



## 郑州市文明委倡议全体市民 为了文明健康美好生活 自觉践行“一戴二勤三减少”

一戴

### 戴口罩

口罩是预防呼吸道传染病的重要防线。去年以来,广大市民在佩戴口罩方面做的非常好,希望大家把这一好习惯继续下去。坚持出门戴口罩,特别是到商场、超市、集贸市场、学校、医院、车站、公园、景区等人员密集性场所,或乘坐公共交通工具,或与他人近距离交往时,要主动佩戴口罩,这既是为自己负责,也是为他人负责。



广大市民朋友们:

新冠肺炎疫情防控成果来之不易,当前疫情形势复杂多变,巩固防疫成果是我们每个市民的责任,遵守防疫要求就是为防疫做贡献。为了文明健康美好生活,倡议广大市民朋友们主动践行“一戴、二勤、三减少”,自觉养成文明健康习惯,齐心协力打好疫情防控战。

**一戴——戴口罩。**口罩是预防呼吸道传染病的重要防线。去年以来,广大市民在佩戴口罩方面做得非常好,希望大家把这一好习惯继续下去。坚持出门戴口罩,特别是到商场、超市、集贸市场、学校、医院、车站、公园、景区等人员密集性场所,或乘坐公共交通工具,或与他人近距离交往时,要主动佩戴口罩,这既是为自己负责,也是为他人负责。

**二勤——勤通风、勤消毒。**封闭性场所,特别是家庭和学习、办公、生产及人员密集场所应勤开窗通风,保持空气流通。要讲究环境卫生,清除病媒滋生死角,定期全面杀菌消毒。要养成个人良好卫生习惯,餐前便后或接触可疑污染物后要及时洗手、消毒,保持手部清洁,切断病毒传播途径。

**三减少——减少聚集、减少会餐、减少外出。**近期,一些地方因聚餐、聚会而发生聚集性感染的例子,为我们敲响了战“疫”未停的警钟!大家除正常商务、工作、学习等活动外,要减少聚集、减少聚会,尽量不聚集、不聚会,确需参加聚集性活动或到公共场所时,要认真遵守疫情防控各项规定,戴好口罩,保持“一米线”以上安全距离。要减少会餐,尽量不会餐,确需参加会餐的,要采取必要的防护措施,主动践行“文明用餐一分(分餐制)、二公(公筷、公勺)、三做到(拒食野味、餐前洗手、光盘行动)”,培养健康生活方式。要减少外出,尽量做到非必要不外出,特别做到不去中高风险地区,确需外出要严守疫情防控规定,节假日期间提倡在工作地过节,采用电话、网络方式问候、拜年,降低疫情传播风险。

大疫当前,处处是“战场”、人人是“战士”。让我们携手同行、守望相助、持续努力,摒弃松懈厌战情绪,增强疫情防控自觉,从现在做起,从点滴做起,从你我做起,改变旧习、践行文明,保护好自己,呵护好家人,守护好家园!各级文明单位、文明村镇、文明家庭、文明校园及道德模范、优秀志愿者、文明市民(身边好人)等要发挥先进示范作用,带头讲文明、讲卫生、守规矩、防疫情,共建共享文明、健康、美好生活。

郑州市精神文明建设指导委员会  
2021年1月11日

二勤

### 勤通风



### 勤消毒



三减少

### 减少聚集



### 减少会餐



### 减少外出

