

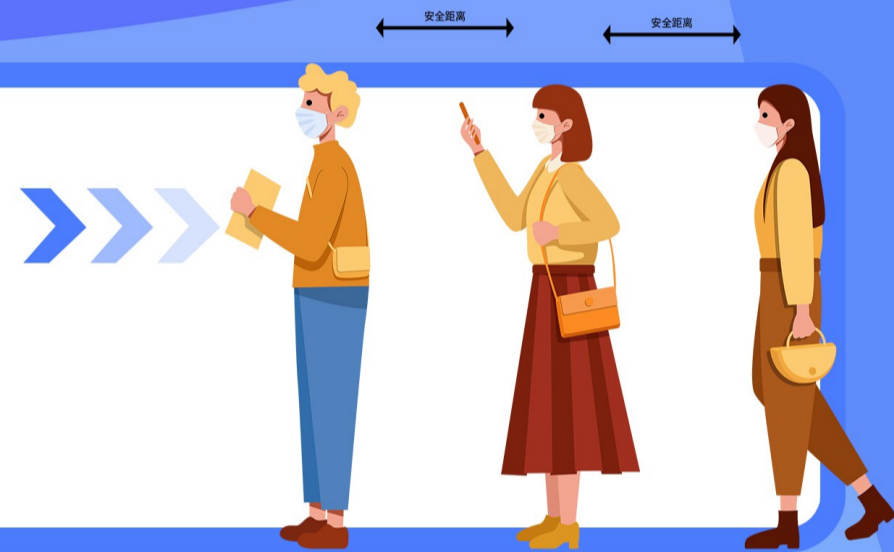
筑牢三道健康屏障

当好自己健康第一责任人

1

做好个人防护

规范佩戴口罩，保持社交距离
注意个人卫生，经常通风换气



2

增强自身免疫

平衡膳食，合理营养，作息规律
保证充足睡眠，坚持科学运动



3

接种新冠疫苗

符合接种条件的应全程接种疫苗和加强针
尤其是60岁以上老年人和有基础性疾病患者

