**开学后幼儿园家长防护要点**

一、增强卫生健康意识。适量运动、保证睡眠、不熬夜，陪孩子一起做游戏等。

二、勤洗手，掌握七步洗手法。使用肥皂或洗手液，并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。

三、养成卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部衣服掩住口鼻，不对着他人咳嗽，掌握咳嗽礼仪。不用脏手触摸眼睛、鼻或口。

四、居室多通风换气并保持整洁卫生。

五、平衡膳食，坚持安全的饮食习惯。食用肉类和蛋类要煮熟、煮透；提醒幼儿多喝水，多吃富含水分的应季水果，及时补充水分，不宜喝含糖饮料。

六、少外出，外出戴口罩。尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人密切接触；尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须外出，要佩戴口罩。暂不带幼儿去动物园之类的场所，避免接触野生动物和家禽家畜。

七、密切关注发热、咳嗽等症状，外出回家后及时洗手。如有发热和其他呼吸道感染症状，特别是持续发热不退，及时到医院就诊。