

通勤复工 12 小时防护指南

当前,全国疫情防控形势持续向好,生产生活秩序加快恢复的态势不断巩固和拓展。返岗复工如何做好防护工作?疾控专家们给出一份市民返岗复工健康防护“指南”,覆盖通勤工作的12小时。疾控专家提示,在疫情防控期间,除上班、购买生活必需品以外,应尽最大可能减少外出,以居家生活为主。

【8时】

搭乘公共交通工具都需要如何防护?

疾控专家:上班乘坐公共交通工具,比如公交车、打车等,应全程佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。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。有发热、干咳等症状的乘客,不应乘坐公共交通工具。

开私家车上班需不需要戴口罩?

疾控专家:开私家车独自上班,且没有搭乘过疫区客人或疑似病例,可以不佩戴口罩。

骑车和步行上班,如何防护?

疾控专家:酌情佩戴口罩,尽可能减少与他人近距离接触,保持与其他人的距离至少在一米以上,避免扎堆聊天。

路上看手机,手机应该如何消毒?

疾控专家:可关注权威机构发布的疫情消息,做到心里有数,不传谣、不信谣、不恐慌。到达目的地后,可以用75%的酒精棉片擦拭手机。

【9时】

进单位如何搭乘电梯?

疾控专家:低层建议走楼梯。如需要乘坐电梯,等电梯时也应保持与人间距1米距离,当电梯轿厢容量超过50%时应等待下一班。如用手直接接触电梯按钮,需要及时洗手。

进入办公室后,先做什么?

疾控专家:应优先打开窗户采用自然通风,有条件的可以开启排风扇等抽气装置以加强室内空气流动。

使用集中空调通风系统时,应保证集中空调系统运转正常,关闭回风系统,采用全新风运行,确保室内有足够的通风量。

办公前,应该做什么?

疾控专家:保持个人卫生,勤洗手,将办公桌擦干净,做好鼠标、键盘、门把手的消毒。但是也不必过度消毒,比如用酒精擦拭鞋底或大衣等。还可以准备一个带盖的水杯,多喝水。

【10时】

办公时是否需要全程佩戴口罩?

疾控专家:当处于单人办公环境下的工作人员原则上可以不佩戴口

罩。

处于多人办公环境下的工作人员,办公环境宽松、通风良好,且彼此间确认健康状况良好情况下可以不佩戴口罩。

其它工作环境或无法确定风险的环境下应佩戴口罩。避免与他人密切接触。

茶歇时候需要注意什么?

疾控专家:尽量减少使用公共用品用具,确保一人一用一消毒。可以适当缩短在茶水间的停留时间,分散、错时使用茶水间。

【11时】

办公时出现不舒服怎么办?

疾控专家:员工返岗复工后任何时间出现发热、干咳等症状,要第一时间主动向单位报告,并立即离岗就医。

办公时接触了公共物品,需要消毒么?

疾控专家:要保持环境卫生清洁,做到勤洗手,及时清理垃圾。公用物品及公共接触物品或部位要加强清洗和消毒。

【12时】

去食堂或外出就餐,应注意什么?

疾控专家:集体用餐时,尽量避免就餐高峰,就餐期间不扎堆,不聊天。鼓励打包带走,回到自己的工位就餐。尽量使用自备餐具。

在食堂里是否需佩戴口罩?

疾控专家:等候时、就餐后要全程佩戴口罩。取餐、就餐时人员间距应保持1米以上。

不与他人分享餐食。

特殊时期,应该吃什么?

疾控专家:疫情防控期间,饮食中增加粗杂粮,代替部分精白米面;多吃深绿色、紫红色、橙红黄色等深色蔬菜水果,适当增加奶、大豆、鱼禽畜蛋等富含优质蛋白质的食物;多喝白开水、淡茶水。

【13时】

健身房和员工休息区可以开放么?

疾控专家:在病毒流行期间原则上不建议开放健身房。已经开放的要保持较低的人员密度,做好使用人员的健康监护和登记记录,提供免洗手消毒剂或洗手设施,提醒使用人员接触健身器材前做好手卫生。确保室内空气流通,环境清洁。

员工休息区(室)原则上不建议开放,必须开放的配套服务设施应保持空气流通、环境清洁干爽。

【14时】

参加会议,需要注意什么?

疾控专家:在疫情防控期间,按照“非必须,不举办”的原则,尽量减少或



避免举办大型会议及室内外群众性活动。

进入会场要佩戴口罩,注意不要同时摘掉口罩喝水。开会时间最好控制在1小时以内。

传阅文件后,需要洗手么?

疾控专家:传阅文件前后,都需要洗手。尽量使用无纸化办公。

【15时】

遇到有外来人员,接待时应该注意什么?

疾控专家:避免与他人近距离接触。接待外来人员时,双方正确佩戴口罩。

出外勤时,需要注意什么?

疾控专家:按照对方要求,实名登记相关身份和车辆信息,配合做好体温检测。

外出作业返回后,应及时洗手,有需要的情况下可以做局部消毒。

有条件的企业建议应用智能化设备和技术,提高效率,尽可能减少人员接触。

同事之间沟通注意什么?

疾控专家:不握手、不拥抱,注意佩戴口罩。尽量采取电话或者网络沟通。

【16时】

想打喷嚏怎么办?

疾控专家:打喷嚏或咳嗽时用手肘或纸巾遮住,不要用手接触口鼻眼。不随地吐痰,口鼻分泌物或吐痰时用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。

下班前需要做什么准备?

疾控专家:下班前把垃圾清理干净。下班后,不聚餐、不聚会,不逗留。

【17时】

去超市或小便店购物需注意什么?

疾控专家:注意佩戴一次性使用医用口罩。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。

排队付款时,注意保持1米距离。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。

去电影院或者其他休闲娱乐场所,需要注意什么?

疾控专家:不建议到人流过于密集的区域活动。

【18时】

特殊时期,可以去户外锻炼么?

疾控专家:需要合理运动。但是最好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。

运动前需要进行简单的准备活动,比如伸展运动;运动中要注意逐渐增加运动的强度和运动量;运动后要进行拉伸和放松;运动过程中和运动结束后要补充水分。

【19时】

回家后,口罩是否需要丢弃?

疾控专家:一次性使用医用口罩在弄湿或弄脏时应及时更换。

一次性使用医用口罩废弃后不要随地乱扔,应按照生活垃圾分类要求处理。在佩戴口罩前和摘除口罩后应注意手卫生。

居家吃饭需要注意什么?

疾控专家:建议家庭成员固定餐具实行分餐,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。一方面可以预防各种经口、唾液传播的疾病并减少交叉感染的机会。同时,按需配餐,保证营养平衡。特别对于儿童,按照营养需求搭配分餐,有利于均衡营养,防止偏食,有助于良好饮食习惯的养成。定量取餐,减少浪费。对于实行分餐的家庭来说,能很好的量化食物,按量分配,减少浪费。即使吃不完,剩下没动过的饭菜也容易保存。

(来源:《北京日报》)