

# 同居家 共坚守 ——市中区共同抗疫倡议书

市中区广大居民朋友们：

近期，突如其来的疫情打乱了我们正常的生产生活秩序。目前，我区疫情防控形势依然复杂严峻，需要广大居民朋友进一步静心配合。与此同时，区委、区政府积极应对当前疫情防控形势，织密扎紧防控网络，就是为了尽快扭转防疫局面，尽快让社会流动起来。为切实保障您的身体健康和生命安全，我们倡议：

请您继续静心居家，自觉履行疫情防控的个人责任。疫情面前没有旁观者，谁也不是局外人。对您而言，足不出户就是防控责任，宅居在家就是抗疫贡献。全区奋战一

线的疫情防控工作人员将始终守护您的身体健康，关注您的冷暖安危，同您风雨同舟、携手同行，共同构筑起一道坚固防线。

请您继续静心居家，用实际行动支持疫情防控。此时此刻，有许许多多的医务工作者、社区工作者、公安民警、党员干部、志愿者……义无反顾冲锋在疫情防控最前沿。他们用自己的辛苦指数守护着群众的健康指数，用自己的多一些操心守护着群众的多一点安心，用自己的彻夜不眠守护着群众的安心睡眠。请您多些理解支持、多些包容体贴，用实际行动为疫情防控贡献一份力量。

请您继续静心居家，生活所需将多渠道有效保障。在抗击疫情的特殊情况下，一些防控措施势必会给您的生活带来影响。请您相信，区委、区政府将会有足够的力量保障您的基本生活需求。目前，我区各类生活物资储备充足，我们将竭尽所能打通堵点，解决目前生活物资供应中遇到的问题，请您不恐慌、不造谣、不信谣、不传谣。

请您继续静心居家，在疫情防控时期享受美好时光。陪伴是最长情的告白，相守是最温暖的承诺。您家中的美好温馨既是对我们奋战一线目标的最美诠释，也是我们迎战疫情的动力源泉。恳请您消除焦虑，平复心情，在陪伴

中感受温馨，在守候中体验温暖，为奋战在“疫”线的逆行者增添动力。

居民朋友们，让我们共同弘扬伟大的抗疫精神，继续自觉居家不流动。我们坚信，有区委、区政府的坚强领导，有社会各界的鼎力相助，有广大居民的紧密配合，我们一定能打赢这场疫情防控阻击战！

市中区委统筹疫情防控和经济运行  
工作领导小组（指挥部）办公室  
2022年11月2日

## 居家购物温馨提示

一、线上采购时，要选择正规商家，避免购买不明来源、溢价过高的货品。

只购买蔬菜水果、米面粮油、肉蛋等基本生活必需品，多选购已搭配好的保供套餐，减轻配送压力。

需品时尽量选择团购方式，加大团购量，减少购买频次。

卫生，包括用流动水洗手或使用手消毒剂。

二、为保证居民生活物资供应畅通，请居民朋友尽量

三、为减少不必要的人员接触，提倡居民购买生活必

四、收取货品时，戴好口罩，最好佩戴一次性手套，避免用手直接接触外包装。拆除外包装后，一定要做好手

来源：区商促局

### 科普专栏

## 疫情防控小知识，一秒读懂！



### 1. 佩戴口罩

- 正确佩戴口罩
- 出行务必佩戴口罩



### 2. 勤洗手

- 牢记勤洗手
- 使用洗手七步法



### 3. 不扎堆

- 不往密集人堆靠
- 少聚集、少聚餐



### 4. 测体温

- 每日测量体温
- 身体不适自觉上报



### 5. 勤通风

- 室内保持通风
- 每天至少三次/半小时



### 6. 多锻炼

- 锻炼身体
- 增强自身抵抗力



### 7. 拒野味

- 肉类蛋类煮熟吃
- 拒绝食用野生动物



### 8. 不传谣

- 不转发不实信息
- 不乱发布不实谣言



### 9. 讲卫生

- 勿随地吐痰
- 保护自己，对他人负责



### 10. 常消毒

- 教玩具常消毒
- 使用75%酒精消毒



### 11. 早就医

- 体温异常需警惕
- 就近医院就医



### 12. 作息好

- 不熬夜，早休息
- 早睡早起身体棒