应规范戴好口罩。

问:口罩戴得闷,孩子不喜欢就不戴了?

答:不管喜欢不喜欢,家长注意,孩子也要戴好口罩!

问:口罩戴一半,露着口鼻,感觉也是戴着了?

答:戴口罩不是应付,不规范佩戴等于没戴。口罩佩戴时要分清正反,盖住口鼻和下巴,注意根据鼻梁形状调整鼻夹和系带松紧度,确保密合。

问:戴眼镜的人很痛苦啊,镜片老是起雾,怎么办?

答:多擦镜片,不能拿下口罩!安全第一,舒适第二。

问:擦口红的人很烦恼,口罩遮住了我的妆容!

答:安全第一,美丽第二。

问:打电话、发语音,习惯性拿下口罩?

答:通话时请佩戴口罩。

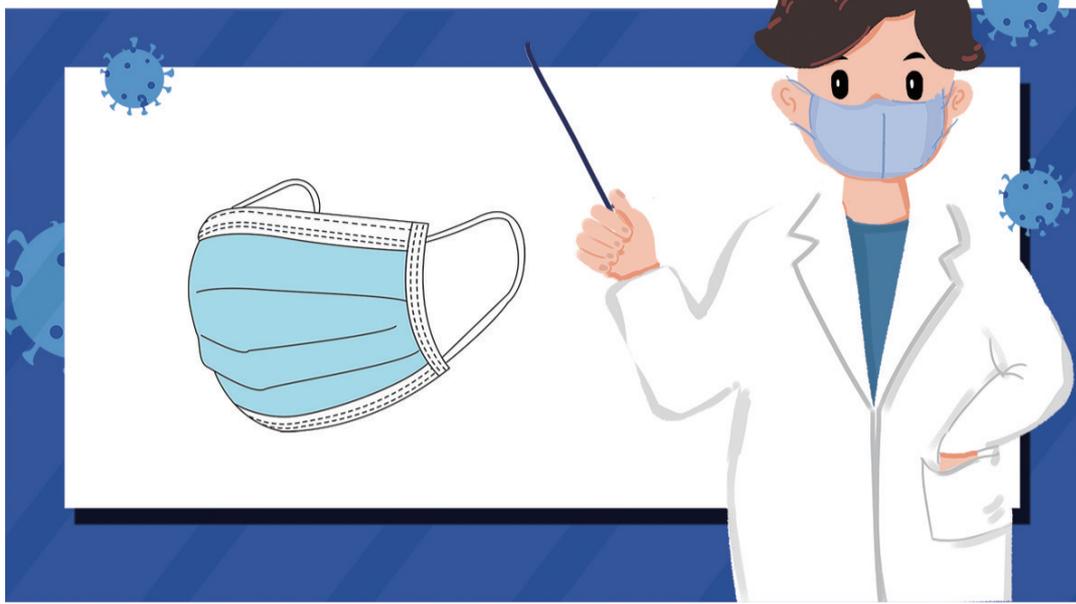
问:一只口罩戴一个礼拜?

答:出现脏污、变形、损坏、异味,需要及时更换,连续佩戴时间不超过8小时。

来源:市卫健委

特别提示

坚持“防疫三件套”、牢记“防护五还要”,是对自己和他人的健康负责,为筑牢防疫屏障贡献自己的力量!



抗击疫情 人人有责

这些防疫小知识 你要知道



1. 戴口罩的规范需注意

2. “七步洗手法”了解一下

3. 守住社交距离“一米线”

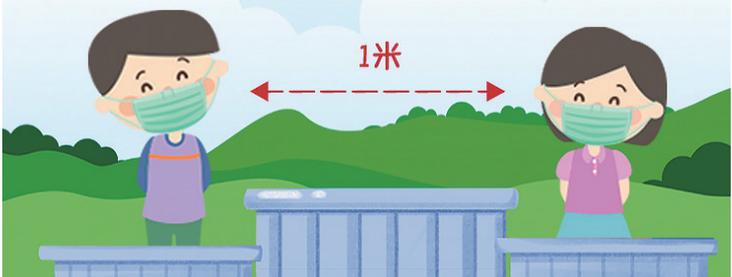
4. 防疫“四部曲”记心间

5. 防疫期间不信谣、不传谣

扫码观看



上海市嘉定区融媒体中心
SHANGHAI JIADING CONVERGED MEDIA CENTER



戴口罩的规范需注意

近期本土多例疫情,无症状感染者有所增加。个人防护如何做到位?市卫健委就如何规范佩戴口罩提出了几点建议

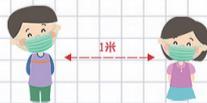
“七步洗手法”了解一下

市卫健委介绍,正确洗手是预防传染病最有效、最便捷的方法。来看“七步洗手法”,学会正确洗手



守住社交距离“一米线”

疫情防控,从我做起。有一条至关重要的“健康线”需要我们共同守住,那就是社交距离“一米线”



防疫“四部曲”记心间

春暖花开的季节,踏春出游的同时不要忘记做好防疫“四部曲”哦



防疫期间不信谣、不传谣

疫情防控期间,请广大群众不信谣、不传谣!相信科学,相信医护。切勿听信小道消息,以政府、权威媒体官方发布为准



防疫

“七步洗手法”

正确洗手是预防传染病最有效、最便捷的方法。如果在没有流动水,可以使用免洗手消毒剂清洁双手,但免洗手消毒剂并不能代替洗手,最好的方法还是“流动水+洗手液/肥皂”。来看“七步洗手法”的关键点,学会正确洗手。

- 一、洗手时尽量用流动的水。
- 二、使用肥皂或洗手液。
- 三、双手揉搓到位,时间不少于20秒。

外出回来、饭前便后、接触公共物品、喷嚏咳嗽后,必须洗手。戴手套不能替代手卫生。洗完手,提前准备好干手纸、干手毛巾或使用烘干机,有条件的话建议使用一次性纸巾。

守住“一米线”,守护“健康线”

有一条至关重要的“健康线”,需要我们共同守住,那就是——社交距离“一米线”!

健康生活,守住“一米线”

坚持勤洗手、戴口罩、常通风、一米线、少聚集、用公筷等良好习惯,营造健康、文明的生活空间。

日常工作,守住“一米线”

工作场所加强通风换气,办公座位、与人交流守住“一米线”,共同守护健康。

公共场所,守住“一米线”

在商场、超市、银行、医院、酒店等公共场所,在地铁、车站、码头等人流集散区域,文明排队、有序通行,守住“一米线”。

文明用餐,守住“一米线”

单位食堂就餐严格遵守秩序,不扎堆、不攀谈,排队打饭、同向就餐,守住“一米线”。在家就餐提倡“餐具专用、合理分餐、使用公筷”,用“小文明”推动“大健康”。

安全生产,守住“一米线”

企业管理要严格遵守有关规定,做好食堂、宿舍、办公场所、生产车间等人员密集场所的通风、消毒工作,守住“一米线”,确保安全、有序生产。

核酸检测,守住“一米线”

核酸检测的市民,在采样点必须全程佩戴口罩,守住“一米线”,不交谈、不扎堆,保持良好秩序。

防疫“四部曲”记心间

春暖花开的季节,踏春出游的同时,不要忘记做好防疫“四部曲”。

一个“要加强”:保持个人防护的意识,符合条件的市民请及时接种疫苗“加强针”。

两个“非必要”:非必要不出沪、非必要不聚集。

三个“需主动”:主动报告、主动检测、主动就诊。

四个“应注意”:乘坐公共交通、电梯时应注意规范佩戴口罩;办公场所内注意勤通风、减少开会;注意勤洗手。

当前,国内外新冠疫情依然严峻复杂,又值冬春季呼吸道疾病多发季节,请市民继续加强自我防护,坚持防疫“三件套”,牢记防护“五还要”。