

致县民们：

外出的时候，在避开人群的同时，还要戴口罩并与其他人保持适当的距离等，并采用社交距离（Social Distancing）的概念，在任何场合都避开“3个密”。

每个人都牢记日常生活中的“新的生活方式”，这样就可以防止包括新型冠状病毒感染症在内的各种传染病的传播，不仅是对自己的预防，还可以保护重要的家人、朋友、邻居们的生命安全。

“新的生活方式”的践行实例

(1) 每个人的基本感染对策

预防感染的3个基本方式：①保持身体的距离②戴口罩③勤洗手

- 人与人之间尽量间隔 2m（最低 1m）。
 - 如果想游玩，比起室内，请选择室外。
 - 说话时尽量避免面对面。
 - 外出时、在室内或者谈话时，即使没有症状也要戴口罩。
 - 回家后请先洗手、洗脸。尽快换衣服、淋浴。
 - 洗手时应用水和肥皂仔细清洗约 30 秒钟（也可以使用手指消毒液）
- ※当和老年人或者患有疾病的重症化风险较高的人见面时，要更加严格地管理身体状况。

关于移动感染对策

- 控制从感染流行的地区到感染流行的地区的移动。
- 控制回老家或者旅行。出差的话，在必须出差的情况下出差。
- 发病的时候，记下来和谁以及在哪里见过的人。
- 注意关注地区的感染情况。

(2) 日常生活中的基本生活方式

- 勤洗手、手指消毒 咳嗽礼仪的贯彻 经常通风换气
- 确保身体的距离 避免“3个密”（密集、密切接触、密闭空间）
- 每天早上测量体温和健康检查。如有发烧或者感冒症状时，无需勉强请在家中休养。

(3) 日常生活中各种场合的生活方式

购物

- 利用邮购方式
- 一个或少数人利用空闲的时间段
- 利用电子支付方式
- 制定购买计划并迅速购买
- 减少与商品等的接触
- 在收银台排队的时候，前后要留出空间

娱乐、体育等

- 选择利用公园空闲的时间和地点
- 在家里使用视频进行肌肉锻炼和瑜伽
- 少人数的慢跑
- 擦肩而过时保持距离的礼仪
- 利用预约制
- 在狭窄的房间里不要久留
- 唱歌或者欢呼时，需要足够的距离或者选择在线方式

公共交通工具的利用

- 控制和减少对话
- 避开拥挤的时间段
- 积极采用步行或使用自行车

吃饭

- 使用外卖和配送
- 在室外的空间里，心情愉快地
- 避免共用餐盘，实行分餐
- 不要面对面用餐，尽量并排坐
- 集中精神用餐，控制在用餐中聊天
- 避免轮流用一个容器喝东西

婚礼葬礼等庆吊仪式的亲属活动

- 避免多人聚餐
- 有发烧和感冒的症状时不要参加

(4) 工作方式的新风格

- 推行在线办公和轮班出勤 错峰出勤 办公室空间宽阔
 - 线上会议 线上交换名片 面对面商讨的时候请通风换气和戴口罩
- ※各行业的防止感染扩大的预防方针将由相关团体另行制定