

上班后我们如何做好自我防护?

尽量选择步行、骑车、自驾上班 乘坐公共交通时 务必全程戴口罩

宁波市疾控中心提醒,上班之前,工作人员要自行健康监测,若出现可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、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),不要带病上班。

上下班路上,尽量不乘坐公共交通工具,建议步行、骑车或乘坐私家车上班。如果因为实际原因必须乘坐公共交通工具时,务必全程佩戴口罩。乘坐途中,尽量避免用手触摸车上物品。当乘坐的公共交通工具上出现新型冠状病毒感染的肺炎疑似病例,或出现疾控部门认为需要医学观察的情况,一定要积极配合。

到达办公室之后,要及时更换口罩,并将使用过的口罩用塑料袋扎起来,放进有盖的垃圾桶内。摘除口罩后,应立即在流动水下用洗手液或肥皂洗手,时间为15-30秒;也可以使用含酒精的免洗手消毒液或消毒纸巾擦拭,时间大约为20秒。

特别需要提醒大家的是,上下班途中请勿用手接触口、鼻、眼等部位。

在办公室尽量也要戴口罩 彼此说话保持至少1米距离

有人的地方就有传染的风险。随着企事业单位陆续复工,员工之间相互接触的机会大大增加,务必要重视办公室的各种防控措施。

中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)感染内科陈琳主任建议,各单位要及时了解、掌握员工假期的出行情况以及相关人员的接触史,每天监测职工的体温、是否有咳嗽乏力等不适症状,建议出行及集中办公时佩戴口罩,如有发烧、呼吸道症状要及时到各医疗机构的发热门诊就诊。

宁波市疾控中心也提醒,员工进入办公楼前自觉接受体温检测,体温正常方可入楼工作,并到卫生间洗手。若体温超过37.3℃,即便没有重点地区旅游居住史或和重点地区回来的人有密切接触,也请勿入楼工作,并回家观察休息,必要时到医院就诊。

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,尽量保持至少1米远的距离,减少飞沫传播的风险。

根据浙江省人民政府办公厅通知,全省各级机关2月3日起正常上班。今天,部分宁波人就将返回工作岗位。再过几天,我市还将迎来一波新的返工潮。在人员流动和聚集趋于频繁的情况下,我们应该如何做好自我防护?

尽量不开会少开会 建议办公室 每天通风3次

《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”。

对此,宁波市疾控中心建议,疫情期间,尽量不开会、少开会,必要时可选择视频会议。必须召开的会议,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,一定要开窗通风。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。

工作期间,如果有必需的外来人员来访,接待时双方必须佩戴口罩,减少握手、拥抱等肢体接触,并及时洗手。

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,比如电梯按键、门把手、座机电话等。

个人物品根据个人实际情况来消毒,同样可以用75%的酒精擦拭鼠标键盘、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。

传递纸质文件前后均需洗手,传阅文件时佩戴口罩。打喷嚏或咳嗽时用纸巾捂住口鼻或用手肘衣服遮住口鼻,使用过的纸巾投放至有盖垃圾桶内,并立即洗手。

办公场所的洗手间要配备足够的洗手液,保证水龙头等供水设施正常工作。保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。

建议分餐、分时段就餐 由单位送餐到各科室

返岗后,吃饭怎么办?这也是很多员工关心的问题。对此,宁波市疾控中心建议有食堂的各单位,采用分餐、分时段就餐,避免人员密集。

疫情期间,医务工作者都奋战在一线,医院如何保障他们的用餐安全?或许他们的做法能够给其他单位一些参照。

据宁波市第一医院营养膳食科科长冯波介绍,工作日该院大约有1000名职工上班,双休日有600-700名职工上班。为避免人员集中造成的交叉感染,从1月28日起,医院发布通知,取消食堂集中就餐。前一天,各科室、病区分别统计好第二天所需饭菜数量,主要是中餐。第二天,所有值班医护人员和患者的饭菜,都由食堂进行打包,然后送到各科室、病区。

“有些医护人员是临时加班,前一天没有订餐,还有职工没有及时获知取消食堂就餐的通知,我们特意安排安保人员在食堂进行管理,一是控制人流量,2小时内不可以超过50人,二是所有进入的人员必须洗手,同时确保一人一桌吃饭。”冯波介绍说,“为了做好这项工作,我们食堂目前有45名员工在上班,所有厨师、服务员、工人都来加班了,运送餐车的员工每天中午都要送餐3-4趟。”

此外,就餐前,一定要记得洗手,避免面对面就餐,避免与他人交谈。

勤洗手!勤洗手!勤洗手! 重要的事情说三遍

多数传染病都会通过接触传播,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:双手呈弓形,彻底清洗指腹;
- (5)洗拇指:一只手握住另一只手的拇指搓洗;
- (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腕转动搓洗。

回家后还是要先洗手 然后洗澡换衣服

宁波市疾控中心还建议,疫情期间,大家下班后还是赶紧回家,避免多人聚会。

下班前,没戴口罩的记得戴上口罩。戴口罩前,记得先洗手。

回到家的第一件事情,还是先洗手。外面穿的衣服,挂在门口的换衣间或者门口的挂钩上面。此外,本来都是晚上睡觉前洗澡,这段时间,有条件的话,建议大家回到家就先洗个澡,换上干净的衣服。

上海华山医院感染科主任张文宏说:“如果日常生活可以做到这些,那么普通市民得新型冠状病毒肺炎的概率,就非常非常低了。”

记者 贺艳 通讯员 鲁苏霞 郑轲 制图 周斌