

暑期疫情防控温馨提示

全体师生及各位家长：

当前我市新冠肺炎疫情防控工作已从应急状态转为常态化，但面临的防控形势依然严峻复杂。为确保广大师生暑期身体健康，现就新冠肺炎等传染病防控工作特别温馨提示如下。

1. 减少流动，尽量不参加聚集性活动，注意保持 1 米以上社交距离。要科学佩戴口罩。不去高中风险等有疫情的地区，因特殊原因确需前往的，及时向所在社区和学校报备，全程做好个人防护，返回后须在第一时间主动向所在社区和学校报告，并按规定接受相关防控措施。

2. 配合学校或社区，做好去过高中风险地区，或接触过高危人群和物品的排查工作，若有此类情况主动向所在街道社区和学校及时报备情况，严格落实我市防控要求。

3. 做好健康监测，留意身体变化，一旦发现有发热、乏力、咳嗽、打喷嚏及其他症状，要及时向家长和学校老师报告，在做好个人防护的前提下，及时到医疗机构发热门诊就诊并主动告知个人旅居史和人员接触史，就医过程中尽量避免乘坐公共交通工具，随时保持手卫生，减少接触公共场所的公共物品和部位，避免用手接触眼口鼻。

4. 保持良好卫生习惯，勤洗手，保持手卫生，咳嗽、打喷嚏时用纸巾或曲肘捂住口鼻，防止飞沫传播。

5. 做好生活和工作环境的通风换气和清洁消毒，注意保持室内

环境卫生和空气流通。

6. 加强体育锻炼，避开人员密集场所，提倡走路、爬山、打球等运动，提高机体免疫力。避免到海边、江河、湖泊、池塘等处游泳，谨防疫情传播和溺水事故。

7. 保持作息规律，充足睡眠。

8. 注意食品卫生，加强营养摄入。制作食物时，生熟分开，加工生熟食品的用具也要分开，食品加工时一定要烧熟煮透，不吃生冷食物，不吃野生动物。

9. 保持乐观开朗态度，心情舒畅，可提高机体免疫力。

10. 随时关注疫情发展动态，自觉遵守疫情防控法律法规，做好各项防控措施的自觉落实。