

这九个倡议， 需要每一个你的努力！



扔垃圾前 包扎好

如果您或家人阳性了
丢垃圾时可用“鹅颈式封扎法”包扎好
给清运人员多一份保护

@人民日报



阳过也要 戴口罩

康复后仍要做好呼吸道防护
不降低防控标准
好好保护自己

@人民日报



有余药 可分享

做好防护的前提下
可将余药等分享给急需的亲友、同事、邻居
伸出援手，互相帮助

@人民日报



理解 医护人员

他们始终冲在一线
要落实激励保障政策
也需要每个人的包容理解

@人民日报



阳性尽量 不出门

居家康复期间不外出
谢绝一切探访
除必需品不订快递外卖

@人民日报



千万 别乱吃药

别因恐慌盲目乱服
避免超剂量、超次数用药

@人民日报



善待快递 外卖人员

如出现寄递延迟
还请给予一些包容
正是广大快递员冒疫奔忙
才将生活所需安稳送到你我手里

@人民日报



非紧急 勿拨120

轻症患者一般不需拨打120
请为危急重症患者留出急救热线通道

@人民日报



让家里老人 尽早接种疫苗

有效降低重症和死亡风险
接种疫苗是对老人的重要保护

@人民日报

@人民日报

家庭消毒攻略

适用于有居家治疗人员的家庭

重要提醒

- 不与感染者直接接触
- 不共用生活用品
- 分餐 开窗通风
- 戴口罩 勤洗手
- 做好居家环境卫生清洁



做到这些之外

家庭消毒很有必要

消毒是阻断传染病传播途径的有效措施和手段

物件表面消毒

- 台面 门把手 电话机 开关
- 热水壶 洗手盆 坐便器 等

含有效氯250~500mg/L的
含氯消毒液擦拭 每天≥1次

餐具消毒

- 煮沸 (首选) 15分钟
- 或 含有效氯250~500mg/L的含氯消毒液擦拭15分钟 再用清水冲净

衣被毛巾消毒

- 居家治疗人员衣被毛巾需清洗时要单独放置
- 含有效氯250~500mg/L的含氯消毒液浸泡 30分钟 后用清水冲净
- 提醒! 含氯消毒剂对有色织物有漂白作用
- 或用煮沸消毒 15分钟 后用清水冲净

厕所消毒

- 便池及周边 含有效氯2000mg/L的含氯消毒液擦拭 作用30分钟
- 门把手 水龙头等 含有效氯500mg/L的含氯消毒液 或其他可用于表面消毒的消毒剂擦拭 作用30分钟后清水擦净

垃圾消毒

- 用过的纸巾 口罩 一次性手套等 装入塑料袋 专用垃圾桶

含有效氯500~1000mg/L的含氯消毒液 或 75%酒精 喷洒消毒至完全湿润

扎紧塑料袋口袋
和家里其他垃圾一起丢弃

被唾液、痰液等污染物品消毒

有效氯500~1000mg/L的含氯消毒液 或 75%酒精 其他可用于表面消毒的消毒剂消毒 作用30min后清水擦净

对大量污染物的消毒方法

1. 佩戴口罩、戴手套
2. 用一次性吸水材料(干毛巾)完全覆盖,用足量的含有效氯5000~10000mg/L的含氯消毒剂浇在吸水材料上,作用30min以上,小心清除干净
3. 再用含有效氯500~1000mg/L的含氯消毒剂(拖)被污染表面及其周围2平方米
4. 处理完后沐浴、更换衣服

@人民日报

资料来源: 中国疾控中心、健康中国等