**一、新冠肺炎防控**

**（一）元旦春节出行这样最省心**

 1.尽量减少人员流动及聚集，鼓励春运期间错峰返乡返岗；

 2.关注疫情动态，出行前提前了解目的地疫情形势和防控政策，中高风险地区暂缓出行；

 3.准备好健康码、通信行程卡以及个人防护用品（包括口罩、消毒免洗液、湿巾和体温计等）

 4.通过网络提前预定好机票或车票，现场购票时戴好口罩，排队购票时保持1米以上的社交距离；

 5.候车时建议全程佩戴好口罩，咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩；

 6.保持手卫生，尽量不用手直接触摸口、眼、鼻；

 7.乘坐公共交通工具应全程佩戴口罩，减少用餐次数，妥善保存票据以备查询；

 8.减少不必要的聚集性活动，尽量不前往人员密集场所尤其是封闭场所，提倡网络拜年，个人家庭聚集最好控制在10人以下。

 9.如出现发热症状，应立即向所在社区进行报告，陪同就医。

**（二）采购过节物资，如何做好全流程防护？**

 1.提前列好购物清单，尽量缩短购物时间，建议错峰购物，避免人员聚集；

 2.选购食品时，不建议直接品尝未加热的食物，避免用手直接拿取食物食用；

 3.做好个人防护，挑选商品或排队结账时，与他人保持1米以上社交距离；

 4.购物时注意咳嗽礼仪，咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩，避免用手直接触摸口、眼、鼻。

 5.在选购进口冷链食品时，应佩戴一次性手套挑选，避免用手直接解除，并规范佩戴口罩。购买后，及时用非要或洗手液清洗双手。

 6.购物付款时尽量选择扫码手机支付等非接触的支付方式；

 7.在商场购物过程中，出现发热症状，需告知购物场所工作人员，并根据防疫要求采取必要措施。

**（三）进口冷链食品能不能吃？**

 1.新冠病毒是呼吸道病毒，主要经过呼吸道飞沫和人与人密切接触来传播，经消化道感染的可能性非常低。

 2.感染人群是特定环境下反复接触进口冷链食品外包装的高风险人群，比如搬运工等。

 3.到目前没有发现因为消费者接触食品和外包装感染的新冠病毒的病例报告。

 4.对于热爱生鲜食品的市民来说，冷链食品是可以吃的，但一定要谨慎购买。建议暂不网购进口冷链食品，去正规商超购买并主动查验入关证明、检验检疫证明，并按商家要求做好购买信息登记，切勿购买来历不明的进口冷链食品。

5.在选购过程中要正确佩戴口罩和一次性手套，购买后对外包装表面进行消毒，及时对手部做好清洁消毒。冷冻冰鲜食品不宜长时间放置冷冻室保存，食用时应确保烧熟煮透，并注意生熟食品分开存放。食用后一旦出现发热腹泻问题，要及时到发热门诊就医，主动告知食用时间、食用种类、食材来源等以助治疗。

**（四）关于新冠疫苗，这些接种事项清注意！**

 1.接种新冠灭活疫苗前，接种医生会询问健康状况，请如实告知相关信息。

 2.接种完成后，需现场留观30分钟，接种当日注射部位保持干燥并注意个人卫生，适当安排休息。

 3.接种后一周内避免接触个人既往已知过敏物及常见致敏原，尽量不饮酒、不进食辛辣刺激或海鲜类食物，建议清淡饮食、多喝水。

 4.接种新冠疫苗后最常见的不良反应是发热、接种部位红、肿、疼痛等，通常在两到三天之内自行缓解，一般不需要特殊处理。如果症状较重或无法自行评判严重程度，应及时就医处理。

5.任何疫苗的保护效果都不能达到100%。少数人接种后未产生保护力，或者仍然发病，与疫苗本身特性和受种者个人体质均有关。

**（五）疫情当下，去医疗机构就诊有这些注意事项**

 1、提前通过网络或电话预约挂号，并按照约定时间前往医院就诊。

 2、去就诊的路上和医院内，患者及家属都应该全程佩戴口罩。尽量避免乘坐公共交通工具前往。

 3、进入医院时，配合工作人员做好测温、扫码、登记，经过预检分诊后前往指定科室就诊。

 4、发热患者应主动向居住地社区报告，由社区工作人员陪同前往62家定点发热门诊就诊。

 5、就诊过程中，要随时保持手部卫生，人与人之间要尽可能保持1米以上的距离；打喷嚏和咳嗽时，要用纸巾遮住口鼻。

6、回家后及时换下自己的衣服，更换口罩，流动水认真洗手，衣物尽快清洗。

**（六）又到春运，“打工人”如何安全回家过年？**

 1.关注疫情形势。密切关注国内外疫情形势，及时了解掌握国内疫情动态变化及各地确诊病例、无症状感染者行动轨迹，以及中高风险地区变化情况。

 2.合理有序返乡。回程前后密切关注自身健康状况，加强个人防护，减少旅途风险，如有身体不适，及时就医，视情况取消或中止行程；在家期间提倡少串门、少聚集。

 3.加强个人防护。继续保持高度的防控意识，不要存侥幸心理。坚持科学配戴口罩、勤洗手、常通风、不聚集。尽量减少人群聚集活动，控制聚餐聚会人数规模。保持安全社交距离，养成良好卫生习惯。

4.提倡错峰出行。如必须出行，建议节假日期间错峰出行，提前做好行程规划，准备充足的口罩、免洗手消毒剂等个人防护用品。乘坐公共交通时请全程做好个人防护，尽量在空气流通的空间候机、候车，不在人多拥挤场所久留。积极配合铁路、民航、客运等交通部门的健康检查，并妥善保存出行票据以便查询。

5.做好健康监测。一旦出现发热、干咳、乏力等症状，应立即到就近的发热门诊就诊，并主动告知14天的活动轨迹及接触史。就医途中全程佩戴口罩，尽量避免乘坐公共交通工具。

**二、冬春季常见传染病**

**（一）又到禽流感高发季节！鸡肉鸡蛋还能碰吗？**

冬春季禽流感流行期间，烧熟煮透后鸡肉鸡蛋是可以放心吃的，但是要通过正规渠道购买，可以去超市或市场购买通过检疫的鸡肉鸡蛋。

**预防措施：**

\*避免接触活禽，更不要接触病死禽。不去活禽交易市场或者流动摊点购买活禽食用或者回家中饲养，选择购买冷鲜、冰鲜禽类产品。

\*生熟分开，烧熟煮透。做饭做菜时，一定要做到生熟分开。鸡、鸭等禽肉及其肉制品以及禽蛋等一定要烧熟煮透后再吃。

\*从事禽类养殖、运输、销售、宰杀等行业人员在接触禽类时，要做好个人防护（戴手套、戴口罩、穿工作服），接触后注意用消毒液和清水彻底清洁双手。

\*及时就医。如果出现发热、头痛、鼻塞、咳嗽、全身不适等症状时，应佩戴口罩，尽快到医院就诊，并主动告知有无活禽接触史。

\*保持健康生活方式。保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，咳嗽和打喷嚏时遮掩口鼻，不喝生水。居住、生活环境要注意适度通风换气。注意饮食和营养，保证充足睡眠，加强体育锻炼，增强体质，提高免疫力。

**（二）诺如病毒不可怕，可防可控有办法！**

冬春季节是诺如病毒急性胃肠炎感染高发期，诺如病毒人群普遍易感，常在学校、幼儿园等人员密集的场所引起聚集性疫情。

人感染诺如病毒后可导致急性胃肠炎，一般在感染病毒后12-48小时出现症状，主要表现为呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛、头疼、发热、畏寒等。诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病，病情轻微，通常持续2-3天，预后良好。

诺如病毒是一种传染性很强的病原体，主要通过粪口途径传播，包括摄入污染的食物、水，接触病人排泄物或呕吐物，接触污染的手、物体或用具，摄入粪便或呕吐物产生的气溶胶等方式传播。

**预防措施：**

\*养成良好的饮食卫生习惯。不喝生水，饮用开水或选择卫生合格的桶装水，生吃瓜果要洗净，牡蛎等贝类海产品必须充分加热煮熟后再吃。

\*保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。饭前、便后、加工食物前应按照6步洗手法正确洗手，用肥皂和流动水至少洗20秒。。

\*患者应避免与他人亲密接触。诺如病毒的传播力较强，患者应使用自己的饮食用具及生活用品，尽量不要与他人密切接触，尤其注意不要制作食物，不要照顾老人和婴幼儿，同时应加强家庭环境的消毒，避免传染给家人。

\*患病期间居家隔离。患者居家隔离至症状消失后3天。特别是食品加工者、护工、幼儿园保育员等从事服务类工作的患者，应调离岗位痊愈后方可返岗。

\*做好消毒工作。对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒。在清理受到呕吐物污染的物品时，应戴塑胶手套和口罩，避免直接接触污染物。

\*患病后及时就医，不要过于担心。一般病情轻微，持续时间短，预后良好。患者应充分休息，清淡饮食，如吐泻症状严重需及时就医治疗。

**（三）节假日聚餐谨防食物中毒。**

世界卫生组织发布的《食品安全五大要点》提示：

**1、保持清洁。**一是餐前便后要洗手。做饭的过程中也要注意洗手，尤其是生熟食品交替处理的过程中。二是带有食物残渣的器皿、刀具、抹布、砧板都会成为细菌孳生的温床，需经常清洁消毒，保持干净，不要让它们成了污染源。

**2、做好生熟分开。**如果用处理生的肉、鱼、蔬菜的器具直接处理熟食，生的食品中的细菌就可能会污染熟食，因此，最好使用两套刀具、器皿、案板等分别处理生、熟食品，不能混用。如果实在做不到，也可以先用清洁的器具认识处理熟食后，再处理生食。

**3、烧熟煮透。**烧熟煮透（食物中心温度至少达到70℃，持续时间至少1分钟）可杀死食品中可能污染的大部分致病微生物。冰箱里存放的剩菜、剩饭不宜储存太久，超过24小时就要彻底加热后再食用。

**4、保持食物的安全温度。**70℃以上和4℃以下可以抑制大部分致病微生物的生长。熟食在室温下存放最好不超过两小时；熟食和易腐烂的食物应及时冷藏。冰箱中也不能过久储存食物；冷冻食物不要在室温下长时间化冻。

**5、使用安全的水和原材料。**不要食用超过保质期和变质的食物。使用符合安全标准的自来水冲洗水果和蔬菜。叶菜类可将叶片剥开后浸泡数分钟，再以流水冲洗。根茎类和须去皮的水果类可用软刷刷洗。不须去皮的水果类可先浸泡后再水洗。

愿新的一年大家都从我做起，讲究卫生、养好习惯，把好“病从口入”这一关！

**（四）冬春季节小心这些呼吸道传染病！**

冬春季是呼吸道传染病流行季节，常见传染病主要有流行性腮腺炎、流行性感冒、猩红热、水痘等，主要经呼吸道空气飞沫传播。在人群密集、室内空气不流通场所，很容易发生这些传染性疾病，它们的主要特点是流行性腮腺炎简称流腮、以腮腺肿痛最具特征性，流行性感冒简称流感、以高烧、肌肉酸痛为主要表现，猩红热急性起病、严重者体温可达39℃以上，水痘以头皮、躯干部位呈向心性分布皮疹为特征性表现。

**预防措施：**

\*接种疫苗是预防传染病最经济、最有效的措施。流感、水痘、流行性腮腺炎等可在自愿、自费的情况下进行疫苗接种，能有效预防疾病的发生。

\*常喝水。气候干燥时，空气中尘埃含量高，人体鼻黏膜容易受损，要多喝水，让鼻黏膜保持湿润，能有效抵御病毒的入侵，还有利于体内毒素排泄，净化体内环境。

\*做好个人防护。新冠肺炎防护措施可有效降低常见呼吸道传染病的感染风险，保持戴口罩（尤其是在乘坐公共交通工具或人员密集场所）、勤洗手、常通风、保持一米以上安全社交距离等。

\*避免前往人群聚集场所。人群集中地场所空气质量差、通风不够，人群集中的地方存在传染性疾病患者的可能性较大，因此尽量避免去往人群聚集场所。

\*出现发热、咽痛、出疹、腹泻、乏力等不适症状，要佩戴一次性医用外科口罩，及时到就近医院就诊筛查，就医过程尽量避免乘坐公共交通工具。

三、健康生活方式

**（一）合理膳食，让你佳节不再胖三斤**

外出旅行这样吃

1、旅游少吃小吃街！首选健康的食物

2、吃小吃，就可以放弃正餐

3.蔬菜水果不能少

4.带上你的水杯

宅家更要管住嘴：“红色”少吃，“绿色”优选！

我们先将常见的零食分为红黄绿三类：

红：薯片、炸鸡、披萨、汉堡、辣条、虾片、锅巴。

黄：水果干、蔬菜干、杂粮饼干、巧克力、糖果。

绿：坚果、水果、豆干、小鱼干。

饮料也可以分为红黄绿三类：

红：可乐、雪碧、果汁、冰红茶、风味乳制品饮料、奶茶。

黄：低糖脉动、尖叫、元气森林汽水。

绿：茶水、白开水、花茶、酸奶、牛奶。

菜式也可以分为红黄绿三类：

红：梅菜扣肉、菠萝咕噜肉、烤乳猪、蜜汁叉烧、烧肉、菠萝包、酥皮点心、春卷、凤爪、叉烧包、油条、肉丸、黄酒炖猪蹄、粉丝煲（超多油）。

黄：豉汁蒸排骨（瘦的部分）、烧骨粥、猪骨粥、肠粉类（不加油）、煎牛仔骨（过水）、煲仔饭（小碗）、虾饺、烧鹅（去皮）、姜撞奶、红烧乳鸽（去皮）。

绿：清炒时蔬、清蒸海鲜、牛肉火锅、酿豆腐、上汤菜、白切鸡、白灼海鲜、鱼生、虾滑、素三鲜、萝卜牛脯煲（瘦的部分）、扒饭搭配意粉／通心粉／米饭（酱限量，非油炸）、瘦肉汤粉面、韭菜猪红汤、酱油鸡腿饭（去皮）、瘦肉片粥、鱼片粥等。

**（二）吸烟危害这么多，看完你还不戒烟吗？**

吸烟对健康的危害有6个方面：

1、烟草烟雾中含有69种已知的致癌物，可以导致肺癌、口腔和鼻咽等部恶性肿瘤。

2、吸烟可导致慢性阻塞性肺疾病和青少年哮喘，增加肺结核和其他呼吸道感染的发病风险。

3、吸烟可导致冠心病、脑卒中和外周动脉疾病。

4、吸烟还可导致勃起功能障碍、异位妊娠和自然流产。

5、吸烟可导致2型糖尿病。

6、吸烟可导致牙周炎、白内障、手术伤口愈合不良等。

7、二手烟可导致致命性及非致命性心脏疾病。二手烟还可导致肺癌、乳腺癌、儿童哮喘等疾病。

1. **分餐不分爱，让分餐制成为“新食尚”！**
2. 分餐可以有效降低经消化道或密切接触而传播的疾病风险。
3. 分餐包括“按位分餐”“公共餐具分餐”和“自取分餐”三种分餐方式。
4. 按位分餐的核心是按就餐人数将菜品分成单人份，每人一份呈现于餐桌，在家用餐可使用分餐盘，外出就餐可点单人套餐。
5. 公共餐具分餐的核心是利用分餐公勺、公筷、公夹或公叉等工具实现分餐。公共餐具的外形和尺寸应明显区别于个人餐具，每次使用过后应放回原处。
6. 配置公共餐具的方分为三种：为每道菜品配置一幅公共餐具，为每位就餐者配置公共餐具和个人餐具各一套。
7. 自取分餐的核心是使用独立餐具并由用餐者自取或服务人员协助实现分餐，举办宴席推荐采取自助餐的形式。
8. **日常生活中应保持哪些良好的卫生习惯？**
9. 讲究个人卫生，外出回家、饭前便后勤洗手。
10. 打喷嚏或咳嗽时用纸巾掩住口鼻，必要时随时佩戴口罩。
11. 提倡“分餐制”，在家和在餐馆吃饭时使用公筷公勺。
12. 不随地吐痰，不随地堆放垃圾，家庭垃圾随时清理。
13. 合理膳食，充足营养，增强抵抗力。不暴饮暴食，不吃不清洁的食物，不喝生水。
14. 积极参加体育锻炼，增强体质。
15. 合理安排好作息，保证充足的睡眠和充分的休息，保持良好身体状态。
16. 室内定期开窗通风，有效降低室内各种有害物质的浓度。
17. 办公等公共场所及居室内都要定期消毒。
18. 时刻关注自己的身体状况，一旦出现咳嗽、头晕、发烧、胸闷等症状应及时就医。