

# 疫情防控不可松 个人防护要做好



不重复使用口罩  
戴时间不超过8小时  
口罩盖住口鼻和下巴

**科学佩戴口罩**



尽量使用流动的水  
习惯使用肥皂或洗手液

**勤洗手**



不扎堆 不聚集  
保持一米以上社交距离

**遵守一米线**



用纸巾捂住口鼻  
无纸巾时用手肘代替

**注意咳嗽礼仪**



加强身体锻炼  
坚持作息规律  
保证睡眠充足

**养成健康生活方式**



加强免疫第三剂次  
及时到各接种点接种

**及时接种疫苗**

大同日报社 宣

据《山西日报》

