



河南省卫生健康委员会宣传处 指导
河南省健康中原服务保障中心 制作

疫情
人人有责
防控



河南省预防新冠 基本行为准则

河南省卫生健康委员会宣传处 指导
河南省健康中原服务保障中心 制作

CONTENT

01 保持双手卫生

02 科学佩戴口罩

03 注意咳嗽礼仪

04 尽量减少聚集

05 科学文明用餐

06 保持社交距离

07 坚持每天通风

08 做好清洁消毒

09 保持厕所卫生

10 保持健康生活

11 按时核酸检测

12 及时接种疫苗

13 配合扫码测温

14 科学规划出行

01

保持双手卫生

手脏后，要洗手；做饭前，餐饮前，便前，护理老人、儿童和病人前，触摸口鼻和眼睛前，要洗手或手消毒。

外出返家后，护理病人后，咳嗽或打喷嚏后，做清洁后，清理垃圾后，便后，接触快递后，接触电梯按钮、门把手等公共设施后，要洗手或手消毒。



掌心相对，手指并拢，相互揉搓。



手心对手背沿指缝相互揉搓，交替进行。



掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。



取适量的洗手液于掌心。



弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交替进行。



一手握另一手大拇指旋转揉搓，交替进行。



将五个手指尖并拢在另一手掌心旋转揉搓，交替进行。



螺旋式揉搓洗手腕，交替进行。



02

科学佩戴口罩

乘电梯时，乘坐公共交通工具时，进入人员密集的公共场所时，应佩戴口罩。

出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时，就医时，建议佩戴医用外科口罩或以上级别口罩。

口罩需及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过 8 小时。



1

最好使用肥皂或消毒剂洗手



2

鼻夹侧朝上，一般深色面朝外或褶皱朝下



3

上下拉开褶皱，使口罩盖口、鼻、下颌



4

双手拉住松紧绳将其固定在耳后



5

双手指甲向内触压鼻夹，逐渐向外移



6

适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部



03

注意咳嗽礼仪

咳嗽打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻，
无纸巾时用手肘代替，注意纸巾
不要乱丢。



疫情期间，少聚餐聚会，少走
亲访友，少参加喜宴丧事，非
必要不到人群密集的场所。

尽量减少聚集



用纸巾遮掩口鼻



避免直接用手
遮掩口鼻

04

05

科学文明用餐

不混用餐具，夹菜用公筷，尽量分餐食。

食堂就餐时，尽量自备餐具。



请在1米线外等候

排队、付款、交谈、运动、参观、购物时，要保持1米以上社交距离。

保持社交距离

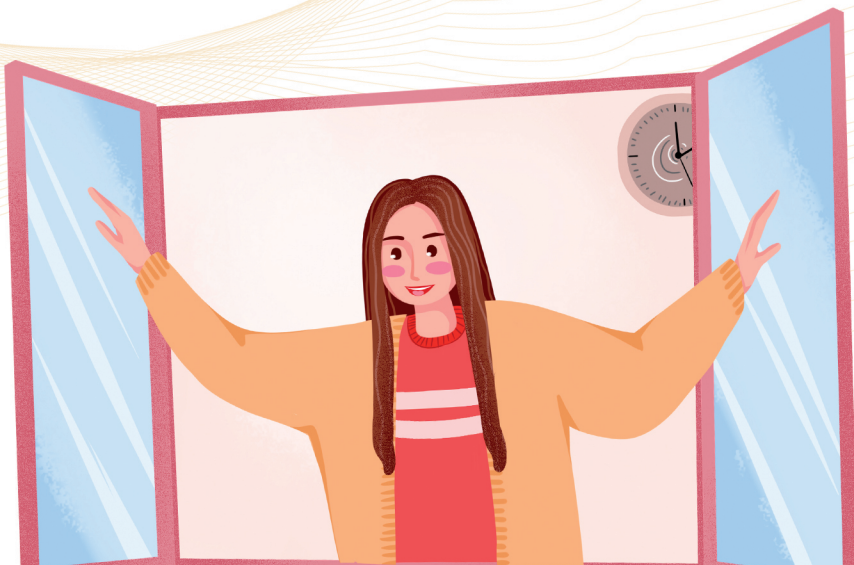
06

07

坚持每天通风

提倡勤开窗通风，每日开窗通风2~3次，每次20~30分钟。

温度适宜时，可使窗户常开。



08

做好清洁消毒

日常保持房间整洁。处理进口冷冻食品的炊具和台面，病人及访客使用的物品和餐饮具，要及时做好清洁消毒。

收取快递时，用75%的酒精或含氯消毒剂等擦拭或喷洒快递外包装，拆封后及时丢弃外包装，并做好手卫生。

空调使用前，要对空调壁挂机过滤网、蒸发器表面、进出风口进行清洗和消毒。

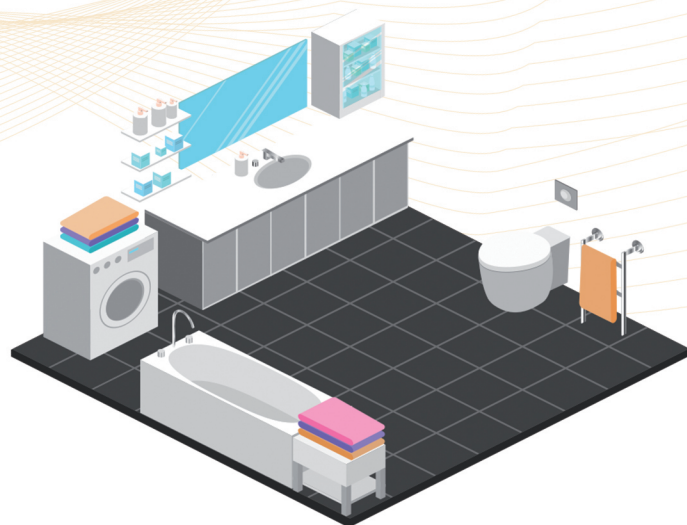


09

保持厕所卫生

马桶冲水前盖马桶盖，经常开窗或开启排气扇，保持存水弯水封。

定期清洁消毒厕所内卫生洁具和地面，表面有脏污或霉点时，要及时清洁消毒。



10

保持健康生活

加强身体锻炼，坚持作息规律，
保证睡眠充足，保持心态健康。

健康饮食，戒烟限酒。

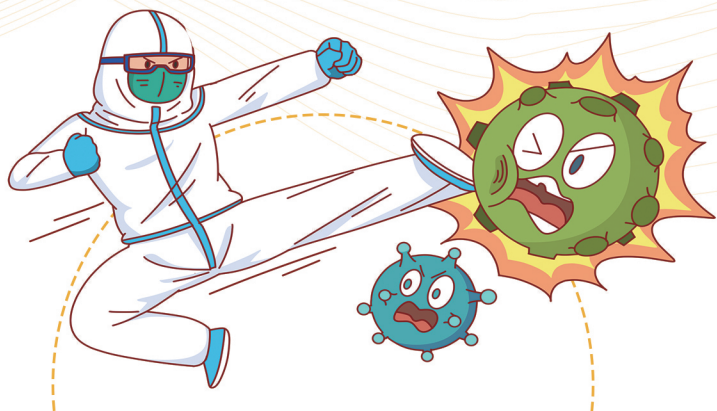
做好每日健康监测，有发热、干
咳、乏力咽痛等症状时，及时就
医。



11

按时核酸检测

按要求配合做好常态化疫情防控和本土疫情处置中的核酸检测，确保“应检尽检”，对自己和家人的健康负责。



12

及时接种疫苗

响应国家新冠病毒疫苗接种政策，3岁以上适龄无接种禁忌人群应接种疫苗，做到“应接尽接”，保护个人健康。



13

配合扫码测温

进出公共场所时积极配合体温测量、查验场所码、健康码(行程码)和核酸检测阴性结果。



14

科学规划出行

出行前，须了解目的地防疫政策并合理规划出行路线，按目的地防控政策要求做好报备。

出行途中全程做好个人防护。

