

疫情当前

# 过五关，斩六将

## 1 配齐！ 防护装备

口罩、手套  
洗手液、消毒品、体温计

## 2 引导！ 平等沟通

冷静、尊重、自信、支持  
积极争取民众配合  
互相理解，平等沟通

## 3 预防！ 病毒侵体

戴口罩，多洗手，勤消毒  
每天自测2次体温

## 4 上报！ 疫情信息

确诊或疑似病例  
没有居家隔离  
谎报个人活动轨迹  
瞒报重点地区人员信息  
**立即上报！**

## 5 疏解！ 心理压力

保障睡眠，积极运动  
放松心态，学会倾诉  
相信每一份付出都有价值

监制：广东省科学技术协会、广东省科学技术厅  
出品：广东省健康科普联盟  
制作：《中国家庭医生》杂志社

扫码关注  
权威动态





# 抗击疫情， 新三字经

## 保 安全

留意周围车况，常持警惕之心  
与人保持1.5米以上距离

## 齐 装备

✓ 口罩    ✓ 手套  
✓ 洗手液    ✓ 消毒品    ✓ 体温计

## 戴 口罩

口罩不离口，病毒绕路走  
“罩”顾好自己，就是照顾家人

## 勤 洗手

严格遵循洗手7步法  
每次洗手不少于15秒

## 强 体质

保障睡眠，适当运动  
不让病毒钻空子

监制：广东省科学技术协会、广东省科学技术厅  
出品：广东省健康科普联盟  
制作：《中国家庭医生》杂志社

扫码关注  
权威动态





# 五招并行， 无懈可击

## ① 报告（立即上报，及时防控）

发现发烧咳嗽等症状者，  
马上劝离公众场所，并及时上报

## ② 习惯（好习惯，要坚持）

口罩不离口，病毒绕路走  
物品使用频，消毒不能停

## ③ 数字（防护数字，牢记心中）

严格遵循 **7** 步洗手法  
每天自测 **2** 次体温

## ④ 洗手（以下情形必须洗手）

✓ 餐前 ✓ 便后 ✓ 脱工作服后 ✓ 下班到家后

## ⑤ 装备（一个也不能少）

✓ 口罩 ✓ 手套  
✓ 洗手液 ✓ 消毒品 ✓ 体温计

