

# 新型冠状病毒·市民健康防护指引

1. 远离传染源：避免近距离接触咳嗽、发热病人，避免到医院探望病人。
2. 避免前往人群密集的场所，家居及室内工作场所定期开窗保持空气流通。
3. 注意个人卫生，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或屈肘遮住口鼻，勤洗手。
4. 外出时最好佩戴医用外科口罩，4小时更换一次。商场、市场销售人员，宾馆酒店服务员和公交车司乘人员要戴口罩。
5. 食物（尤其是肉和蛋类）要煮熟煮透，不接触和食用野生动物。
6. 增强免疫力，保证充足的睡眠，多喝水，勤锻炼。
7. 如有身体不适及时到正规医院就医，如实告知医生自己14天内的出行史。
8. 确诊病例的密切接触者，遵医嘱居家或集中观察。  
如有疑问，可拨打东莞卫生热线 12345 咨询。