

3月30日下午，北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上，北京市疾控中心副主任庞星火介绍，目前，境外疫情呈现加速扩散蔓延态势，全球报告新冠肺炎确诊病例超过70万，北京境外疫情输入风险持续存在，外防输入、内防反弹压力很大。市民朋友决不可掉以轻心，要自觉做好个人防护，特别是以下几方面要做好：

一是社交活动保持距离。不要去人群密集的区域活动，避免多人聚会。在人群密集密闭的场所一定要佩戴口罩。在交谈、候车、等电梯、排队时与他人保持1米以上的距离。

二是保持良好个人卫生。要勤洗手，尤其是饭前便后、触摸眼口鼻前后、离开医院、外出归来等，要及时用香皂或洗手液和流动水洗手。在公共场所按规定佩戴口罩，咳嗽、打喷嚏用纸巾或肘部捂住口鼻，不随地吐痰。

三是自觉坚持安全出行。乘坐公共交通工具应全程佩戴口罩。尽量避免乘坐厢式电梯，如需乘坐应全程佩戴口罩，减少接触电梯表面，避免用手揉眼、抠鼻等行为，如有发热、干咳等症状的乘客，不乘坐公共交通工具。

四是做好个人防护。购物时应按规定佩戴口罩。客流较多时，有序等候，如室内面积较小，应在室外等候，避免人员拥挤。尽量采用电子支付方式，如收取现金应及时洗手，不具备洗手条件，应使用免洗手消毒剂。

五是提倡使用公筷公勺。建议采取分餐制，不能分餐时使用公筷公勺，不用私筷夹菜劝食；鼓励儿童独立进食，不要用嘴吹孩子的食物、尝试孩子的食物、帮助孩子咀嚼食物、口对口喂食孩子、与孩子共用餐具等做法。

六是适当坚持身体锻炼。可选择人少的空旷地方或居家锻炼。在进入公园、广场等室外开放场所进行户外活动时，应配合相关部门落实防控措施。

七是自觉避免非必要的旅行。避免非必要的到有疫情国家或地区旅行，尤其不能带病出行。如必须出行，应了解目的地疫情防控政策规定，是否有入境限制，做好集中或居家隔离准备，旅

预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

[https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=11\\_5149](https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=11_5149)

