

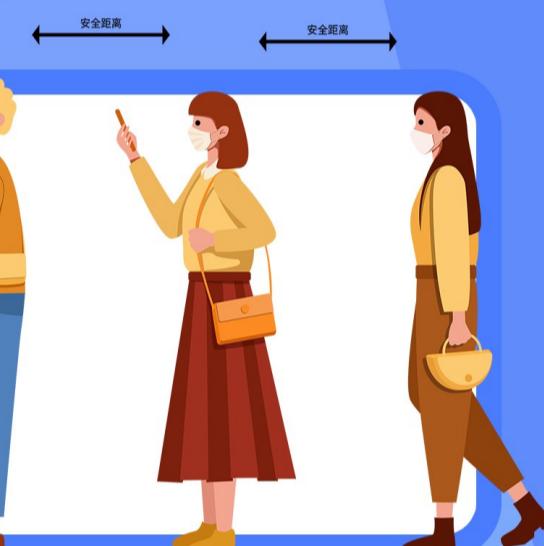
# 筑牢三道健康屏障

当好自己健康第一责任人

1

## 做好个人防护 >>>

规范佩戴口罩，保持社交距离  
注意个人卫生，经常通风换气



2

## 增强自身免疫 >>>

平衡膳食，合理营养，作息规律  
保证充足睡眠，坚持科学运动



3

## 接种新冠疫苗 >>>

符合接种条件的应全程接种疫苗和加强针  
尤其是60岁以上老年人和有基础性疾病患者

