附件

老年人冬春季疫情防控指引

一、坚持科学佩戴口罩

1.养成随身携带口罩的好习惯。

2.尽量不去人群密集区域，在人群密集封闭的场所应该佩戴口罩。

3.外出乘坐公共交通工具，需全程佩戴口罩，有序乘车。乘车过程中不要用手触摸眼、耳、口、鼻等，减少不必要的交流，不在乘坐过程中进食或饮水。

4.年老体弱及患有慢性疾病患者外出时，建议外出全程正确佩戴口罩。

二、保持社交安全距离

1.在交谈、候车、等电梯、排队时与他人保持1米以上距离，接触公共物品后，立即用免洗手消液进行手卫生。

2.客流量较大时，避免拥挤，排队有序上车，保持安全距离。

三、保持良好个人卫生

1.日常生活要养成在饮食前后、如厕前后、碰触公共物品或部位后及时用肥皂或洗手液洗手

2.如果怀疑接触了可能被污染的物品后，必须立即正确洗手，或用免洗手消毒剂消毒。

3.清洁双手前不要用手触碰口、眼、鼻。

4.咳嗽、打喷嚏用纸巾或肘部捂住口鼻，不随地吐痰，痰液可以用纸巾包好后弃置于垃圾箱内。

四、保持室内良好通风

1.每日开窗通风2—3次，每次不少于30分钟，保持空气流通，注意老年人保暖，避免着凉。

2.冬季使用空调前应进行清洗和必要的消毒，建议空调每运行2-3小时采用自然通风换气约20-30分钟。

五、注意饮食安全卫生

1.到正规的超市或市场选购生鲜产品，选购时可使用一次性塑料袋反套住手挑选冷冻冰鲜食品，避免用手直接接触，同时佩戴口罩。

2.购买境外冷冻食品，要关注海关食品检疫信息，做好外包装消毒。

3.处理食材应生熟分开、煮熟煮透。

4.购物、处理食材、饭前饭后应保持手卫生。

六、自觉坚持安全出行

1.乘坐公共交通工具应该佩戴口罩。

2.避免用手揉眼、抠鼻等行为，如有发热、干咳等症状的乘客，不乘坐公共交通工具

3.到超市、酒店、餐馆等人多密集场所时应按规定佩戴口罩。客流较多时，有序等候，如室内面积较小，应在室外等候，避免人员拥挤。

4.尽量采用电子支付方式，如收取现金应及时洗手，不具备洗手条件，应使用免洗手消毒剂。

七、适当坚持身体锻炼

可选择人少的空旷地方锻炼。在进入公园、广场等室外开放场所进行户外活动时，应配合相关部门落实防控措施。

八、及时就医

1.如果出现发热、咳嗽等相关症状，需要与普通感冒、流行性感冒相鉴别，可以通过网络、电话等方式咨询医生，必要时去医院就诊。

2.对诊断明确、病情稳定、需要长期服用治疗性药物的慢性病签约老年人，可到社区卫生服务中心继续享受“长处方”政策，方便老年人就医，避免集中到大医院就医，降低交叉感染的风险。