

迎亚运、讲礼仪，优质服务在宁波

1. 爱健康严防范

学习疫情防控、健康科普、医疗保健常识，正确防护，科学应对，不聚餐不扎堆，守住健康文明“一米线”。作息时有规律，体育运动要适量，海鲜煮熟再入口，合理膳食，戒烟限酒，提高您身体的免疫力。出现症状早报告，及时就医早诊疗，做自身健康的第一责任人。

2. 使用公筷公勺

“餐桌举止非小事，一筷一勺见文明。”聚餐、合餐容易带来疾病传播，筷箸情长时，推杯换盏间，也为病毒细菌扩散打开了方便之门。提倡大家响应“使用公筷公勺，创建文明餐桌”行动倡议，养成公筷公勺的用餐新礼仪，形成安全用餐、健康用餐、文明用餐的新风尚。

3. 拒食野生动物

摒弃“野味滋补”的落后观念，坚决杜绝食用陆生野生动物的陋习。自觉保护、拒食、拒售陆生野生动物，自觉提高生态保护和公共卫生安全意识。

4. 深化光盘行动

倡导外出聚餐合理点餐、剩后打包，减少奢侈浪费；食堂就餐按需取量、科学配餐，节约食物资源；居家做餐营养科学、珍惜粮食，不扔剩菜剩饭。自觉树立节约意识，减少“舌尖上的浪费”。

5. 建设卫生家园

提倡学习健康卫生常识、传染病防控知识，增强自我防护意识和能力。积极践行爱国卫生运动，清理垃圾、野广告，屋里屋外整利索，房前屋后、楼道上下您也别落下。坚决杜绝随地吐痰、乱扔垃圾、公共场所吸烟、不文明养犬等行为，从源头上防控疾病传播，形成共建共治共享的良好卫生环境。

6. 实施垃圾分类

做垃圾分类践行者，认真学习环保知识，进一步增强垃圾分类意识，严格按照垃圾分类“四分法”，按照统一标准分类投放，做到主动分类、习惯分类、准确分类。做垃圾分类宣传者，自觉带动家庭成员、身边朋友参与、践行垃圾减量与分类投放，彰显城市文明，推进绿色发展。

7. 文明低碳出行

增强日常绿色出行意识、法规意识、安全意识和文明意识，养成低碳环保的出行习惯。坚决杜绝酒后驾驶、违规超车、闯红灯、逆行等危险驾驶行为，身体力行努力营造安全文明驾驶的良好社会氛围。

8. 践行绿色消费

倡导大家日常消费中选购绿色、环保、可循环产品，减少使用一次性筷子、纸杯、塑料袋等制品。自觉养成绿色消费理念，从节约一度电、一滴水、一张纸做起，养成简约适度的消费习惯。

9. 倡导文明节庆

自觉养成文明过节习惯，坚持崇俭拒奢，反对铺张浪费，自觉弘扬我国传统节日优秀传统文化，积极参加各种健康向上的群众性节庆文化活动，提升道德情感 and 家国情怀。倡导电话、网络问候祝福，养成文明节庆时代新风。

10. 推行文明健身

提高全民健身意识，倡导居家健身，鼓励大家积极参与登山、健步走等健身运动，增强身体素质。倡导文明健身，爱护健身设施，保护公共环境，自觉抵制挤占场地、噪音扰民等不良现象。

11. 实行文明观赏

提高文明观赏意识，自觉在电影放映、文艺演出、文化展陈、体育赛事等活动中讲文明、懂礼仪，自觉克服拥挤插队、大声喧哗、接打电话、追打嬉闹、丢弃杂物、嘘喝倒彩、污损展品等文明失范行为。

12. 倡导文明上网

倡导文明自律网络行为，倡导网民文明上网，遵德守法、文明互动、理性表达，自觉远离不良网站，防止网络沉迷。加强网络内容建设，弘扬主旋律，激发正能量。加强网络道德环境建设，自觉抵制网络欺诈、色情、低俗、暴力等有害信息，反对造谣传谣、网络暴力等不良行为，共同营造清朗网络空间。

“积力之所举，则无不胜也；众智之所为，则无不成也。”让我们从自身做起，养成文明健康生活习惯，建设美好生活家园，驱散疫情笼罩的阴霾，笑迎春暖花开！