

“新生活方式”实践例子

(1) 每个人的基本防控对策

预防感染的3项基本措施：①保持人与人的距离、②戴口罩、③勤洗手

□人与人之间尽可能保持2米（至少1米）的距离。

□出去玩时，选择户外比室内佳。

□进行交谈时，尽可能避免正面相对。

□外出时、待在室内时或者交谈时，没有症状也戴着口罩。

□回到家时，首先洗手洗脸。尽可能立即换衣服、淋浴。

□洗手要30秒钟左右，用水与肥皂仔细清洗（也可使用手部消毒液）。

※与老年人、患病等重症化风险高的人见面时，要更加注意进行身体健康管理。

与出行相关的防控对策

□尽量避免离开或前往疫情流行地区。

□尽量不去探亲、旅游。只在不得已的情况下才去出差。

□记录在哪里与谁见了面，如果出现症状即可追踪。

□注意地区的疫情状况。

(2) 日常生活中的基本生活方式

□勤洗手，勤消毒手部 □彻底遵守咳嗽礼仪 □勤换气

□保持人与人的距离

□避开三密（密集场所、密切接触、密闭空间）

□每天早上测体温，检查健康状况。有发烧或者感冒症状时，不要外出，居家疗养



尽量不外出



避开密集场所



避开密切接触



避开密闭空间



换气



咳嗽礼仪



洗手

(3) 日常生活各个场合的生活方式

购物

- 利用网购
- 单独去购物，或者选择人少的时段仅两三人去
- 利用电子支付工具付款
- 列好购物清单快速购物
- 尽量不触摸样品等展示品
- 在收银台前排队时，保持前后距离

娱乐、体育运动等

- 去公园选择人少的时段与地点
- 居家通过视频锻炼身体或练习瑜伽
- 不一群人一起去慢跑
- 走路时与他人保持距离
- 利用预约制度避开人流聚集
- 不要长时间待在狭小的空间
- 唱歌、声援保持足够的距离或者在网上进行

利用公共交通工具

- 尽量减少交谈
- 避开拥挤时段
- 步行或骑自行车

餐饮

- 选择打包回家、点外卖、配送上门
- 在户外空间心情愉快地用餐
- 避免一大盘一起吃，进行分餐
- 横排坐，不面对面坐
- 专心用餐，尽量不说话
- 避免斟酒、避免共用酒杯轮着喝

婚丧喜庆等亲人聚会活动

- 避免多人宴会
- 有发烧及感冒症状时不参加

(4) 新工作方式

与出行相关的防控对策

- 远程办公及轮流上班
- 错峰上班，避开拥挤
- 办公室要宽敞
- 在线召开会议
- 在线交换名片
- 面对面的磋商要进行换气与戴口罩

※有关各行业的疫情防控指南，计划由相关团体另行制作。