**长春汽车经济技术开发区疾病防控和基层卫生服务系统面向2022年高校毕业生及社会公开招聘工作人员面试考生新冠肺炎疫情防控温馨提示**

一、尽量减少外出活动

 1.避免去疾病正在流行的地区。

2.建议疫情期间减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。

3.减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流通性差的地方，例如影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、展览馆、公共浴池、温泉等。

二、个人防护和手卫生

1.建议外出佩戴符合疫情防控要求的口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴口罩。

2.保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。

三、健康监测与就医

1.主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。

2.若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情，及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

四、保持良好卫生和健康习惯

1.居室勤开窗，经常通风。

2.家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。

3.不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。

4.注意营养，适度运动。

5.不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物（禽类、野生动物等）的市场。

6.家庭备置体温计、口罩、家用消毒用品等物资。

五、面试当天注意出行安全

1.错时错峰出行。根据面试时间，考生和陪同人员合理安排出行时间，错时错峰出行，避免人员聚集带来疾控风险。

2.独立出行，避免结伴而行。考生和陪同人员尽量选择自行前往面试地点。尽量避免结伴而行，并要做好交通工具的消毒工作。

3.避免到人员密集场所。注意保持人与人之间的距离在1.5米及以上。无论何时何地都要自觉避免到人员密集场所。

4.避免接触公共设施。乘坐公共交通工具出行，全程都要佩戴口罩，如果有必要须佩戴一次性医用手套。不要接触公共设施。避免面对面与人交谈。本着对自己和他人负责的态度，一定要记住自己乘坐的公共交通工具的时间、车次、号牌，以便及时准确的得到查找。