

壮大村集体经济

临淄探秘

废旧厂房“淘”来五十万

临淄大薄村通过资源盘活大胆蹚出“致富路径”

04版

新冠还有风险,预防不容忽视。对自己健康负责,从身边小事做起。

为有效预防新冠肺炎,提升自身健康水平,结合当前新冠病毒奥密克戎变异株传播特点,12月7日,山东省疾病预防控制中心向全社会发出“预防新冠,做自己健康第一责任人”十项倡议。

预防新冠 十项倡议

一、戴口罩。在室内外人员密集场所、乘坐电梯或公共交通工具时,在出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,在医疗机构就医时,均应规范佩戴口罩。口罩须及时更换,每个口罩累计佩戴时间不超过8小时;废弃口罩不可随意乱扔,要规范处置。

二、勤洗手。在外出返家,护理照护他人,触摸口眼鼻,咳嗽或打喷嚏,清理垃圾,接触快递、电梯按钮、门把手等公共设施后,均应及时洗手或手消毒;手部消毒液要选用有效期内的合格产品。

三、常通风。人员拥挤的室内办公室和集体教室要勤通风。家庭要择时开窗通风,每日开窗通风至少2~3次,每次20~30分钟;家中人员较多或有病人、访客时,建议随时开窗通风;使用空调要注意通风换气和消毒清理。家中有居家隔离人员时,其所在房间应关闭房门,单独开窗通风。

四、少聚集。尽量不去人员密集、空气流通差的场所,远离有发热或咳嗽症状的人员,减少聚集性活动,保持安全社交距离。

五、保持环境卫生。日常居家办公要经常清洁卫生,必要时进行预防性消毒。卫生间马桶冲水前要盖马桶盖,保持存水水封。

六、养成卫生习惯。注意健康礼仪,咳嗽、打喷嚏时要采取必要遮掩措施。加强身体锻炼,保证睡眠充足,保持心态健康,健康饮食,戒烟限酒。

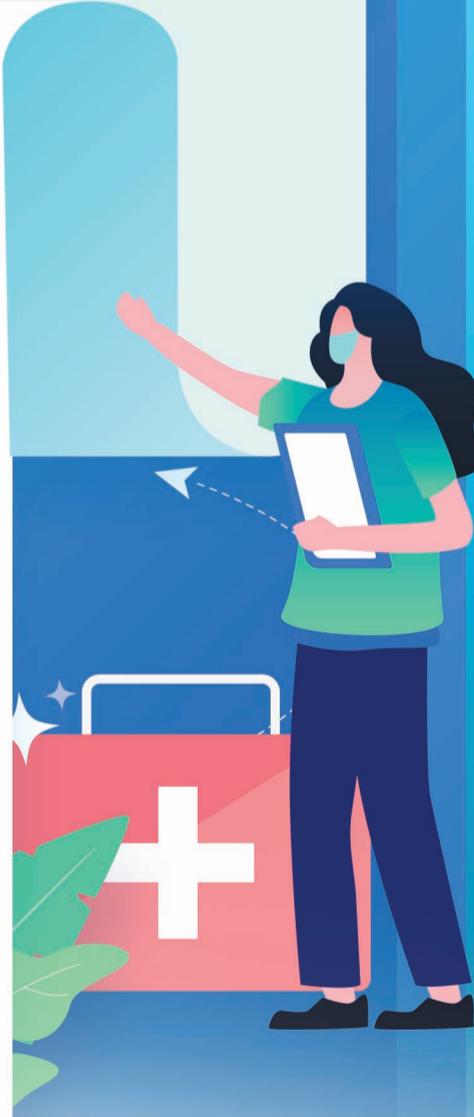
七、做好健康监测。出现发热、干咳等症状时,不带病上班、上学,不参加聚集性活动,不乘坐公共交通工具,非必要不出入公共场所,外出佩戴口罩,减少传播风险。根据需要适时进行核酸检测和抗原自测,做到早发现。

八、主动接种疫苗。无接种禁忌、符合接种条件的居民应全程接种新冠病毒疫苗,全程接种后满3个月应及时加强免疫。老年人和有基础疾病的慢性病患者应尽快接种、“应接尽接”。

九、主动学习健康知识。主动学习新冠病毒相关科学知识,关注官方权威发布信息,保持冷静理性,不信谣、不传谣,弘扬正能量,共同维护健康有序的社会秩序。

十、主动配合疫情防控。一旦确认成为阳性感染者或被判定为密切接触者,要立即远离人群,规范佩戴口罩,做好自我防护,配合开展流调,主动落实后续防范措施。

您我共同努力,共创健康美好生活!



山东发布通知 十条措施优化完善疫情防控

02版