

预防传染病的基本措施

首先用

这些方法

来应对！

预防传染病的基本措施，是要遵守包括“洗手”和“佩戴口罩”在内的“咳嗽礼仪”。
掌握自我预防的方法，从平时做起注意防疫。

○洗手

洗手前

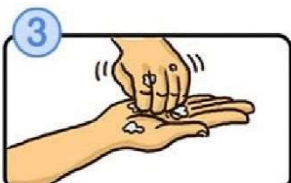
- 剪短指甲
- 摘下手表、戒指等



在流动水下，将双手充分淋湿后，涂上肥皂，充分揉搓手掌。



揉搓手掌时，手背要伸直。



要充分揉搓手指尖和指甲之间。



清洗手指和手指之间。



握住大拇指与手掌旋转揉搓。



不要忘记清洗手腕。

用肥皂清洗完毕后，要用流水清洗干净，然后用清洁的毛巾或纸巾仔细地擦干。

○佩戴口罩

佩戴时



确保鼻子和嘴都被覆盖住

将耳带挂在耳朵上

不留缝隙地遮盖到鼻子

摘口罩时

- 拉耳带把口罩从脸部摘下
- 丢弃时不要触摸口罩表面

○咳嗽礼仪

打喷嚏或咳嗽时，飞沫中可能含有病毒，请遵守以下的咳嗽礼仪。

- 佩戴口罩。
- 用纸巾等遮盖住鼻子和口。
- 突然要咳嗽或打喷嚏时，要用袖子或上衣的内侧遮住鼻子和口。
- 尽量远离周围的人。

○远离人群



○过有规律的生活



咳嗽或打喷嚏时，用手去捂

什么都不做就咳嗽或打喷嚏



三个咳嗽礼仪 在电车、单位和学校等多人聚集的地方咳嗽时

没有口罩时

突然要咳嗽或打喷嚏时



①佩戴口罩 (遮住口和鼻子)



②用纸巾或手绢遮住口和鼻子



③用衣袖遮住口和鼻子