

“

第三部分 不同人群健康防护准则

”



1.老年人



1 适度运动，平衡膳食，保证睡眠充足



2 需长期服药的老人应遵医嘱，不可擅自停药，可就近就医开药



3 有慢性肺病、心脏病的老年人应在医生的指导下佩戴口罩



2. 伤残人士



1 康复训练应适度，并注意个人卫生



2 减少参加聚集性活动

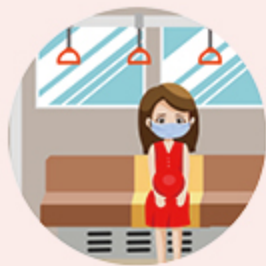


3 注意个人卫生，及时洗手和手消毒



4 加强居室通风换气

3. 孕妇



- 1 外出、产检时佩戴口罩，避免前往人员密集或通风不良处



- 2 适度运动，充足睡眠，保持良好的心态



- 3 进行健康监测，出现异常状况及时咨询或就诊

- 4 产检前预约，缩短就诊时间



4. 儿童



1 每日户外1-2小时运动，均衡饮食，保证充足睡眠



2 注意用眼卫生，预防近视



3 就医或接种疫苗，家长应提前预约

4 勤洗手、不乱摸，养成良好卫生习惯



5. 学生



1 均衡饮食



2 适度运动



3 注意用眼卫生，
预防近视



4 不与他人共用
水杯、毛巾等
个人物品



6.就医人员



1 按需就近选择医院，提前预约挂号，减少停留时间



2 就医期间全程佩戴口罩



3 减少触摸公共设施 and 物品



4 及时洗手和手消毒



7. 警察



1 执勤期间做好个人防护



2 接访、审讯时，双方均戴口罩



3 做好个人健康监测，不带病上岗



4 执法时与他人保持距离

8.企业职工



- 1 平衡饮食，适度运动，保证睡眠充足



- 2 错时、错峰用餐



- 3 减少参加聚餐、聚会等活动



- 4 乘坐公共交通工具时戴口罩



9.海关人员



1 做好个人健康监测，不带病上岗



2 对涉疫交通工具卫生检疫时穿戴防护服、口罩、手套、护目镜、鞋套



3 定期对工作台、测温仪、计算机键盘等进行清洁消毒



中国海关

10.司机



- 1 做好个人健康监测，不带病上岗



- 2 出行载客前对车辆进行清洁消毒



- 3 载客时应全程戴口罩



- 4 保持车内通风换气



11.快递员



1 做好个人健康监测，不带病上岗



2 注意个人卫生、及时洗手或手消毒



3 戴口罩，穿着工作服



4 尽量采用非接触方式（如快递柜）完成快递收发



12.水、电、煤气等工作人员



- 1 上门服务时佩戴口罩，
与他人保持安全距离



- 2 注意个人卫生，及
时洗手或手消毒



- 3 减少参加聚集
性活动



13. 售货员



1 每日进行
健康监测



2 做好个人防
护，工作时
戴口罩



3 注意个人卫
生、及时洗
手或手消毒



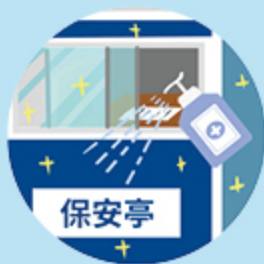
4 减少与顾客
近距离接触



14.保安



1 注意个人卫生，及时
洗手或消毒



2 保持值班岗亭、集体
宿舍卫生整洁



3 减少聚集

4

工作期间
戴口罩



15.环卫工人



1 工作期间戴手套和口罩



2 注意个人卫生，及时洗手或消毒



3 对工具及时进行清洁消毒



4 工作时避开人群高峰时段，错峰进行清扫保洁



16.保洁员



1 工作期间戴手套和口罩



2 对工具及时进行清洁消毒



3 注意个人卫生，及时洗手消毒



4 注意保持宿舍通风和卫生



5 进行消毒作业时，注意个人防护

17. 服务员



1 做好个人健康监测，不带病上岗



2 上岗期间佩戴口罩，保持工作服干净整洁



3 注意个人卫生、及时洗手或手消毒



18. 食品消费者



1 提倡分餐，使用公勺公筷



2 生熟食品分开加工与存放



3 烹饪前后洗手



19.食品从业人员（加工、销售、服务等）



1 从业人员持健康证上岗，每日进行健康监测



2 经常清洁、消毒工作环境



3 运送食品人员（含司机）避免直接接触食品



4 生熟食品分开加工



5 烹饪前后洗手



20.教师



1 每日进行
自我健康
监测



2 做好教
室内通
风换气



3 适度运动，
健康饮食，
保证睡眠
充足



4 提醒学生做
好近视防
控，加强防
疫知识宣教



5 教师授课
时可不戴
口罩

