

防控新冠病毒健康教育核心信息

集体宿舍人员防护

1. 做好健康监测

遵守集体宿舍有关健康制度，主动做好健康监测。如出现发热、乏力、咳嗽等症状立即就诊进行排查。不带病上班。

2. 保持空气流通

每天开启门窗，通风换气，每日通风 3 次，每次不少于 15 分钟。停止使用中央空调。

3. 人多佩戴口罩

宿舍多人时要佩戴口罩，减少面对面交流，谈话时保持 1 米以上距离。用过的口罩丢入加盖垃圾箱。

4. 注意咳嗽礼仪

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻或用手肘的衣服挡住口鼻。

5. 勤洗手常清洁

勤洗手，保持手部卫生。常打扫，及时清理垃圾。不要用手直接接触门锁、拉手等公共接触物件，并对公共接触物件要清洗和消毒。

6. 保持规律生活

多喝水，均衡饮食，适当锻炼，充足睡眠，保持心情愉悦。

深圳市健康教育与促进中心编

2020 年 2 月 11 日