2021年度吉林省纪委监委面向全省

各级党政机关公开选调工作人员笔试

考生新冠肺炎疫情防控温馨提示

一、尽量减少外出活动

1．坚持非必需不外出。尽量不跨地区出行，尤其不要前往国内中高风险地区或所在地区城市，尤其是避免跨境旅行。

2．建议疫情期间减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。

3．减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流通性差的地方，例如影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、展览馆、公共浴池、温泉等。

二、个人防护和手卫生

1．建议外出佩戴符合疫情防控要求的口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴口罩。

2．保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。

三、健康监测与就医

1．主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。

2．若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等），应根据病情，及时到医疗机构就诊，就诊时尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

四、保持良好卫生和健康习惯

1．居室勤开窗，经常通风。

2．家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。

3．不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

4．注意营养，适度运动。

5．不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；尽量避免前往售卖活体动物（禽类、野生动物等）的市场。

6．购买冷冻、海鲜等食品应到正规商场、超市，购买时注意查验“冷链三证”，即货物检验检疫证明、核酸检测证明、消毒证明，不购买无合格证明的进口冷链食品或网络冷链食品。

7．家庭备置体温计、口罩、家用消毒用品等物资。

五、考试当天注意出行安全

1．错时错峰出行。根据考试时间，考生和陪同人员合理安排出行时间，错时错峰出行，避免人员聚集带来的疾控风险。

2．独立出行，避免结伴而行。考生和陪同人员尽量选择自行前往考试地点。尽量避免结伴而行，并要做好交通工具的消毒工作。

3．避免到人员密集场所。注意保持人与人之间的距离在1.5米及以上。无论何时何地都要自觉避免到人员密集场所。

4．避免接触公共设施。乘坐公共交通工具出行，全程都要佩戴口罩，如果有必要须佩戴一次性医用手套。不要接触公共设施。避免面对面与人交谈。本着对自己和他人负责的态度，一定要记住自己乘坐的公共交通工具的时间、车次、号牌，以便及时准确的得到查找。