

# 信州版《新日常生活规范》冬季号

预防的关键是避免病毒从**眼·鼻·口**进入体内。

预防感染的基本做法是要彻底落实（**佩戴口罩、与他人保持距离、避免三密、避免大声说话**）等防疫对策，从自身做起，健康地度过信州的寒冬！

以下防疫对策仅供参考

## 聚餐时

- 控制在**少量人数·短时间内**，**适量适度**饮酒
- 避免**轮流使用**筷子和杯子等
- 呈**斜对角方向**安排座位
- 前往**遵守防疫规定**的店铺



## 换气 注意事项

- 通过换气设备进行**24小时不间断换气**
- 没有换气设备的话，经常把窗户打开**一些空隙**来**通风换气**（室内温度最好保持在18度以上）



## 保持空气 湿润

- 使用空气加湿器或在房间内晾干洗过的衣物，保持**空气湿润**（空气湿度最好保持在40%以上）
- **勤擦拭**清洁保持湿度



## 危险场景

- **不戴口罩**交谈（感染案例：白天唱卡拉OK时 等）
- 在工作单位休息时，**精神懈怠或环境发生变化**（感染案例：休息室、吸烟区、更衣室 等）
- 狭窄空间内的**集体生活**（感染案例：宿舍房间、公共厕所 等）



～请反思一下是否有过这些问题～

- ① 最近，是否觉得“这样不要紧”，而与他人的距离太近？
- ② 是否经常在意无意中忘记消毒或是洗手？
- ③ 是否认为只要自己健康，就不会传染他人？
- ④ 是否认为只要戴着口罩，就不需要通风换气和空气加湿？
- ⑤ 是否认为“自己没事”、“那个人也没事”？