

杭州上城区消杀公司：新十条发布后，你必须要牢记以下防护知识

产品名称	杭州上城区消杀公司：新十条发布后，你必须要牢记以下防护知识
公司名称	杭州蚂零鼠环保科技有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	浙江省杭州市滨江区滨安路1197号7幢3122室（注册地址）
联系电话	18405815389 13605817015

产品详情

由于病毒的变异，导致对人体产生的毒性便弱，而防控措施也不断的进行了优化和调整，以求更加科学的对疫情进行防控，随着新十条的发布，许多限制措施都逐渐取消，这给人们的生活和工作带来了巨大的便利。

就目前来看，疫情仍在高位状态，所以大家在出行的过程中，就必须要掌握必要的防护知识，这样才能大限度的避免感染。那么接下来，消毒协会CDCA中消防协就和大家谈谈，大家具体需要掌握哪些方面的防护知识。

坚持做好个人防护

防控措施的优化，并不意味着疫情的消失，此时此刻，我们普通民众更要保持自我防护的意识，坚持外出佩戴口罩、勤洗手、少聚集、少去人多拥挤，空间密闭的场所、少接触公共物品，并积极完成全程的疫苗接种，疫苗能够极大降低重症和死亡率。

对有基础了解

就目前来说，感染的人群，大部分都是轻症和无症状的人群，老年人或有基础性疾病的人群出现重症的几率相对会比较高。的常见症状有：发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等。

确诊后该如何应对

如果发现自己确诊，一定不要恐慌，同时向社区进行报备，若症状比较轻，或是无症状，有条件的话，可以选择自行居家隔离，症状轻微的话，不建议用药，只需要多休息，多喝水，等待自愈即可。如出现明显不适症状，可以根据官方指引用药。

确诊后该如何就医

如果发现症状比较重，有明显不适的话，应及时联系社区或医院，在做好个人防护的情况下，如佩戴N95口罩，与他人保持一米以上社交距离，甚至是防护服等，乘坐专车前往指定的医院就诊。

储备常用医用物资

建议家庭可以储备一些常用的医用物资，以备不时之需，如防护类的一次性医用口罩、N95口罩、手套，消毒类的酒精、免洗手消毒液、消毒湿巾等，药品类的抗病毒冲剂、退烧药、止咳药等，当然大家还可以准备一些抗原检测试剂，身体不适时，可时间检测。

保持良好生活习惯

日常生活中，大家还需要养成良好的生活习惯，如讲究家中的环境卫生、注意个人卫生、房间多通风、避免熬夜、保证充足的睡眠、保证营养均衡、少吃重油重脂的食物、每天进行适当的体育锻炼、增强个人体质等。