

做好**个人**防护 抗击新冠肺炎

每个人都是自己健康的第一责任人

办公场所 您做好防护了吗？

- ☐ 配合做好体温检测
- ☐ 保持手卫生
- ☐ 正确佩戴口罩
- ☐ 常通风、保持室内清洁
- ☐ 少开会、不聚集，保持一米以上社交距离
- ☐ 错峰分开就餐
- ☐ 尽量少乘坐厢式电梯

做好健康监测，如出现发热、干咳、乏力等
症状，应及时报告并按要求就医。



中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作

做好个人防护 抗击新冠肺炎
每个人都是自己健康的第一责任人

乘坐出租车 您做好防护了吗？

- ☐ 全程佩戴口罩
- ☐ 减少交流
- ☐ 适度开窗通风
- ☐ 打喷嚏遮口鼻
- ☐ 下车前索要发票
- ☐ 下车后及时洗手



中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作

做好个人防护 抗击新冠肺炎
每个人都是自己健康的第一责任人

乘坐地铁 您做好防护了吗？

- ☐ 配合做好体温检测
- ☐ 全程佩戴口罩
- ☐ 乘客间讲距离
- ☐ 打喷嚏遮口鼻
- ☐ 下车后及时洗手

主动配合工作人员做好疫情防控；如有发热、干咳、乏力等症状，请不要乘坐公共交通工具。



中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作

做好个人防护 抗击新冠肺炎
每个人都是自己健康的第一责任人

乘坐飞机 您做好防护了吗？

- ☐ 配合做好体温检测
- ☐ 全程佩戴口罩
- ☐ 保持手卫生
- ☐ 打喷嚏遮口鼻
- ☐ 乘客间少交流

主动配合工作人员做好疫情防控；如有发热、干咳、乏力等症状，请不要乘坐公共交通工具。



中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作

做好个人防护 抗击新冠肺炎

每个人都是自己健康的第一责任人

乘坐列车 您做好防护了吗？

- ☐ 配合做好体温检测
- ☐ 全程佩戴口罩
- ☐ 保持手卫生
- ☐ 打喷嚏遮口鼻
- ☐ 分散坐、少交流

主动配合工作人员做好疫情防控；如有发热、干咳、乏力等症状，请不要乘坐公共交通工具。



中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作

做好个人防护 抗击新冠肺炎
每个人都是自己健康的第一责任人

乘坐长途汽车 您做好防护了吗？

- ☐ 配合做好体温检测
- ☐ 全程佩戴口罩
- ☐ 保持手卫生
- ☐ 打喷嚏遮口鼻
- ☐ 减少交流、适度开窗通风
- ☐ 服务区就餐要与他人保持距离
- ☐ 保留乘车票据

主动配合工作人员做好疫情防控；如有发热、干咳、乏力等症状，请不要乘坐公共交通工具。



中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作

做好个人防护 抗击新冠肺炎
每个人都是自己健康的第一责任人

居家防护 您都做到了吗？

- ☐ 勤洗手、常通风
- ☐ 打喷嚏遮口鼻
- ☐ 少外出、不扎堆
- ☐ 正确佩戴口罩
- ☐ 合理膳食、适度运动
- ☐ 心态平和，不信谣、不传谣
- ☐ 从疫情防控重点地区和高风险地区返回的人员应主动进行登记，按规定接受集中或居家隔离14天

积极配合做好健康监测，如出现发热、干咳、乏力等症状，应及时报告并按要求就医。



中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作

做好个人防护 抗击新冠肺炎

每个人都是自己健康的第一责任人

施工作业 您做好防护了吗？

- ☐ 配合做好体温检测
- ☐ 注意手卫生
- ☐ 正确佩戴口罩（面罩或防毒面具）
- ☐ 加强通风换气
- ☐ 错峰分开就餐
- ☐ 分时段、分批次洗澡更衣
- ☐ 休息期间减少外出、不聚集，保持一米以上社交距离

做好健康监测，如出现发热、干咳、乏力等症状，应及时报告并按要求就医。



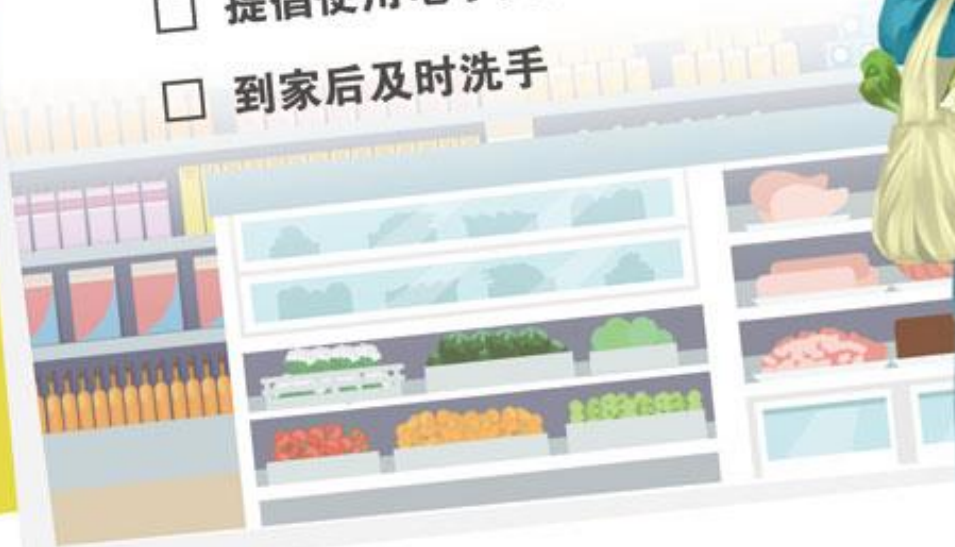
中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作

做好个人防护 抗击新冠肺炎

每个人都是自己健康的第一责任人

外出购物 您做好防护了吗？

- ☐ 提前列好购物清单
- ☐ 配合做好体温检测
- ☐ 全程佩戴口罩
- ☐ 不闲逛、不闲聊，减少逗留时间
- ☐ 尽量步行、少乘坐厢式电梯
- ☐ 保持一米以上社交距离
- ☐ 提倡使用电子支付
- ☐ 到家后及时洗手



中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作