公众需要始终坚持的重点防控措施指引

**一、常戴口罩**

1.职业防护以及因工作需要与公众频繁近距离交流和接触的人员（如交警、行业执法人员、社区工作人员、商业服务人员等）按岗位要求要坚持佩戴口罩。

2.罹患任何呼吸道感染性疾病（如流感、普通感冒等）的人员要尽量避免前往公共场所（区域），必须前往时一定要佩戴口罩。

3.护理老人、婴幼儿和长期卧床不起病人的护理人员，在罹患呼吸道感染性疾病时，暂停护理；必须护理时应佩戴医用外科口罩，并保持手卫生。

4.任何人前往医院就诊或陪同他人前往医院时需佩戴医用外科口罩。

5.建议大家外出时应随身携带口罩，在遇到自己无法确定风险（如户外景区部分景点人员密度过大）、行业主管部门有专门戴口罩相关规定（如乘坐交通工具）的情况下，应及时佩戴口罩。

6.佩戴口罩的类型和相关注意事项可参阅北京市疾控中心关于口罩方面的相关指引。

**二、保持社交距离**

1.有条件的餐饮、美容美发、图书馆、美术馆等场所可采取提倡预约到店进馆，合理安排时间，避免人员聚集。

2.在取餐（饮）、结账等人员易聚集区域划设“一米线”，提倡服务员桌前结账，避免控制人员聚集。

3.举办宣传促销活动时，应引导顾客保持社交距离，避免顾客长时间聚集在一个地方。

4.公园、景区、农家乐等休闲娱乐活动场所，可通过预约、限量、错峰等方式，控制人流密度。

5.公众在公共场所要时刻听从管理人员的要求，注意保持社交距离，提高自我保护意识。

**三、保持手卫生**

1.日常生活中公众要养成在饮食前后、如厕前后、碰触公共物品或部位后及时洗手或用免洗手消毒剂洁手的好习惯。

2.如果怀疑接触了可能被污染的物品后，必须立即洗手，或用免洗手消毒剂消毒。

3.食品烹饪制作过程中除了要注意生熟分开外，在清洗、加工生肉、禽蛋、水产品过程中要随时洗手，特别是在制作直接入口食品前一定要先洗手。

4.清洁双手前尽量不要触碰口、眼、鼻；咳嗽、打喷嚏时尽量不要手直接遮掩，可用肘部或纸巾遮掩。

**四、配合做好健康监测**

1.所有公众都要配合社区、公共场所、单位开展的健康监测，按规定出示“健康宝”，配合体温监测。

2.出现发热、干咳等症状时，要参照《新型冠状病毒肺炎流行期间公众出现发热呼吸道症状后的就诊指引》及时就医排查。学生、工作人员等不得带病上课、上班。

**五、做好饮食卫生**

1.外出就餐要选择正规商家，避免生食或半生食。

2.家庭烹饪购买食物和原材料时要选择正规商家的商品。烹饪过程中要注意生熟分开。

3.动物源性类（含牛羊肉、禽肉、水产品）食品要注意煮熟煮透。处理过动物源性类食品的刀、案板等要及时清洗消毒。

4.生吃或半生吃的瓜果蔬菜要用流水清洗后食用。

**六、做好日常清洁和消毒**

1.每日开窗通风2～3次，每次不少于30分钟，保持室内空气流通。

2.采取湿式打扫方式，保持居室环境整洁卫生。

3.家中使用分体式空调应定期对过滤网和表冷器进行清洗或消毒。

4.每日及时清理生活垃圾，勿将垃圾堆放到楼道，应投放至小区垃圾桶内。