

采取“新生活模式”抗击新冠病毒肺炎的感染

现阶段新冠病毒肺炎疫情总算有所好转,但是还有可能再流行。为防止感染的再流行,在今后的生活中有必要采取“新生活模式”。为做好防疫工作,不仅要预防自己被感染,而且还要做好不要感染给自己身边的人,也就是每个人做好防疫工作是最重要的。

## 生活模式例

### (1) 每个人的基本防疫对策

防疫的三个基本: ①确保人和人之间的距离 ②戴口罩 ③勤洗手

- 确保人和人之间的距离:跟别人之间尽量保持 2m 的距离(至少 1m)
- 出去玩的时候,场所尽量选择屋外
- 说话时尽量避开正对面
- 不管是在外或在内、就算没有新冠的症状,说话时也请戴上口罩。
- 回家后、首先请洗手洗脸。尽量马上换衣服洗澡。
- 洗手时请用 30 秒左右的时间,用水跟肥皂仔细洗干净(手指还可以用些消毒药水)

※跟高龄者或有慢性病者见面时,请一定要注意好您自己的身体状况。

#### 地区往来相关的防疫对策

- 请尽量避开与疫情严重地区的往来
- 请尽量避开回家乡探亲或旅游。尽可能减少出差
- 万一被感染时,为方便协助调查,平时与谁见面,请尽量留下纪录
- 请留意地区疫情状况

### (2) 日常生活中的基本生活模式

- 勤洗手・手指的消毒・咳嗽时请留意一下周围人
- 经常通风换气
- 人和人之间保持一定距离
- 避开 3 密(密集・密接・密闭)
- 每天早上测量体温・留意一下自己的健康状况。如觉得有发烧或感冒时不要硬撑着出门或上班,在家慢慢休息



### (3) 日常生活中各个场面的生活模式

#### 购物

- 增加网购
- 一个人或少数人、选人稀的时间段去购物利用
- 电子支付(手机支付)
- 请尽量缩短购物时间
- 请尽量不要触摸各种样品及展示品
- 排队结帐时与别人前后拉开一定距离

## 娱乐·体育运动等

- 尽量选公园里人少的时间段或人少的地方
- 不要多人一起去跑步
- 尽量利用预约制度避开密集场所
- 唱歌、助威时请保持一定距离或通过网络
- 增肌训练跟瑜伽请尽量在家跟着录像练
- 与别人对面擦过时也应保持一定距离
- 避开长时间呆在狭窄的房间里

## 利用公共交通时

- 尽量不要说话
- 尽量骑自行车或步行
- 尽量避开拥挤时间段乘坐

## 餐饮

- 可以利用外卖外送
- 餐点不要分着吃、自己点自己的菜
- 集中思想吃, 尽量少说话
- 在屋外可以吃得放心
- 不要坐对面, 最好并列坐
- 尽量避开敬酒或轮流喝的行为

## 婚丧嫁娶等各种家事

- 尽量避开多人数的餐饮会
- 如有发烧或感冒的症状时不参加

### (4) 新的上班模式

- 远程办公或轮流换班办公
- 办公室里尽量减少办公人数
- 在网上交换名片
- 分时间段上班
- 尽量利用网络会议
- 对面碰头会时不要忘记戴口罩与通风换气

## **注意预防中暑**

在新生活模式中防止中暑的要点

### 1. 避开夏天的炎热

开排气扇、空调等通风换气调节室内温度

选择凉快的服装, 尽量避开高温天或高温时间段的屋外作业

### 2. 看情况摘掉口罩

请注意高气温·高湿度戴口罩

在屋外跟别人保持着一定距离时摘掉口罩, 戴着口罩请不要进行很费力的作业

### 3. 请多补充水分

觉得口渴之前补充水分

一天适量的水分为 1. 2L, 大量出汗时请补充适量的盐分

### 4. 日常生活中的健康管理

每天测量体温, 觉得身体不舒服时不要硬撑, 在家慢慢休息

### 5. 增强体质做度夏季的准备

请勿忘记补充水分, 做一些适当的运动

每天 30 分钟左右, 在感觉“稍微有点热”的场所, 做一些“稍微有点强烈”的运动