

战疫·共克时艰

# 上班族防疫情 关键点来了!

## 请减少您的午餐伙伴，并避免交谈…… 没有什么要紧的话题要豁出命去讨论

根据浙江省人民政府办公厅通知，全省各级机关于今日正常上班。办公场所哪些地方是高危地带？返岗人员如何防控新型冠状病毒？

记者整合了浙江省疾病预防控制中心、杭州市疾病预防控制中心、宁波市疾病预防控制中心等单位给出的防控知识。

### 上下班途中： 尽量步行、骑车、自驾上班

《浙江省人民政府办公厅关于延迟企业复工和学校开学的通知》提到，全省各级机关2月3日正常上班后，要推迟、减少会议和大型活动，切实用好“视频会议”和“掌上办公”。

如果因为实际原因，一定要去办公室办公，建议尽量少坐公交、地铁等公共交通，选择步行、骑车、自驾上班。如必须乘坐公共交通，务必全程佩戴口罩。

### 入楼工作： 搭乘电梯务必戴好口罩

建议能不搭乘电梯，尽量不要搭乘电梯；如果所在的办公室楼层实在太高，爬楼梯不现实，那么搭乘电梯时一定要戴好口罩。即使是去餐厅吃饭搭乘电梯，也不要着急摘下口罩。

对有条件的单位来说，一定要频繁为电梯间消毒，特别是接触最频繁的按钮区。

有人咨询，如果和武汉回来的人乘坐过同一个电梯，要不要执行居家隔离医学观察？乘坐同一部电梯，如果没有密切交谈等接触，并且确认该人未有发病，一般风险较低，不需要过度担心。

### 食堂进餐： 吃饭最后一刻才可以摘口罩

餐厅是次高危地带。戴着口罩吃饭不现实，但千万记住，别着急摘口罩，坐下吃饭最后一刻才可以摘口罩。

避免面对面就餐，避免就餐说话。避免扎堆就餐，有条件的单位可实行分时段就餐。如果单位没有这个条件，大家尽量打包后单独用餐，也可以自带便当。

### 上班时间： 建议在办公室 也尽量戴好口罩

返岗的单位，首先要排查一下有没有武汉来宁波的员工、家属、密切接触者。

如果有，就要叫他（她）在家隔离，暂时不要来上班。

即使大家都没有去过疫区，没有跟感染或疑似感染的人接触过，但考虑到近期也是流感高发期，大家在办公室尽量都戴上口罩。特别是一些服务型行业，工作中难免会与人产生一定接触，所以戴好口罩很有必要。

同时，建议彼此说话的时候，尽量保持一米远的距离，减少飞沫传播的风险。

### 佩戴口罩

远程途中  
全程戴口罩  
办公室里  
也要戴口罩

### 保持通风

办公室做好日常消毒  
勤开窗、常通风  
建议每天通风3次  
每次20—30分钟

### 少坐公交

建议步行、骑车上班  
如必须乘坐公共交通  
全程佩戴口罩