

# 防控新冠病毒健康教育核心信息

## 学龄前儿童防护

### 1. 减少外出

避免去人群密集和空间密闭的地方，不参加聚会。

### 2. 外出戴口罩

如需外出，应佩戴儿童专用口罩。

### 3. 勤洗手

吃饭前、便前便后、运动玩耍后、咳嗽或打喷嚏后，要用流动的水和肥皂或洗手液洗手 20 秒。

### 4. 规律作息

早睡早起，保证充足睡眠，养成良好的作息习惯。

### 5. 合理饮食

每天三次正餐和两次加餐，加餐以奶类、水果为主。确保每天摄入适量的肉鱼蛋类。多吃蔬菜水果，足量饮水。

### 6. 适度运动

每天至少 60 分钟体育活动。尽量进行居家室内运动，如跳绳、健身操等。

### 7. 生病及时就医

如果有发热、乏力、干咳等症状，建议佩戴口罩及时就医。

深圳市健康教育与促进中心编

2020 年 2 月 7 日