



科学抗疫情 健康你我他

勤通风，勤洗手，出门戴口罩

通勤路上：乘坐公共交通时，与他人保持足够距离

办公室内：适当“冷漠”，与同事们至少保持1米以上距离

公共卫生间：不乱触碰，用七步洗手法认真洗手

食堂里：考场式就餐，单人单桌，隔座而坐

新型冠状病毒感染的肺炎 复工复产防控指南

返岗上班人群如何做好防护？

防护口诀：查身体，戴口罩，自行往，常通风，少聚集，勤洗手。

◆ 确认自己2周内没有疫区旅行居住史和相关人员接触史，没有出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状，才能开开心心去上班。一定要配合健康询问检查。

◆ 全程佩戴好口罩，电梯、办公室、会议室餐厅（最后吃饭时刻才取下）等高危场所都需戴口罩。

◆ 尽量不乘坐公共交通工具，可选择步行、骑行或自驾车，如果一定乘坐不可，必须全程戴口罩，与人保持一定距离。私家车也需定期通风消毒，尽量不搭便车。

◆ 办公室常通风，做好平面消毒工作，对手部可能接触到物件进行消毒。尽量选择视频会议，减少集中开会。

◆ 避免集体用餐，不面对面进餐，尽量单独用餐，或打包带回。不扎堆，不到人群密集的地方活动。

◆ 勤洗手。到单位时，餐前餐后，便前便后，手触眼、鼻、口等粘膜部位前，触摸公共物品后等等都必须洗手。

公司、工厂复工如何做好防护？

复工前：

◆ 做好办公生产区域的全面清洁消毒工作，地面及物体表面采用含氯消毒剂抹擦，针对公共卫生间、不通风的楼梯间、仓库

等，建议在没有人场的情况下采用喷雾消毒剂，消毒后关闭门窗至少1小时，以增强消毒效果。

◆ 保证各类公共卫生设施完好，设流水洗手设施，有条件者备洗手液和一次性擦手纸或干手机。

◆ 配备电子体温枪，做好员工假期出行情况及身体状况的摸底工作，疑似感染者不得复工，并及时上报有关部门。

复工后：

◆ 保持工作区内通风保暖良好，每日对办公桌椅、地面、门把手、楼梯扶手、电梯按钮等用0.5%的84消毒液抹擦。

◆ 对精密仪器、共用电话、电脑及键盘等用75%医用酒精抹擦消毒，每日至少1次，可根据人流量等实际情况适当增加消毒频次。

◆ 减少不必要的集会，上下班有序出入，避免拥挤。

◆ 多人办公建议戴口罩，不扎堆，谈话保持人间距离在1米以上。

在传递文件后、上下班进出办公室前、接触门把手、电梯按钮等高危区域后充分洗手。

公共交通设施如何做好防护？

◆ 地铁车厢、公交车、高铁车厢均属于人员密集的高危区域，原则上尽量避免前往这些地方，必须乘坐公共交通工具者应全程戴口罩，乘客间保持一定距离。

◆ 司乘人员全程佩戴口罩，有疑似感染症状或疫区人员接触史者暂停工作。

◆ 每趟车次终点站建议用0.5%的84消毒液抹擦内部座椅、扶手1次，地面以84消毒液拖地1次，工作人员戴一次性手套和口罩进行操作。

◆ 每趟车次终点站必须彻底开窗通风1次，每日对车厢空气及物体表面至少彻底清洁消毒1次。