



PART 6

上班期间防护要点

1. 上下班途中有哪些注意事项？



正确佩戴口罩。



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，有条件随身携带免洗手消毒液备用。



下班时，洗手后佩戴一次性医用口罩外出。



摘口罩前应先清洁双手。

2. 乘坐公共交通工具如何防护？

a

乘坐公共交通的乘客应服从、配合公交运输单位疫情流行期间采取的各项措施,有发热、乏力、干咳等症状的乘客,不应乘坐公共交通工具。

b

务必全程佩戴口罩。

c

途中尽量避免用手触摸车上物品,有条件随身携带免洗手消毒液备用。不要触碰口、眼、鼻。

d

接触可能被污染的物品后,必须洗手,或用手消毒剂消毒。

e

人与人之间尽量保持1米以上距离。

f

错峰出行。选择人少的时候出行,减少与他人的接触。

g

单独出行。如果距离较近建议采用步行、骑车或私家车出行。

e

外出回到家,一定要先洗手。

f

外出衣物要经常换洗,保持清洁。

3. 乘坐飞机如何做好个人防护？

a

选择前后排间隔而坐。在疫情期间，有关部门要求飞机在飞行中使用最大通气量，并且通常情况下飞机客舱每 2~3 分钟即可换气一次；飞机通风系统主要使空气上下流动，不是前后流动，可降低病毒扩散可能性。因此，应尽量选择前后排间隔而坐。

b

尽量减少走动。

c

不吃或错峰吃飞机餐。飞机用餐一般是同一时段内统一发放，这势必导致机舱内大部分人同时摘下口罩，所以建议在飞机上不吃飞机餐，以避免摘除口罩。若航程较长，可以等临近座位的乘客用餐完后错峰用餐。



4. 乘坐高铁、火车出行如何做好个人防护？

a

选择靠近车厢两端的位置。每个车厢两端靠近列车车门，同时空间较大，车辆空调系统的气流流速快，可以优先选择，由于回风口的气流流速较快，是更优的选择，回风口通常位于车厢有厕所的一端。**因此，应尽量选择靠近车厢两端的位置。**

b

注意车上多人接触的地方，别乱摸，勤洗手。如触摸了门把手、挂钩等位置，不要揉眼睛、摸鼻子等，请及时洗手。**建议出行时携带手消用品。**

c

从车厢编号对应站台位置上车。这样能避免上车后在车厢内长距离行走、与他人近距离接触。**在站台上排队时，还应注意与他人保持间隔。**

d

别在站台抽烟。抽烟需要摘口罩，而上下车时间站台人流密集，会增加感染风险，所以最好不要在站台抽烟。

e

卧铺尽量选上铺。火车车厢气流整体从上往下吹。因此，上铺相对来说更不易被传染。但需要注意，若你成功选到上铺，在上铺若要打喷嚏、咳嗽，务必遮掩口鼻，防止飞沫向下传播。

f

睡觉时可不摘口罩。因所有口罩都具有通风性，故长时间佩戴很少会出现呼吸困难的现象，如身体情况允许，睡觉时可带口罩。

5. 乘坐公用电梯如何防护？

a

少乘电梯：应降低乘坐电梯频率，低楼层乘客可以走楼梯步行。尽量避免乘坐厢式电梯。

b

戴口罩：电梯是密闭场所，乘坐时要佩戴口罩。

c

减少碰触：随身携带卫生纸（或手套），可隔着卫生纸（或手套）按电梯按钮。卫生纸（或手套）使用完毕妥善处置。减少随身物品与电梯轿厢接触。

d

及时洗手：触碰电梯按键后及时洗手。

e

人员分散：等候电梯时站在厅门两侧，不要离厅门过近，不要面对面接触从电梯轿厢中走出的乘客。乘客走出轿厢后，按住电梯厅外按钮不让电梯关门，等待片刻再进入电梯。尽量避免与多人同乘电梯，时间充裕的乘客可耐心等待下一班电梯。

f

按时消毒：有关管理部门定期对电梯进行消毒，视使用人数及频次每天2~3次。保证通风设备正常运转。

g

加强管理：加强对电梯的维护和管控。消毒工作应当由经过培训、掌握一定消毒知识的人员进行。厢内有安装通风风扇的电梯，应当保持通风风扇长期开启。轿厢内没有安装通风风扇的电梯，可以结合消毒工作，定期打开轿厢门进行通风换气。每次通风换气时间不少于10分钟。疫情期间，可采取局部消毒（如电梯按键面板）和全面消毒的方式交替进行。

6. 在办公室工作时如何防护？

a

进入工作单位前自觉接受体温检测，体温正常可进入。

b

若体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ，请勿入工作场所，应回家观察休息，必要时到医院就诊。

c

开始工作前需正确洗手。

d

保持办公区环境清洁，建议每日通风3次，每次20~30分钟，通风时注意保暖。

e

人与人之间保持1米以上距离，多人办公时佩戴口罩。

f

保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后及时洗手。

g

接待外来人员双方佩戴口罩。



7. 参加会议时如何防护？

在疫情流行期间，按照“非必要，不举办”的原则，倡导视频、网络等会议形式。会议场所保持空气流通良好，保证足够新鲜空气供应以降低新型冠状病毒传播。

参会人员应做到：

a

要实行健康监测，若出现发热、乏力、干咳及胸闷等疑似新型冠状病毒感染的症状，不得带病参会，应及时报告和就医。

b

进入会场，佩戴口罩。

c

人与人之间保持至少1米的距离。

d

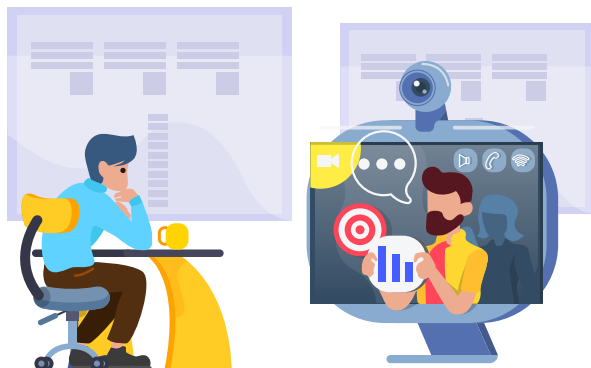
控制会议时间，保持会议室空气流通。

e

会议结束后场地、设施须进行消毒。

f

尽量减少公用茶具使用，如使用后茶具用品应高温消毒。建议参会人员自带杯具。



8. 单位食堂如何防护？

a

采用分餐进食，避免人员密集。

b

餐厅每日至少消毒1次，餐桌椅使用后进行消毒。

c

餐具用品须高温消毒。

d

操作间保持清洁干燥，严禁生食和熟食品混用，避免肉类生食。

e

建议营养配餐，清淡适口。

9. 传阅文件时有哪些注意事项？

传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩。



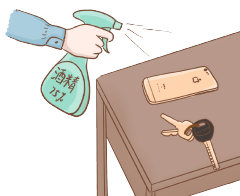
10. 电话如何消毒？

a

多人使用座机电话每日视使用频次及时用以75%酒精擦拭。

b

手机使用消毒湿巾或75%酒精擦拭，**具体步骤如下：**



1) 先把手机皮套或保护壳拆开。

2) 用纸巾沾75%酒精，仔细擦拭整支手机和皮套、保护壳。

3) 放在一旁，等酒精自行挥发即可，不需要再用水擦拭。

11. 空调的使用注意事项？

a

中央空调系统风机盘管正常使用时，定期对送风口、回风口进行消毒。

b

中央空调新风系统正常使用时，若出现疫情，不要停止风机运行，应在人员撤离后，对排风支管封闭，运行一段时间后关断新风排风系统，同时进行消毒。

c

带回风的全空气系统，应把回风完全封闭，保证系统全新风运行。

12. 公共区域如何消毒？

a

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，电梯按键需增加消毒频次。

b

每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。