附件3

在外人员返蔡健康须知

一是戴口罩，严防护。返回蔡甸，必然需要乘坐交通工具，在相对密闭的环境中一待几个小时。防止飞沫传播、预防感染，戴好口罩是目前最有效、也是最容易实施的预防方法！尤其是带孩子同行的返蔡人员，一定要给孩子佩戴适合儿童脸型的口罩。

二是多洗手，不聚餐。除了呼吸道传播，接触也有传染的可能！返蔡人员在出行时最好能携带酒精湿巾，在触碰公用物品后，将触碰物品的手、胳膊等擦拭干净。自带肥皂或洗手液等物品，在旅途中做好个人清洁和卫生，不要用手触碰口鼻眼，及时洗手和消毒。减少在车厢内、人多处进食的机会，家人尽可能实行分餐制。

三是勤通风，彻消毒。回到家中后，第一时间开窗通风换气，长期门窗紧闭，室内空气不流通，室内空气相对混浊，对健康不利。回家后对室内进行一次彻底打扫，有条件的对桌椅板凳和门把手等物体表面用消毒剂进行消毒。

四是勤测温，不大意。返蔡后，尽量不去人流量较大的场所。秉持着对自己负责、对社会负责的态度，主动到辖区村（居）委会或用人单位进行健康登记，做好自我健康监测，每天上下午各测量1次体温，为期14天，如发生发热、干咳、气喘等可疑症状，要及时和当地社区医生联系，配合医生进行治疗。