

平安祥和过大年 疫情防控不松懈

这个“健康锦囊”请收好

本报记者 高燕 摄影 戎禹仁

健康不打烊，防疫不松懈。春节是中国人最看重的传统节日，但新冠病毒并没有想“放假”的意思。为了有效防控疫情，保障您和家人、亲友的身体健康，为了共同度过一个平安祥和的春节，市疾控中心呼吁市民，春节期间非必要不外出、不返乡、不聚集、不去高、中风险地区，日常保持良好卫生习惯和健康生活方式。

筑牢防疫“安全线” 良好习惯要保持

咳嗽、打喷嚏遮口鼻，见面握手改招手，社交保持一米距离……这种防疫习惯如今已融入市民日常生活，成为文明健康新风尚。为了筑牢防疫“安全线”，市疾控中心提醒，春节临近，市民养成的好习惯还要“定格”。

市疾控中心专家周宝说，良好的卫生习惯和健康的生活方式是预防传染病简

单、经济、有效的方法。防疫“逼”出来的好习惯要保持，出门必备口罩，在人员流动性大、相对密闭的公共场所以及公共交通工具中一定要佩戴口罩；做到勤洗手、常通风，不随地吐痰和擤鼻涕，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘袖遮掩口鼻；保持居室和周围环境整洁；与他人保持1米以上社交距离；尽量减少参加聚集性活动，减少到人员密

集的公共场所活动。

同时，市民应随身携带消毒湿巾或免洗手消毒剂，必要时使用；推行分餐制，注意饮食卫生，不食用野生动物；做好健康监测，保持规律生活，加强体育锻炼。若出现发热、咳嗽、腹泻等症状，应佩戴口罩及时就医，主动告知近14天活动轨迹及接触史。就诊时尽量避免乘坐公共交通工具。

提倡网络拜年 把年味搬到“云上”

春节是一家人团聚的日子，也是一年中最具仪式感的日子，拜年、贴春联、吃年夜饭、看红火都蕴含着浓浓的年味。但疫情防控形势依然严峻，减少聚会是防控疫情的有效途径之一，“云上”拜年闻声又见人，形式新颖有乐趣，也是不错的选择。

当前，新冠肺炎疫情在全球加剧蔓延，

国内疫情防控形势严峻复杂，尤其在冬春呼吸道传染病高发季节，随着春节期间人员大量流动、聚集，疫情传播风险不断增大。为巩固我市来之不易的疫情防控成果，为了市民的生命健康安全，少出行、少流动，非必要不外出，再次成为日常防疫的重要举措。

新冠疫情发生后，市民的拜年方式悄

然变化，少出门、不聚会成为共识，线上拜年、见屏如面成为一种时尚。今年春节期间，市民要尽量在当地过节，减少走亲访友，改变传统的拜年方式，和去年一样把年味搬到“云上”，面对手机镜头，录下新春祝福，将拜年视频发送给家人和亲朋，用有声有色的形式传递祝福、健康过节，让新春年味不淡亲情不减。

减少外出聚餐 “舌尖”防疫把好关

“吃”是春节的重头。今年不少人选择就地过年、居家过年。过年就餐应该注意啥？市疾控中心专家周宝建议，应尽量减少不必要的聚餐活动，家庭聚集控制在10人以下，外出就餐时防控要求需谨记。

周宝介绍说，在低风险地区，倡导在家就餐，尽量减少外出聚餐。必须外出就餐时，要佩戴口罩，携带手消毒剂；乘坐公共交通工具时，减少直接用手触碰扶手等

公共设施；选择卫生条件好的餐厅，尽可能错峰用餐；点餐时，优先选择无接触电子菜单和扫码点菜；避开通风不良座位，如没有窗户的包间等；在餐厅期间尽量减少接触公共设施，多人围桌合餐时，使用公筷、公勺或者实行分餐制，减少接触传播的机会，同时要减少在餐厅就餐时间，就餐时间不超过2小时；就餐结束后，尽量选择扫码付款等无接触付费方式。

在家做饭时，要注意保持厨房的通风和清洁，食物在加工前要认真清洗，冷链食品清洗过程中防止水花飞溅；严格做到生熟分开，食物烧熟煮透，尽量避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用海鲜类产品；烹调加工结束后，对厨房的台面、容器、厨具等及时清洗和消毒；按需备餐，剩余食物要及时冷藏，再次食用前必须彻底加热。

过年放松不放纵 饮食作息要规律

一到假期，人们往往开始放松，甚至肆无忌惮地放纵自己。专家提醒，过年放松不放纵，在家也应合理作息，调节情绪、饮食、睡眠，适当运动，拥有健康的生活方式才能更好地应对疫情。

春节临近，浓厚的节日氛围，比平常丰盛的菜肴，让人们不自觉地切换成“过节模式”。周宝说，节日期间难免大吃大喝，鸡、鸭、鱼、肉、虾、蟹等动物性食物会比平日增

多，虽然营养丰富、味道鲜美，但不宜食用过多，三餐要有度，不要忽略主食，多吃蔬菜、水果，保证粗细荤素搭配、营养平衡。健康饮食要“总量控制、种类要多”。

此外，春节期间饮酒应限量、莫贪杯，成年男性一天饮酒的酒精量不超过25克，相当于啤酒750毫升，或葡萄酒250毫升，或38度的白酒75克，或高度白酒50克；成年女性一天饮酒的酒精量不超过15克，相

当于啤酒450毫升，或葡萄酒150毫升，或38度的白酒50克。

过节还要注意娱乐有度，“电脑迷”“手机控”“追剧党”要保持良好的坐姿和用眼习惯，每小时让眼睛休息10分钟，眺望远处或做眼保健操，上网时间不应过长，注意休息，按时就寝不熬夜，保持睡眠充足，提升保健意识，并进行适量运动，保持放松的心理状态，让身体也过个好节。



外出逛街，市民已习惯佩戴口罩。



市五医院，市民间隔一米排队取药。



大同南站，旅客隔位就座等候乘车。



防疫小贴士

佩戴口罩须注意

戴口罩前、摘口罩后，均应做好手卫生。

区分口罩正反面，不能两面戴。
不与他人混用或共用口罩。
捏紧鼻夹，使口罩与脸颊贴合，避免漏气。

一次性医用口罩和医用外科口罩均为限次使用，应定期更换，不建议清洗或使用消毒剂、加热等方法消毒后使用。

正确洗手不马虎

洗手是减少手部细菌、病毒最直接有效的办法之一，正确洗手是关键，最科学的是“七步洗手法”（洗手掌、洗手背、洗指缝、洗拇指、洗指尖、洗手腕），可简单归纳为七字口诀“内、外、夹、弓、大、立、腕”，认真搓洗双手至少20秒。

外出不方便洗手时，可选用含75%酒精的手消毒剂进行手部清洁，将消毒剂涂抹双手，持续揉搓15秒。

开窗通风有讲究

每天至少3次。8:00—11:00和13:00—16:00两个时段大气扩散条件比较好，大气污染物浓度相对较低，适宜开窗通风。如果家住马路边，要注意避开早晚高峰开窗。

每次15—20分钟。经常打开门窗自然通风，可改善室内空气质量，调节居室微小气候，有效降低室内空气中微生物的数量和密度，减少与病原体接触的机会，是简单、有效的室内空气消毒方法。开窗通风时要注意保暖，室外温度较低时要避免穿堂风。