

做好个人防护 抗击新冠肺炎
每个人都是自己健康的第一责任人

居家防护 您都做到了吗?

- ☐ 勤洗手、常通风
- ☐ 打喷嚏遮口鼻
- ☐ 少外出、不扎堆
- ☐ 正确佩戴口罩
- ☐ 合理膳食、适度运动
- ☐ 心态平和,不信谣、不传谣
- ☐ 从疫情防控重点地区和高风险地区
返回的人员应主动进行登记, 按规定接受集中或居家隔离14天

积极配合做好健康监测, 如出现发热、
干咳、乏力等症状, 应及时报告并按要求就医。



中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作