

杭州拱墅区上门消毒公司电话多少

产品名称	杭州拱墅区上门消毒公司电话多少
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	浙江省杭州市萧山区北干街道兴议家园13幢泰岳数字港1503室
联系电话	18867540091 13605817015

产品详情

相信大家都有深体会，自从疫情爆发以来，大家的生活都受到了非常大的影响，如今出现几乎都要做好防护，佩戴口罩，还要经常性进行消毒，做核酸，查验健康码等，与疫情之前的生活，确实发生了翻天覆地的变化。

不过随着防控经验的积累，以及病毒致病性的减弱，国家对于防控措施也是不断的进行优化，近期优化防疫二十条措施的出台，发布了全新的疫情防控措施，那么在新措施出台后，我们普通群众需要注意哪些事项呢？

接下来，杭州蚂零鼠就针对新的防控措施，来和大家详细谈谈，在日常生活和工作中，需要注意的一些事项，希望能够帮助大家更好的防范疫情，维护好自身和家人的身心健康。

1、讲究个人卫生

对于我们广大普通群众来说，日常要养成讲卫生的好习惯，做到勤洗手，房间要多通风，保持室内空气新鲜，另外室内也要勤打扫，及时清理垃圾，清楚杂物，保持室内干净整洁。

2、做好个人防护

平常没事要少外出，如必须外出的话，必须正确佩戴口罩，少去人多拥挤的场所，少接触公共物品，少乘坐公共交通工具，少参加聚会，聚餐等，外出期间，要保持手部的干净，避免用手接触口鼻眼睛等，并及时对手进行清洁或消毒。

3、外卖快递消毒

无论是在家里还是办公室，收取快递、外卖时，都必须佩戴好口罩，同时尽量避免与派送人员直接接触，可以选择放在固定地点，采取无接触方式取件。收取快读后，可以对外包装进行消毒，然后再对手

进行清洁。

4、常用物资储备

在疫情期间，大家也可以储备一些常用的生活物资，不需要太多，确保不会浪费即可。另外，还可以储备一些家庭常用药品，如感冒药，退烧药，解毒药，或其它药物，同时还有口罩、消毒液、免洗手消毒液等防护用品。

5、保证营养均衡

在我们的日常生活当中，一定要养成良好的饮食习惯，多吃一些蔬菜水果类的食物，注重膳食搭配的合理，均衡营养，同时应少吃重油、重脂等重口味的食物，这样可以让自己的身体拥有较强的体质，同时抵抗力也会比较强。

6、注重劳逸结合

相信大家都知道，适当进行体育锻炼，可以增加个人的体质，对身体健康是非常有帮助的。与此同时，也要让自己的身体得到充分的休息，不要熬夜，保证充足的睡眠时间，也能够有助于提升自身抵抗力。