附件

冬春季防病提示

**1.做好个人防护，守护你我健康。**

季节变化，易发流行性感冒、支原体感染、新冠病毒感染等呼吸道传染病。儿童、老年人、体弱者、营养不良或慢性疾病患者是主要易患人群。应树立“每个人是自己健康第一责任人”理念，保持良好个人卫生习惯，勤洗手、常通风、咳嗽喷嚏遮掩口鼻、不随地吐痰。根据天气变化，适时增减衣服，出现发烧及呼吸道症状时及时就医。呼吸道疾病流行期间，尽量减少前往人多拥挤、空气流通不好的公共场所。科学使用加湿器，调节居室内温湿度。

**2.及时接种疫苗，获得有效保护。**

呼吸道传染病流行季节前接种疫苗，可减少罹患的机会及减轻罹患后的症状。儿童、老人、体弱者等重点人群，需在医生的指导下及时接种相应疫苗。流感病毒经常发生变异，建议市民每年接种流感疫苗，获得有效保护。目前新冠病毒感染疾病风险依然存在，60岁以上特别是80岁以上的老年人、有基础性疾病的患者和未接种疫苗的人群是新冠病毒感染主要的重症高风险人群，建议符合条件的尽快完成新冠病毒疫苗接种。

**3.注意合理膳食，远离烟酒危害。**

食物多样，规律三餐。三餐能量分配建议为3:4:3。平均每天至少摄入12种食物，每周至少25种，包括肉、蛋、奶、谷薯和蔬菜等食物，控制油、盐、糖的摄入量，其中，油不超过25克/人/天，盐不超过5克/人/天，糖不超过25克/人/天。不在室内公共场所、公共交通工具内吸烟（包括电子烟），远离“二手、三手”烟，倡导戒烟限酒。

**4.积极锻炼身体，注意劳逸结合。**

加强户外活动，每天进行适量运动，帮助锻炼骨骼和肌肉，增加骨密度，延缓骨质丢失；保护关节，防止各种骨关节伤痛。维持健康体重，不盲目过度减重。坚持作息规律，保证睡眠充足，避免过度劳累，增强身体抵抗力。

**5.及时清理杂物，保持环境卫生。**

清除室内外积水，填平洼地，疏通沟渠，清除杂草。不乱丢垃圾，生活垃圾日产日清，按要求实施垃圾分类，垃圾盛放容器要有盖子，并随时处于关闭状态。保持家庭环境整洁，安装纱门纱窗并定期检查，封堵室内外相通的孔、洞、缝，不堆放杂物，经常清洁，科学使用家用消毒产品，卫生间保持通风。在空气质量允许的条件下适当开窗通风，每天不少于2-3次，每次不少于30分钟。

**6.使用公筷公勺，文明绿色用餐。**

使用公筷公勺，能有效减少由于筷勺上黏附病原微生物而造成的疾病传播。餐饮场所应主动提供公筷公勺，市民无论在饭店还是在家用餐，都倡导使用公筷公勺。爱惜粮食，适度点餐，剩菜打包，拒绝“舌尖上的浪费”，文明绿色用餐，减少使用一次性用品和白色污染产生。