

## (2019冠状病毒病 危机应对)

### 个人应在生活中遵守的五大生活防疫核心守则 (2020. 4. 13.)

转换成应对2019冠状病毒病长期化的生活防疫体系。

告知进行一定程度日常活动同时预防感染-阻止传播活动的“生活防疫”中应该遵守的五大守则。

#### 生活防疫五大守则

(第一守则) 生病时在家里休息3~4天。

理由：2019冠状病毒病在症状轻微的初期也容易传染。 有症状时减少与他人接触，可降低2019冠状病毒病的传播可能性。

① 如有呼吸道症状，在家中休息3~4天

- 呼吸道症状：发烧或咳嗽、痰液、肌肉痛、鼻塞等症状

② 出现症状时禁止与周围人见面，如果家里有人，佩戴口罩生活(克制与高龄者、有基础疾病者对话、饮食等接触)

③ 休息后无症状时回到日常生活中，休息时持续高烧38度以上或症状严重时咨询呼叫中心 (☎1339, ☎区号+120) 或保健所

④ 医院、药店、购买生活必需品等必须外出时佩戴口罩

⑤ 企业、经营者等禁止让有症状的人上班，协助回家休息

(第二守则) 人与人之间相隔双臂间隔的足够间距。

理由：2019冠状病毒病主要通过唾液传播。 保持人与人之间的间隔2m以上,可降低对话、咳嗽、打喷嚏时暴露在唾液上的可能性，因此感染危险性会降低。

① 尽量不去密闭的空间或人多的地方

② 日常生活中，人与人之间保持2m距离，即使狭窄也保持1m以上距离

③ 安排好座位，以便与他人保持充分距离

④ 需要聚集很多人时，为保持2m间隔，确保空间或调整聚集时间

- ⑤ 避免握手、拥抱

**(第三守则) 经常仔细洗手，咳嗽时用衣袖遮挡。**

理由：防止病毒通过污染的手进入身体，保持咳嗽礼节，降低通过唾液的传播。

- ① 饭前饭后、使用洗手间、外出、擤鼻涕或咳嗽、打喷嚏后使用流水和肥皂或消毒剂洗手30秒以上
- ② 不使用不干净的手揉眼睛、鼻子和嘴
- ③ 在个人•共用场所准备洗涤槽和肥皂，处处配备消毒剂  
-每两小时洗一次手
- ④ 咳嗽•打喷嚏时使用手纸•手帕及衣袖内侧挡住嘴
- ⑤ 出现发热、咳嗽、痰液、肌肉痛、鼻塞等呼吸道症状或身体不适时，请为他人佩戴口罩

**(第四守则) 每天通风2次以上， 定期消毒。**

理由：通过通风可降低空气中可能存在的含有2019冠状病毒病的唾液的浓度，消毒唾液可能沾染的部位，可降低通过手部的2019冠状病毒病等病毒感染的可能性。

- ① 持续打开可实现自然通风的窗户，因浮尘等无法持续打开时，至少每天2次每次15分钟以上定期通风  
- 通风时同时打开门窗
- ② 经常清洁家庭、办公室等日常空间，手经常接触的地方每周消毒1次以上  
- 电话、遥控器、把手、门环、桌子、扶手、开关、键盘、鼠标、复印机等

③ 公共场所等多数人出入的空间每天对手经常接触的地方与公用物品进行消毒

-手经常接触的地方：电梯按钮、出入门、扶手、栏杆、门环、扶手、开关等

-公用物品：推车等

④ 消毒时应遵守消毒用品生产商建议事项(用法、容量等)

-消毒剂：消毒湿巾、酒精(70%乙醇)，次氯酸钠（家用漂白水稀释液等）

**(第五守则) 即使距离变远，但心靠得更近。**

理由：2019冠状病毒病可以通过大家的努力和协助克服。应该建立互相关怀、安慰、共同努力的社会。

① 即使不聚在一起，也经常和身边的人联系

② 为了共同体，考虑共享和联合，反对对2019冠状病毒病患者、隔离者等的歧视和烙印

③ 分享关怀弱势群体的真心并实践

④ 确认可疑信息的来源，不共享不正确传闻，避免过度陷入媒体