

# 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