



电梯消毒

电梯做好消毒
乘坐电梯
必戴口罩

不要聚会

不参加
聚会和集体活动
不去影院、KTV
商场等人群密集场所

勤快洗手

外出回家
咳嗽或打喷嚏
饭前便后
接触脏物
一定要洗手

隔离观察

从外地返回
居家观察2周
每天测量体温
并做记录

打包用餐

避免扎堆就餐
打包带回
单独用餐

请和同事
保持
1米

公共区域：

电梯、餐厅、办公室最危险

新型冠状病毒感染的肺炎属于呼吸道传染病，其病原体主要通过飞沫传播，一般范围在1米左右。所以空气不流通，人员密度较大，人员来往较频密的地方，都是高危地带。

在办公场所，按危险程度高低，分别是电梯间、餐厅、办公室。

办公室建议每天通风3次

开窗通风是一个良好的预防呼吸道疾病的方法。所以办公室要勤开窗常通风，建议每天通风3次，每次20—30分钟。如办公室无法开窗，则要增加新风量。

可以用75%的酒精对办公场所公共领域内高频接触部位进行消毒，比如门把手、话筒等。

个人物品根据个人实际情况来消毒，同样可以用75%的酒精拭擦鼠标键盘，工作证，文具，椅子、办公桌面等。酒精要喷洒覆盖物件，自然晾干即可，不用擦拭。

办公空调：

不建议使用中央空调等设备

这段时间，宁波的天气还比较冷。有人问开工后，单位能不能使用中央空调？

不建议写字楼、大厦启用中央空调等设备，如果有一个确诊患者在大厦里工作，那中央空调系统就可能成为传播的高危因素，而对于中央空调的消毒，又是一个比较复杂的过程。

日常习惯：

勤洗手！勤洗手！勤洗手！

多数传染病都会通过接触传播，因此保持手部卫生非常重要，所以，一定要勤洗手。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，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。

洗手时，要注意用流动的水和使用肥皂（洗手液）洗手，整个过程持续30秒，揉搓时间不少于15秒。

可使用七步洗手法：

- (1)搓掌心。掌心相对，手指并拢，相互揉搓；
- (2)搓手背。手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行；
- (3)清指缝。掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓；
- (4)洗指腹。双手成弓形，彻底清洗指腹；
- (5)洗拇指。一只手握住另一只手的拇指揉搓；
- (6)洗指尖。指尖摩擦另一只手的掌心；
- (7)洗手腕。一只手握住另一只手的手腕转动搓洗。