

返岗后牢记“防护指南”



面对当前的新型冠状病毒感染的肺炎疫情，中国人民众志成城，志在打赢这场战“疫”。经过宅在家里延长了的春节假期，返程和上班是大部分人不可避免的，那么返程中和上班后如何做好防护就显得尤为重要了。

办公场所 哪些是高危地带

新型冠状病毒，主要通过空气中的飞沫进行传播。空气不流通，人员密度较大，人员来往较频繁的地方，都是高危地区。

按危险程度：
1.电梯间 2.饭堂餐厅 3.办公室

最高危 电梯间

电梯间是空气极其不流通的地方，只有一定浓度的酒精可以溶解冠状病毒外膜，然而酒精是极其容易挥发的，因此应安排专人对电梯间进行酒精消毒。

建议：
1.搭乘电梯一定要戴口罩。
2.有条件的单位一定要频繁为电梯间消毒，特别是按钮区。

次高危 饭堂餐厅

挤满人排队打饭或就餐的区域，是人流量最大，密度也最高的区域。

建议：
1.坐下吃饭的最后一刻才脱口罩。
2.避免面对面就餐，避免就餐说话。
3.避免扎堆就餐。

高危三 办公室

人多的地方，传染的风险高。

建议：
1.佩戴口罩，谈话保持适度距离。
2.随时保持良好通风，建议每天通风三次，每次20分钟至30分钟。
3.对门把手、键盘鼠标、文具、桌面进行必要酒精消毒。

到单位后做到勤洗手

另外，到单位后做到勤洗手。到单位，第一时间洗手；吃东西前，先洗手；到过电梯间、饭堂高危区的，回来洗手；外出回来，马上洗手；要接触自己面部，特别是鼻孔与眼睛前，先洗手。

到单位后还要对我们手部会接触到的部位与物件进行消毒。如手机、门把手、电梯按钮、鼠标键盘、自行车把手、工作证、文具、椅子等，根据自己实际情况，进行甄别与重点消毒。酒精要喷洒覆盖物件，自然晾干即可，不用擦拭。

工作中如何自我防护

途中

正确佩戴一次性医用口罩。尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上班。如必须乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手触摸车上物品。

入楼

进入办公楼前自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手。若体温超过37.2℃，请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时要到医院就诊。

参加会议

建议佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔1米以上。减少集中开会，控制会议时间，会议时间过长时，开窗通风1次。会议结束后场地、家具须进行消毒。茶具用品建议开水浸泡消毒。

食堂进餐

采用分餐进食，避免人员密集。餐厅每日消毒，餐桌椅使用后进行消毒。餐具用品须高温消毒。操作间保持清洁干燥，严禁生食和熟食用品混用，避免肉类生食。

下班路上

洗手后佩戴一次性医用口罩外

出，回到家中摘掉口罩后首先洗手消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。

公务采购

须佩戴口罩出行，避开密集人群。与人接触保持1米以上距离，避免在公共场所长时间停留。

公共区域

每日须对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行消毒，尽量使用喷雾消毒。每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。

公务出行

专车内部及门把手建议每日用75%酒精擦拭1次。乘坐班车须佩戴口罩，建议班车在使用后用75%酒精对车内及门把手擦拭消毒。

公务来访

须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测，并介绍有无湖北接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。

无上述情况，且体温在37.2℃正常条件下，方可入楼办公。

传阅文件

传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩。

用过的口罩如何处理

最近，互联网上流传着很多种处理方法:把口罩剪碎、在口罩上淋开水、把口罩焚毁……1月28日，北京市疾控中心消毒与有害生物防制所所长佟颖提醒，不同人群用过的口罩应该采取不同的处理方式。

佟颖告诉记者，现在很多普通人群外出活动也已经佩戴口罩，比如去超市买菜，这种情况下沾染新型冠状病毒的概率应该是非常小的，所以用过的口罩随生活垃圾处理即可；有些市民如果去了一些稍微有点传染风险的地方，比如去医院看其他病症，或者去医院做一些临时性的工作，这时候所戴的口罩，可以把它放在一个塑料袋里，然后用开水充分浇淋，最后扎紧塑

料袋口后丢弃，“按照目前的研究，56℃半小时可以杀灭病毒，开水温度远高于此，扎紧口袋后，温度也不会很快降低，因此可以起到杀毒的目的。”佟颖说，至于那些疑似病例，或者是确诊病人，口罩肯定是要作为专门的医疗废弃物进行安全处理的，“这部分群体大多已经到医院，医务人员会妥善处理。”

佟颖说，现在不少市民都在纷纷购买N95甚至更高防护等级的口罩，其实如果不是高风险医务工作者，正常生活、工作使用，远不需要佩戴N95口罩，普通医用外科口罩就够了。而行走在户外环境，如果和其他人群有2米以上的距离，甚至不戴口罩的风险都很小。

相关链接

返程途中要谨慎

面对即将到来的返程高峰和依然严峻的疫情防控工作，各地交通部门严阵以待迎接考验，那么返程途中怎样做才安全呢？

乘坐私家车返程

尽量不要和不熟悉的人，尤其是有发热、咳嗽、打喷嚏的人拼车同行。

日常情况下应保持车内环境整洁卫生，有条件的可以对内部物体表面（如车身内壁、司机方向盘、座椅等），采用含有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭，也可采用有效的消毒湿巾进行擦拭。

去服务区时，注意做好个人防护，佩戴医用外科口罩或更高级别的口罩以及戴手套，避免在人员密集的地方逗留过长时间。

行车或在休息时一定要注意勤加开窗通风，保持空气流通。

乘坐公共交通工具返程

注意与他人保持距离，请一定不要对着别人咳嗽、喷嚏、打哈欠等。

佩戴口罩、手套。旅行人员乘坐公共交通工具时，建议佩戴医用外科口罩或其他更高级别的口罩，每4小时换用一次，并按照要求把弃用的口罩丢弃在规定的地方。有条件的也可选择佩戴手套。

注意手卫生，旅行人员在旅程中应加强手卫生，旅程结束后需做手清洁。可选用有效的含醇速干手消毒剂，特殊条件下，也可使用含氯或过氧化氢手消毒剂；有肉眼可见污染物时应使用洗手液在流动水下洗手，然后消毒。

积极配合工作人员。日常情况下，听从公共交通工作人员的安排，做好个人防护。当有疑似或确诊病例出现时，听从工作人员的指令，及时自我隔离，听从安排进行排查检测，不可私自离开。

延伸阅读

面对疫情更要科学运动

“宅”在家里成为这个春节不少人的选择，不过在专家们看来，疫情来临时更要科学运动。

“疫情并不影响运动，只是不能在密闭、狭小的空间运动。”大连市第二人民医院呼吸病学专家张忠鲁告诉记者，科学运动可以调节情绪、放松心态，减少焦虑、压力带来的影响，增强人的体力、耐力和抵抗力，有百利而无一害。他表示，没必要因新型冠状病毒感染的肺炎而过度恐慌，更不必连运动都不敢了，冬季本来就是呼吸系统疾病的高发期，这种情况下更需要科学运动。

对呼吸系统免疫力有提高作用的运动项目，专家列出了俯卧撑、平板支撑等水平运动。他说，这些运动在家里即可进行，即使在床上打几个滚也能有运动的效果；室外运动也不是不可以，但要避开人群。“健身运动达到效果需要一定的量和强度。心跳增快，呼吸加深、加快并持续三五分钟，就一定有健身作用。”

张忠鲁说，近距离密切接触和环境间接污染一定要避免，外出运动时要注意这一点，同时管住自己的手最重要，要尽量减少手与公共物品的接触，接触之后一定要洗手，洗手之前避免触摸自己的嘴、鼻子等，可以常备湿巾擦手。

“通风很重要。”张忠鲁说，“家里也可以运动，但一定要注意通风。”

综合央视、新华社、人民日报、《北京晚报》