

# 旌德县新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控应急指挥部办公室

---

## 夏季低风险地区疫情常态化防控 防护知识应知应会（人员篇）

（第二期）

1. 问：老年人如何进行日常生活防护？

答：注意个人卫生，及时进行手卫生，日常生活用品单独使用。适度运动，保证睡眠充足。有慢性肺病、心脏病的老年人应在医生的专业指导下佩戴口罩。患有基础疾病需长期服药的老年人，不可擅自停药，可定期去附近的社区卫生服务机构就医开药，或经医生评估后开长处方，减少就医开药次数，就医时做好自身防护。

2. 问：儿童如何进行日常生活防护？

答：养成良好卫生习惯，包括勤洗手、不乱摸、不吃手、不揉眼睛等。外出选择人少、通风良好的地方玩耍，尽量不去人员密集、通风不良的场所，尽量缩短儿童在医院就诊或疫苗接种时间，回家后及时洗手。家长、监护人照看低龄儿童时应注意个人卫生，勤洗手，不要对着孩子打喷嚏、咳嗽等。适当运动，平衡

营养膳食，安排好作息，提高免疫力。

3. 问：单位职工如何进行日常生活防护？

答：每日进行自我健康监测，出现发热、咳嗽等可疑症状时，须报告单位并及时就医。定期清洁工作和生活场所。工作场所可不佩戴口罩。采取错时、错峰用餐。患有呼吸道疾病期间，尽量减少外出，如需外出，应正确佩戴口罩，做好手卫生。

4. 问：学生如何进行日常生活防护？

答：安排好作息，保证睡眠充足，劳逸结合，减少久坐，适度运动。注意个人卫生，勤洗手。日常生活用品单独使用。乘坐公共交通工具时佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。适当运动，平衡营养膳食，提高免疫力。每日进行自我健康监测，当出现发热、咳嗽及其他可疑症状时，立即报告班主任，并及时就医。

5. 问：孕妇如何进行日常生活防护？

答：注意适度运动，保证睡眠。注意个人卫生，生活用品单独使用。做好自我健康监测，有异常及时咨询医生或就诊。前往医院检查时，尽量缩短就诊时间，避免集中候诊；外出或去医院时尽量与其他人保持1米以上距离，与他人近距离接触时需佩戴一次性使用医用口罩，回家后及时洗手。

旌德县新型冠状病毒肺炎疫情防控  
应急指挥部办公室

2020年8月13日