

# 做好个人科学防护 倡导健康生活方式

## 个人日常防护怎么做？

提前接种疫苗，科学佩戴口罩，勤洗手，注意咳嗽礼仪，少聚集。



保持规律作息、锻炼身体、多喝水、健康饮食、良好心态等健康生活方式。



家居和日常工作场所定时开窗通风，做好居室日常卫生。



出差或者旅行之前，多关注目的地疫情流行情况，做好出行计划。



乘坐飞机、高铁、火车、空调大巴等交通工具，应当佩戴口罩，注意手部卫生。

