



山东胜利职业学院寒假期间疫情防控明白纸

- 1、戴口罩。** 随身携带口罩,注意保持口罩的卫生,在与人近距离接触、到公共场所、进入人员密集或密闭场所、乘坐公共交通工具,到医院等特殊场所都应及时佩戴口罩。
- 2、勤洗手。** 餐前、便后、接触垃圾后、外出归来、使用体育器材和电脑等公用物品后、触摸眼口鼻等部位前、接触可疑污染物品后,均要洗手。
- 3、讲究卫生。** 注意个人卫生,不混用洗漱用品,注意公共卫生,不随地吐痰,咳嗽打喷嚏时用弯曲的手肘或纸巾遮住口鼻。
- 4、常通风、日清洁。** 房间每天开窗通风两次以上,每次时间不少于 30 分钟,保持室内空气清新。室内保持清洁卫生,及时清扫垃圾。
- 5.减少社交活动。** 不串班、不串门,不到人群拥挤的地方,保持一米线社交距离。尽量不外出就餐、聚餐。
- 6.健康监测。** 每日测量体温,开学前 14 天准确上报每日体温,若体温超过 37.3 度,或有发热、乏力、干咳、气粗、胸闷等症状,及时到定点医疗机构规范就诊,并将健康状况及时报告学校。
- 7、健康出行。** 假期往返途中,全程做好个人防护,减少走亲访友和人数较多的聚集;如非必要,请不要前往境外和国内中高风险地区。
- 8、健康生活。** 加强锻炼、规律休息、健康饮食,保持健康心态,科学用眼,减少电子产品的使用时间。



温馨提示：春节将至，不约、不聚、不跨年！

如何正确洗手？

洗手时应当采用洗手液或肥皂，在流动水下按照正确洗手法彻底洗净双手，也可使用速干手消毒剂揉搓双手。

七步洗手法

1. 掌心相对揉搓；
2. 手指交叉，掌心对手背揉搓
3. 手指交叉，掌心相对揉搓
4. 弯曲手指关节在掌心揉搓
5. 拇指在掌中揉搓
6. 指尖在掌心中揉搓
7. 螺旋式擦洗手腕，交替进行

请注意：

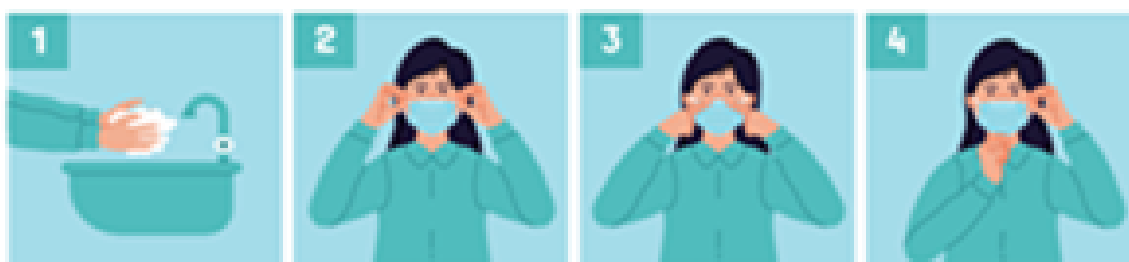
- ① 每步至少来回洗五次
- ② 尽可能使用专业的洗手液
- ③ 洗手时应稍加用力
- ④ 使用流动的洁水
- ⑤ 使用一次性纸巾或已消毒的毛巾擦手

如何正确佩戴口罩？

（一）口罩都有正反面。以一次性口罩为例，颜色深的是正面，颜色较浅的是反面。医用口罩上有鼻夹（金属条），带有鼻夹的部分应该在口罩的上端。

（二）先将手洗干净，分清楚口罩的正面、反面、上端、下端，确定正确后，将两端的绳子挂在耳朵上。

（三）口罩佩戴完毕，需要用双手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，



覆盖住鼻子和嘴巴。