

在路上: 节后返程高峰如何防护?

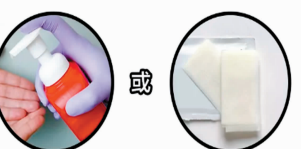
1. 返程前准备。

(1) 备好口罩。

预防新型冠状病毒感染,戴口罩是有用的,首选医用外科口罩、KN95/N95及以上颗粒物防护口罩。值得一提的是,已有症状的人不建议戴有呼吸阀的口罩,口罩呼吸阀的气流是单向向外的,不影响防护效果,但它无法阻挡病毒飞沫溢出。

(2) 准备方便携带的酒精消毒产品。

出门在外,不一定能随时找到肥皂和清水,可选择含有酒精的免洗洗手液或消毒湿巾做好手部清洁,或对扶手、座椅、桌板等身体能够接触到的地方进行清洁处理。其中,酒精含量至少要60%才有效,最好可以达到70%~80%。



含有酒精的免洗洗手液 消毒湿巾

(注:酒精含量至少要超过60%才有效,最好可以达到70%~80%。)

(3) 制订行程避免颠簸。

尽可能避免多次转车,要保证足够的休息时间,以免疲劳导致机体免疫力下降。

(4) 注意保暖。

提前查阅当地、目的地的气温,准备合适的衣物,以便旅途中及时调整衣物,防止感冒。

(5) 如已出现可疑症状,不要出行,应主动戴上口罩及时就近就医。

为了自己和家人的安全,如果出现新型冠状病毒感染可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、极度乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等),请不要返程,应根据病情,及时到医疗机构发热门诊就诊。

2. 返程时要注意什么?

(1) 乘坐公共交通工具。

保持公共交通工具良好的通风状态。保持车站、车厢内的卫生整洁,及时清理垃圾。

在飞机、火车等行进过程中发现疑似病人时,应迅速采取相对隔离措施,将病人转移到机舱或车厢内循环风的下风口处;其它交通工具行进中,发现疑似病人时,能停车的应立即停车,将病人送往附近的医院。护送人员要做好防护措施。

到达目的地后,工作人员应立即对机舱或车厢内进行消毒。

(2) 乘坐私家车。

一般情况下,私家车无需消毒处理,处于空旷场所时,做好通风换气。冬天开窗通风时,需注意车内外温差而引起感冒。处于地下停车场等密闭环境时,建议关闭车窗,打开空调内循环方式进行通风。

此外,司乘人员进入公共场所返回车辆后,建议先用消毒剂进行手卫生。有亲友(身体健康状况不明)搭乘后,及时开窗通风,并对车内相关物体表面进行消毒,可选择合法有效的消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。

物体表面可选择含氯消毒剂、二氧化氯等消毒剂或消毒湿巾擦拭。手、皮肤建议选择有效的消毒剂,如碘伏、含氯消毒剂和过氧化氢消毒剂等皮肤消毒剂或速干手消毒剂擦拭消毒。

(3) 回家后及时做好清洗。

回家后首先洗手,并及时清洗穿戴的衣物,如有携带行李、背包等,也应对其进行消毒。



保持清洁

工作中: 在工作区域怎样预防病毒感染?

1. 个人如何防护?

(1) 上班途中

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。

(2) 入楼工作

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,必要时到医院就诊。

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。

(5) 食堂进餐

采用分餐进食,避免人员密集。餐厅每日消毒1次,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。建议营养配餐,清淡适口。



(6) 下班路上

在单位洗手后佩戴口罩外出,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。居室保持通风和卫生清洁,避免多人聚会。

(7) 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。

(3) 入室办公

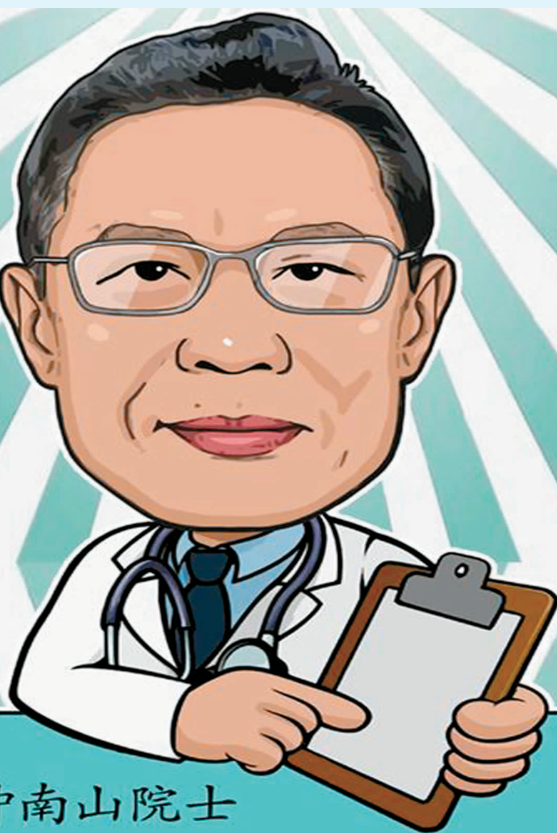
保持办公区环境清洁,建议每日通风3次,每次20~30分钟,通风时注意保暖。人与人之间保持1米以上距离,多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水,坚持在进食前、如厕后按照七步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。

(4) 参加会议

返岗复工

当前,各地陆续迎来节后返程高峰。

“返程途中怎样才能保护自己不受病毒侵袭?”“上班坐电梯怎么做?”“还能不能点外卖?”随着疫情的发展,很多人心中都有不少的疑问。那么如何在上下班途中、办公室食堂等人员密集场所保护好自己?单位又该怎么做?



钟南山院士

- 办公场所高危区: 电梯间、餐厅、办公室
- 搭电梯务必戴口罩, 触碰完电梯按钮马上洗手
- 楼层不高的不乘电梯, 改走楼梯
- 要频繁用酒精为电梯间消毒, 特别是按钮区
- 到单位后第一时间洗手, 吃东西前洗手
- 勿面对面就餐, 勿就餐说话, 勿扎堆就餐
- 吃饭时才能脱口罩, 脱下时勿触碰外罩污染面
- 从高危区回来要洗手, 摸眼睛、鼻孔前先洗手
- 戴口罩说话要保持距离, 随时保持良好通风
- 对门把手、键盘鼠标、桌面进行必要酒精消毒
- 酒精喷洒要覆盖物件, 自然晾干, 不要擦拭
- 病毒还会引发消化、心肌、神经问题



李兰娟院士

- 目前没有特效抗病毒药物, 包括奥司他韦
- 病毒的潜伏期为14天, 期间可能有传染性
- 56℃才能杀死病毒, 但开空调和暖气不管用
- 75%的酒精可以杀灭病毒
- 免疫功能差的老年人更易感染病毒
- 过年不宜吃野味, 尤其是哺乳动物
- 新型冠状病毒致死率暂时低于H7N9禽流感
- 病毒检测试剂已发放, 全国均有能力检测

(8) 工间运动

建议适当、适度活动,保证身体状况良好。避免过度、过量运动,造成身体免疫能力下降。

(9) 公共区域

相关负责人每日须对门厅、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。



(10) 公务出行

专车内部及门把手建议每日用75%酒精消毒一次。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消毒。

(11) 后勤人员

服务人员、安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩,并与人保持安全距离。食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和橡胶手套,避免直接手触肉禽类生鲜材料,摘手套后及时洗手消毒。保洁人员工作时须佩戴橡胶手套,工作结束后洗手消毒。安保人员须佩戴口罩工作,并认真询问和登记外来人员状况,发现异常情况及时报告。

(12) 公务来访

须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测,并介绍有无湖北旅行史或相关人员接触史,以及有无发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况,且体温正常,方可入楼办公。

(13) 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。

(14) 电话消毒

建议座机电话每日用75%

酒精消毒两次,如果使用频繁可增加至四次。

(15) 空调消毒

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;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,运行一段时间后关闭新风排风系统,同时进行消毒;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。

(16) 废弃口罩处理

防疫期间,摘口罩前后做好手卫生,废弃口罩放入专用垃圾桶内,每天两次使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

2. 外地员工返岗,企事业单位应该采取什么措施?

(1) 复工前:工作场所确保消毒、通风。

人员密集场所的通风尤为重要。复工之前,各企事业单位要进行环境整治,做好清洁和环境治理。工作场所、尤其是人员密集的工作场所、员工集体宿舍,保证自然对流通风,若自然通风不足,安装足够的机械通风装置(排气扇),确保充分通风。

同时,设置体温检测点,准备足够数量的医用口罩,确保工作人员均能按规定佩戴。储备足够的消毒剂并掌握其配制使用方法。

此外,要提前与当地卫生健康部门协商,明确收治医院,一旦发现从业人员出现疑似症状,确保及时送院诊治。

(2) 复工后:做好员工管理。

复工后,各企事业单位要派专人进行职工信息登记,统一上报。登记信息包括姓名、性别、年龄、电话、返回时间、何地返回、居住地点等信息。建议各企事业单位对来自疫情高发地区的人员推迟复工,如已返回企业所在地要求其居家隔离14天,隔离期满方可复工。

提个醒: 专家教授来支招

中国心理学会学会工作委员会委员、南昌大学陈建华教授指出,此时除了有因工作和生计原因产生的“急迫返岗心态”外,更多的还是“惧怕返岗心态”。

虽然上面两种返岗复工心态不同,但有一点心理活动是相似的,那就是担心、害怕甚至恐惧。例如担心环境是否安全、恐与人接触怕传染、恐自身防护措施不到位被感染、恐去公共场所、恐工作压力大导致自身免疫力降低等。

陈建华指出,面对人类现在尚不完全认识、不能把握,且带较强传染性的新型冠状病毒,要说不害怕是不现实的。当务之急是要针对个人可能会存在的焦虑与担心,有针对性地认识与调整,重点做好以下几方面的心理建设。

1. 接纳

一是接纳自己非常时期要返岗复工的现实。不论是急于还是迫于,都是自己必须返岗复工的原因,一旦这样想,心里就会踏实些。二是接纳自己恐惧害怕的心理。焦虑和恐惧是个体在面对压力时正常的反应,适度的焦虑往往有助于个体渡过危机。

2. 攀比

攀比往往被人认为是贬义词,但有时确实需要和他人比一比。自疫情发生以来,很多医务人员一直战斗在一线,没有休息,何来复工;很多社区工作者、公务人员、领导干部也早已复工,比比这些人,是否心理会平复些?

3. 科学

非常时期,出门在外,更要



讲究科学应对,念好“不、戴、洗、少、多”“五字经”。

不——坚守工作岗位,不聚会、不聚餐,不去人多的地方。正常作息,保证饮食和睡眠。

戴——戴口罩,病毒奈我如何。

洗——勤洗手,切断传播途径。

少——减少对不可靠信息的阅读。有些传言真假难辨,容易影响自己导致心理恐慌。

多——出门在外,多和亲友之间用手机、微信等方式联系,多在心理上互相支持、加油打气,营造出温暖、积极的氛围和心态。

4. 乐观

正常工作能加强心理建设并强化人体免疫系统,自尊自信、理性平和、积极向上,是抗击病毒强有力的心理武器。

5. 求助

在返岗复工过程中,如果面对心理困惑自己确实难以调适,建议寻求心理咨询人员的帮助。