

防控新冠肺炎

市民公共场所 防护导则



官方微信 权威科普



武汉市卫生健康委员会
武汉市疾病预防控制中心
2020年4月

市民公共场所防护导则

一、养成良好的卫生习惯。

做到“三勤”（勤洗手、勤通风、勤运动）；咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或屈肘遮住口鼻；合理膳食，多喝水，保证充足的睡眠；保持家庭清洁卫生。



勤快洗手



开窗通风



加强锻炼

二、养成良好的生活习惯。

不吸烟，吸烟有害健康，吸烟不仅不能预防病毒感染，还会降低身体免疫力；少饮酒，喝酒的人不易感染新冠肺炎的说法没有依据；不要听信偏方或食疗可以预防或治疗新冠肺炎的说法。

三、做好个人防护。

外出时佩戴口罩；保持与他人之间的安全距离；接触公共物品后做好手部卫生；少去密闭和人流密集的场所。



四、身体不适及时就近到正规医院就医。

如实告知医生自己在过去14天内的出行轨迹；配合有关部门做好流行病学调查与隔离医学观察。

五、如有疑问，可拨打武汉市卫生热线12320进行咨询。



市民居家健康防护指引 >>>

1 增强卫生健康意识，适量运动、保障睡眠、不熬夜，提高自身免疫力。

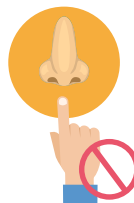


适量运动



保障睡眠

2 保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，经常彻底洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻和口。



3 居室多通风换气并保持整洁卫生。2-4小时开窗通风一次，每次20-30分钟。



4 尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人密切接触。

5 处理生食与熟食的切菜板与刀具要分开，做饭前后要洗手，避免接触野生动物。



6 保持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。

7 密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就医。

市民出行防护指引 >>>

一、全程佩戴口罩

乘坐公交、地铁等公共交通工具时，务必全程戴好口罩。戴口罩时注意正反和上下，口罩应覆盖口鼻，调整鼻夹至贴合面部；佩戴过程中避免用手触摸口罩内侧面，摘取时应通过两端线绳脱去口罩。



二、实名登记乘车



乘车前，通过扫描站内/车内二维码，自动上传乘车信息；进站/上车前出示扫码界面，工作人员核验后乘车；下车前，再次扫码，上传同乘信息；乘车费用建议电子支付，尽量避免接触现金，减少使用单程票。

三、配合必要检测

进站乘车前，配合工作人员进行体温检测，测温正常后方可进站。乘车过程中遇到客流控制，请耐心等待，听从指引，配合客流疏导工作。

四、乘车分散就坐

上车后，在条件允许时，尽量避开人群，分散、隔位而坐，保持距离。乘车推荐戴手套，避免直接接触车上物品。

五、注意乘车礼仪

不随地吐痰，不在车上饮食，不用手揉眼。打喷嚏时要戴着口罩，避免传播病毒。减少手机使用频率，避免手机粘附病毒，可准备一些消毒湿巾清洁手机。

六、注意记录行程

行程结束后，及时洗手消毒，记录乘车行程。

市民购物防护指引 >>>

1 倡导错峰出行，建议老年人上午购物，年轻人下午购物。

2 提前计划好需采购的物品种类与数量，尽量缩短购物时间。

3 全程自觉佩戴口罩，积极配合商超查验健康码，检测体温，有序排队进店。



4 建议走楼梯，使用扶梯时避免直接接触扶手，乘梯时不要拥挤，注意保持适当距离。



5 尽量采用自助购物，选择已包装标价的商品，不直接接触无包装食品，避免交叉感染。

6 尽量选择自助结算或扫码结算，如需排队等候，与他人保持至少1米以上的距离。



7 回家及时洗手，注意消毒手机、钥匙、购物袋等，将外套放在阳台（户外）挂晒。



市民就餐防护指引 >>>

1 自觉遵守餐饮服务企业的健康管理措施，主动出具健康码和接受体温检测。

2 排队过程中佩戴口罩，减少交流，与相邻的顾客保持一定的安全距离。



3 就餐前，选择表面清洁的桌椅且靠近门窗等通风较好的位置就坐，同时注意避免聚集。

4 取餐时，应避免用手直接触碰或频繁接触物体表面。付款时尽量选择电子支付，减少使用现金结算。

5 用餐过程中，摘下口罩时，要注意保持口罩内侧的清洁，避免污染。尽量避免面对面就坐，选择同向而坐，且相隔1米以上。



6 尽量缩短就餐时间，减少与同行人员之间的交流。如餐厅就餐人员较多，应选择打包的方式带走。

7 就餐结束后，应立刻离开餐厅，减少在餐厅的逗留时间。

市民旅行防护指引 >>>

出行前

根据自身健康情况合理安排出行，做好规划；

提前关注相关信息，了解目的地是否属于低风险区、旅游景区是否开放、当地防控政策等情况；

提前预约景区门票、餐饮、住宿等事项；

准备充分的防护用品和个人生活用品。

进入园区

尽量选择在线实名购票，线下购票尽量选择售票机购买；

排队过程中要佩戴口罩，与相邻游客保持一定的安全距离；

分时错峰入园，配合工作人员登记信息、测量体温等；

进入园区时关注醒目位置的告示牌，关注防控要求。



旅途中

尽量错峰出行，避免人群聚集和拥挤；

尽量不乘坐公共交通工具，建议骑行或乘坐私家车；

如果需要乘坐公共交通工具时，务必全程戴好口罩。



游玩时

游玩时尽量避开人群，分散游览；

园区内如有野生动物和家畜家禽，避免近距离接触；

用餐时，要使用一次性餐具或者自带餐具，餐后做好清洁；

在外住宿时，注意开窗通风，保持室内空气流通；

若出现身体不适，应寻求工作人员的帮助，及时就医。

1 市民出现发热，均应佩戴口罩去就近的发热门诊就诊，必须告知医生过去14天内外出旅行史和活动轨迹。

2 市民出现发热，且发病前2周内有病例报告的社区旅行史或居住史，或曾经接触过发热并伴有呼吸道症状的患者，建议佩戴口罩，前往定点医院的发热门诊就诊，避免乘坐地铁、公交车等公共交通工具。



3 市民没有发热，但2周内有其他省市旅行史和居住史的市民，返回武汉请密切关注自己的健康状况，自我居家隔离14天，尽量避免与他人近距离接触，不参加聚会；有境外旅行史和居住史的市民返汉须按照相关要求集中隔离和核酸检测。

4 市民如果接到疾控中心通知被判定为密切接触者时，不要恐慌，积极配合，按照疾控机构要求进行医学集中隔离观察，维护自身健康，保障公众健康。



合理使用口罩指引

一、以下情形应佩戴口罩

- 1 乘坐公共交通（地铁、公交、高铁、飞机、出租车、网约车）时。
- 2 到人群密集公共场所（如商场、影剧院、市场、餐厅、商场、超市等）时。
- 3 在人数较多且通风不良的场所（如会议室、密闭办公室、电梯等）时。
- 4 到高风险场所（医院，确诊病例、疑似病例或密切接触者家庭，动物市场，通风条件不良的场所）时。
- 5 接触发热或咳嗽病人，接触动物特别是禽鸟、野生动物等高风险行为时。
- 6 密切接触者居家隔离期间。
- 7 经评估，可能存在疫情传播风险的场合。

二、如何选择口罩

▶ 一次性医用口罩

推荐公众预防新型冠状病毒感染日常使用，医疗机构中不接触传染病病原体的人员日常使用。



(YY/T 0969)

▶ 医用外科口罩

推荐新冠肺炎疑似病人、公交司机和乘客、出租车司机、环卫工人、公共场所服务人员在岗期间佩戴。



(YY 0469)

▶ 颗粒物防护型口罩

公众可在人员高度密集场所佩戴。但新冠肺炎疑似病人推荐佩戴不含呼吸阀的颗粒物防护型口罩或医用防护型口罩。



(GB 2626)

▶ 医用防护口罩

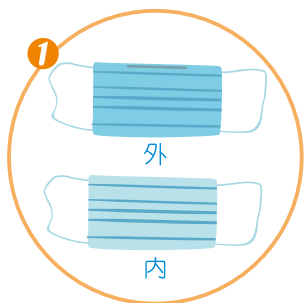
推荐发热门诊、隔离病房医护人员，以及确诊新型冠状病毒感染者转移使用。资源缺乏时，不推荐普通市民日常使用。



(GB 19083)

如何正确佩戴口罩

- 1 鼻夹侧朝上，深色面朝外（如果颜色无法区分，则褶皱朝下）。
- 2 上下拉开褶皱，让口罩覆盖口、鼻和下颌。
- 3 用双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边，慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁。
- 4 适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。



用后的口罩如何处理

- 摘 摘下口罩。如果是N95口罩中的有较定型较硬的杯型口罩，因不易对折可摘下后直接装入塑料袋（即跳至第五步）。
- 折 将口罩对折，与口鼻接触面朝外。
- 卷 将对折后的口罩卷起，稍微整理挂耳绳使其不被卷入。
- 捆 用挂耳绳做好捆扎。
- 装 装入事先准备的塑料袋，如无塑料袋可装入留存原口罩的包装袋。
- 弃 将塑料袋放入就近的分类垃圾桶中。

洗手后，取下口罩



避免接触口罩向外部分
将口罩外折



将废弃口罩
放入密封袋



放入有盖垃圾桶
清洁双手



丢弃完后，尽快按标准操作洗手。

