

健康过大年 | 春节假期，如何做好个人防护

春节假期，让健康为佳节增添更多欢喜。做好个人防护，可以从这几点做起：

一是关注疫情动态。建议公众在出行前，密切关注目的地传染病疫情动态和相关部门发布的防控信息提示，提前做好防范，合理安排出行计划。

二是做好健康监测。出行前、返程后应做好自我健康监测，假期出行前出现发热、咳嗽、腹泻等症状，建议暂缓出行计划，返程后出现异常症状及时就诊，并告知医务人员近期旅居史和动物接触史等。

三是做好旅途防护。返乡或出游途中乘坐公共交通工具时，或前往人员密集、环境相对封闭场所时，建议科学佩戴口罩，减少呼吸道传染病感染风险。如出现发热、咳嗽、腹泻等症状，应及时就医。自境外返回时主动配合做好口岸卫生检疫。

四是注意饮食饮水安全。健康饮食、合理膳食。海鲜、肉类等应彻底煮熟，谨慎食用生冷食物。剩菜剩饭及时冷藏，再次食用前务必彻底加热。不直接饮用未经处理的生水或其他不洁水源。