

积极参与爱国卫生运动  
筑牢疫情防控坚固防线  
——致全省广大人民群众的倡议书

全省广大人民群众：

近期,国内出现多点散发疫情,我省郑州等地也相继出现由德尔塔毒株引发的新冠肺炎疫情,此种病毒毒株感染的患者核酸病毒载量高、潜伏期短、传染性更强,防控形势十分严峻。疫情防控人人有责,个人防护至关重要。为做好全省疫情防控工作,保障人民群众身体健康和生命安全,河南省爱国卫生运动委员会、省卫生健康委发出以下倡议：

主动做好自我防护。非必要不外出,凡出门必戴口罩,尤其是到人员密集、密闭的场所和乘坐公共交通工具,要全程佩戴口罩,尽量避开客流高峰期;勤洗手、常通风、多喝水,保持好社交距离,不扎堆,不聚会,使用公筷公勺,碗筷及时消毒,尽可能实行分餐制;主动接种新冠病毒疫苗;积极配合核酸检测;非必要不出省,不到中高风险地区,不去或少去人员密集、密闭的公共场所,外出要持有医院48小时内核酸检测阴性证明。

积极支持健康监测。带头做好个人和家人体温监测,出现发热、乏力、干咳等症状,及时就近到定点发热门诊就医,在就医途中全程佩戴口罩,避免乘坐公共交通工具;在公共场所主动配合工作人员测体温、出示“健康码”“行程码”。

养成良好文明习惯。体育锻炼要适度,保证充足睡眠,不熬夜、不沉溺网络;注意平衡膳食、合理营养、荤素搭配,多吃水果蔬菜,生熟要分开,拒食野生动物;戒烟限酒,保持积极健康心态。

人人动手清洁家园。开展搬家式大扫除,彻底清除卫生死角,不随地吐痰、乱扔垃圾、乱堆杂物,保持室内外干净、整洁、卫生;及时清理鼠粪鼠洞,翻盆倒罐清除积水,主动配合社区(村庄)做好灭蚊灭蝇灭蟑灭鼠等除“四害”消杀工作。

全力配合当地疫情管控。严格按照当地疫情防控领导机构有关疫情分级分区管控的统一指挥,及时查验“健康码”,第一时间配合所在社区(村庄、单位)落实疫情防控措施。对曾有14日内中高风险地区所在地旅居史的,要立即督促其严格落实隔离和闭环管理措施。

不信谣不传谣。正确获取官方发布的权威疫情信息,不编造、不散布谣言,不轻信、不传播未经证实的疫情信息,自觉学习疫情防控知识。

我们携起手来,共同努力,万众一心,众志成城,科学防控,定能打赢这场疫情防控阻击战。

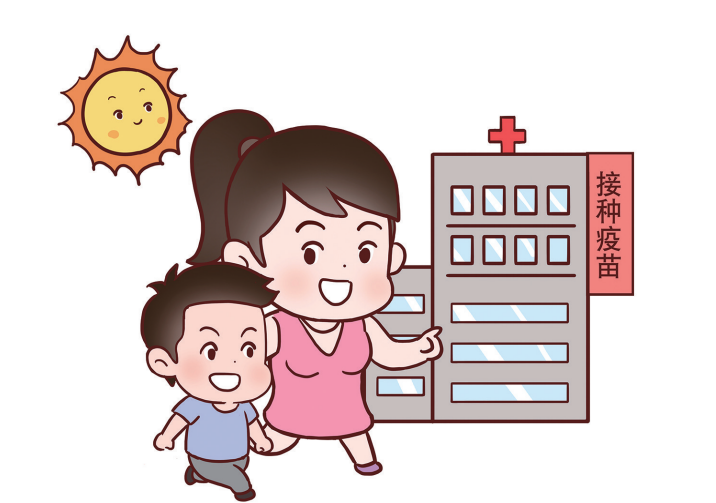
河南省爱国卫生运动委员会  
河南省卫生健康委员会  
2021年8月7日



多喝水



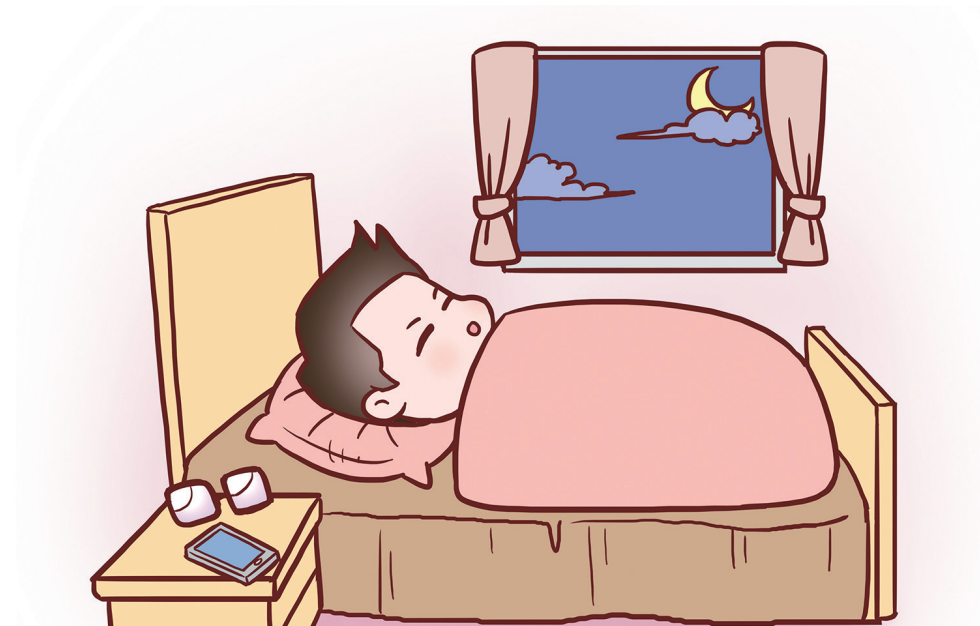
消杀



及时接种疫苗



保持环境卫生



保证充足睡眠

(万里/制图)



多吃蔬菜水果



生熟分开



戒烟



勤洗手