# 【小课堂】普及疫情防控知识，科学战“疫”！

如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染？  
（1）勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾 擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。国家疾病预防与控制中心、WHO及美国CDC 等权威机构均推荐用肥皂和清水（流水）充分洗手。  
（2）保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。  
（3）增强体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律，避免产生过度疲劳。  
（4）保持环境清洁和通风。每天开窗通风数次不少于3次，每次20-30分钟。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。  
（5）尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。  
（6）如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，应居家隔离休息，持续发热不退或症状加重时及早就医。