

# 弋阳县新型冠状病毒肺炎疫情防控应急指挥部办公室文件

弋新冠指办〔2022〕197号

## 当好自己健康的第一责任人 ——致全县居民朋友的一封信

广大居民朋友们：

自新冠肺炎疫情发生以来，在县委、县政府的坚强领导下，全县广大居民识大体、顾大局，众志成城、携手抗“疫”，绘就出“疫”路前行、同心战“疫”的动人画卷，疫情防控取得了阶段性成效。在此，我们向各位居民朋友表示衷心的感谢！

随着国家“新十条”、省“新十条”政策的出台及市县疫情防控各项措施优化，面临当前防控新形势、新任务，更需要发挥每一个居民朋友的力量，做自己健康的第一责任人，守护自己、守护家庭、守护我们共同的家园。在此，我们温馨提醒您：

1. **做好个人防护。**疫情防控措施优化后，应更加重视个人防护，尤其是规范佩戴口罩，注意紧贴面部、遮盖口鼻，及时更换。保持社交距离，不扎堆，不聚集。注意个人卫生，勤洗手，咳嗽、打喷嚏时掩住口鼻。外出时做好个人防护，减少暴露感染的风险，出入公共场所、乘坐交通工具时，全程佩戴口罩。

2. **增强自身免疫。**当前正逢冬春季节呼吸道传染病的高发季



节，增强自身免疫力是抵御各种病毒入侵的基础条件。要注意营养膳食，饮食中注意保持食物的多样性，保证蛋白质、维生素和矿物质摄入充足。做到起居有常、睡眠规律，保证充足的睡眠时间。科学运动，建议每周至少锻炼3次，每次锻炼至少30分钟以上，不断提升心肺功能。

**3. 加强健康监测。**密切观察自己的健康状况，一旦出现发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等不适症状，自觉居家观察，可以服用常用退热抗感冒药物，有就医需求的，及时联系所属社区，在严格做好个人防护的前提下，到就近医疗机构就诊。

**4. 接种新冠疫苗。**疫苗接种是预防传染病最有效的措施，不仅能有效保护个人健康，也有助于早日构建群体免疫屏障。凡是符合接种条件的人群要应接尽接快接，60岁以上特别是80岁以上的老年人，且有基础性疾病的患者属新冠重症高风险人群，更要尽快接种。

**5. 掌握最新政策。**希望大家及时通过官方渠道密切关注最新防疫政策，理性看待疫情，不在网上发布不当言论，不造谣、不信谣、不传谣，自觉抵制网上虚假信息，及时举报网络不良信息，切实维护社会公共秩序，共同营造良好的疫情防控环境。

弋阳县新冠肺炎疫情防控  
应急指挥部办公室(代章)

2022年12月14日