

2022年12月13日

请县民各位配合的事项

●安全生活和外出

- 做好基本的预防感染措施，如根据情况正确佩戴口罩、勤洗手和手部消毒、通风等
- 避免“三密”（密集、密接和密闭），避免有高感染风险的行为
- 如果您或家人有发烧或其他症状，请不要去工作或上学
- 积极接种疫苗（包括流感疫苗）
- 在旅行或返乡时，可以在全国的检测点进行检测（免费） ※2022.12.24-2023.1.12
- 如果您没有症状但担心感染，可进行PCR检测等（免费） ※截至到2023.1.31

●致所有有发烧等症状的，以及检测结果为阳性的各位

- 以防出现发烧或其他症状，要事先了解附近的发烧门诊信息，并准备好药品和食品等

～对于有发烧或其他症状的人～

- 医疗机构工作日白天的诊疗体制比较健全，请在这个时间段就诊
- 老年人、儿童、有基础性疾病或严重症状的人请就医
- 哪怕是轻微的症状，请积极使用抗原检测器具进行检测

如果你符合以下所有条件，可以使用自我测试和注册系统（免费）



条 件	<ul style="list-style-type: none"> • 年龄在15至65岁之间的人 • 没有可能引起重症的基础性疾病（如糖尿病、高血压、心血管疾病、慢性肾脏疾病等） ※包括即使有基础性疾病，但没有去医院接受治疗，并被认为重症风险低的人 • 没有妊娠的人 • 能够通过电子邮件就结果、疑问等进行联系的人
--------	---

※除此以外的人、即使符合上述条件但感觉呼吸困难或有其他强烈症状时，请立即去诊所就诊

～对于确诊的人～

- 通过免费PCR检测等或自行购买检测试剂盒确诊的人，以及在医疗机构就诊后确诊的人，请在“阳性患者登记中心”登记
- 在“阳性患者登记中心”登记的人等，收到管辖保健所的短信（短消息）的人，可以使用MyHER-SYS来观察自身健康情况
- 休养期过后，感染人的风险仍然存在10天（如果没有症状则为7天），因此应严格执行自主预防感染措施
特别是在医疗机构和老年护理机构工作的人，如果与有可能重症的人接触，应等待10天（如果没有症状则为7天）再开始工作

预 防 感 染 的 关 键 点 ！

★戴口罩

【户外】

○只有在不能保持物理距离（以 2 米以上为标准）的情况下与他人交谈时，才建议戴上口罩。

○对于其他情况，没有必要戴口罩。

（例如，在公园里散步或跑步，骑自行车/步行或骑自行车去上班，在户外与人擦肩而过）

【室内】

○只有在与他人保持身体距离且不进行交谈时，才不需要戴口罩

（例如在图书馆保持距离的阅读或欣赏艺术）。

○对于其他情况，建议戴上口罩。



<关于小学至高中阶段的儿童、青少年>

○不需要戴口罩的情况

【户外】在可以与他人保持身体距离的情况下（如保持距离进行的锻炼或移动、捉迷藏等户外玩耍），或者即使不能与他人保持距离，也很少或没有对话的情况下（如在户外进行的教育活动（如自然观察和写生活活动等））

【室内】与他人保持物理距离，很少或不进行交谈的地方

（例如，个人阅读和调查、思考类学习）

<托儿所、经认可的托儿所、幼儿园等的学前儿童>

• 不建议 2 岁以下儿童戴口罩。

• 2 岁以上的学龄前儿童，无论与他人的身体距离有多远，都不统一要求戴口罩，因为要考虑到他们各自的发育状况和身体状况。如果个人感觉不舒服，难以持续佩戴口罩，就没有必要强迫他们佩戴。

★关于有效通风

• 在冬季，由于寒冷，人们有更多时间关着窗户，并倾向于呆在封闭的空间里。长时间呆在通风不良或拥挤的房间里会增加感染的风险。通过开窗、使用开窗器与循环器结合或使用 24 小时通风系统，确保有效通风

★接种疫苗

• 新型冠状病毒疫苗已被证明能有效预防发病或重症风险。应积极主动地进行疫苗接种。
• 今年冬天，有可能发生的流感大流行。请积极接种流感疫苗。