



交通出行如何做？

- ▷ 正确佩戴口罩
- ▷ 建议步行、骑行或乘坐班车、私家车出行。乘坐公共交通工具和班车时，务必全程佩戴口罩。
- ▷ 途中尽量避免用手触摸车上物品。
- ▷ 车辆内部及门把手建议每日用75%酒精擦拭消毒。

为了达到最佳的防护效率，请一定要按如下示意图佩戴



1 覆盖口鼻，将口罩两侧耳带挂在耳朵上



2 将鼻梁条按鼻形固定，以防止脏空气进入



3 请将口罩拉至下颌处，立即呈现立体呼吸空间

进入办公区如何做？



- ▶进入办公区前自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，进入后先洗手。
- ▶若体温异常，回家隔离观察休息，必要时到医院就诊。



图片来源: Veer图库 www.veer.com

入室办公如何做？

- ▷保持办公区环境清洁。
- ▷每天早、中、晚开窗自然通风，每次30min以上。
- ▷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。
- ▷坚持进食前、如厕后按照六步洗手法严格洗手。

六步洗手法



第一步 打湿双手及手腕，取清洁剂



第二步 手指交叉，掌心对手背揉搓，交叉进行



第三步 手指交叉，手掌对手掌揉搓，交叉进行



第四步 双手互握搓揉手指背关节，交叉进行



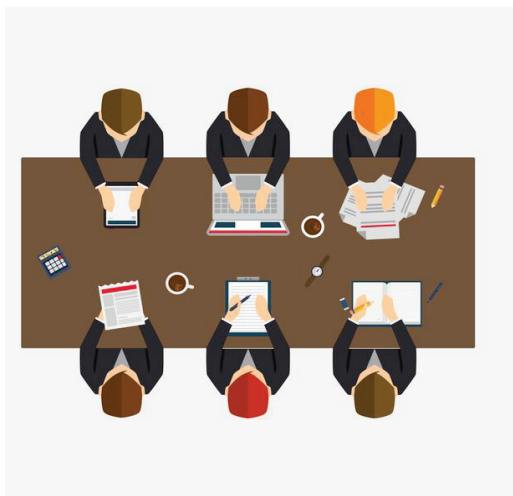
第五步 拇指在掌中搓揉，交叉进行



第六步 指尖在掌心中搓揉，交叉进行

组织或参加会议如何做？

- ▷佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒。
- ▷开会人员间隔1米以上。
- ▷会议室定时开窗通风。
- ▷会议结束后场地、家具、话筒、茶具等用品消毒。



外出公务如何做？



- ▷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。

远离人山人海



公务来访如何做？



- ▷进入办公区前进行体温检测。
- ▷登记有无湖北接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状，无上述情况且体温正常者可进入办公区。
- ▷接待外来人员双方应佩戴口罩。



工间运动如何做？



适当、适度进行工间操等活动

避免过度、过量运动

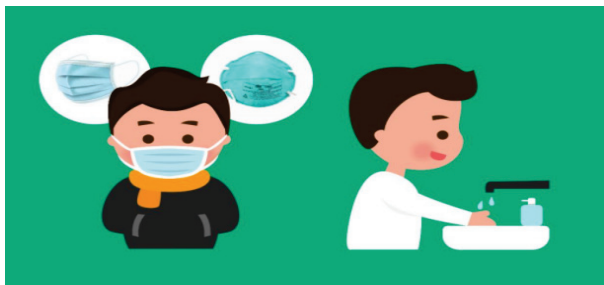


食堂用餐如何做？

- ▷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。
- ▷餐具用品高温消毒。
- ▷食堂人员佩戴口罩和一次性橡胶手套。
- ▷操作间清洁干燥。
- ▷严禁生熟混用，避免肉类生食。
- ▷建议营养搭配，清淡适口。



下班回家如何做？



- ▷洗手后佩戴一次性医用口罩外出，回到家中摘掉口罩后洗手消毒。
- ▷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。



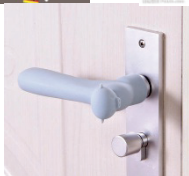
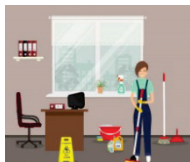
公共区域清洁如何做？



- ▷每天进行环境卫生清洁，保持卫生整洁，地面、台面、座椅等物体表面可每天使用有效氯浓度500mg/L消毒液进行喷洒或擦拭消毒1-2次。
- ▷有肉眼可见污物时，应随时进行擦拭消毒。



物品清洁如何做？



- ▷对高频接触部位，例如门把手、水龙头开关、座椅扶手、电梯开关及扶手等重点部位应重点消毒。
- ▷使用有效氯浓度500mg/L含氯消毒剂或75%乙醇每天擦拭消毒2-3次。
- ▷座机电话每日75%酒精擦拭2次，若使用频繁可增加至4次。



空调消毒如何做？



- ▷循环风式空气消毒机。
- ▷无人时用紫外线灯照射消毒。
- ▷集中空调加大新风量或开启换气扇。
- ▷空调系统初效滤网每周清洁后采用有效氯浓度250mg/L-500mg/L消毒液喷洒或浸泡消毒1次。
- ▷一旦出现确诊病例或疑似病例，应立即关闭通风系统并清洗消毒。

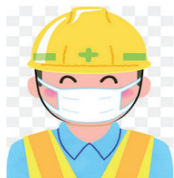
个人卫生如何做？



- ▷不随地吐痰。
- ▷提倡手部卫生。
- ▷配备洗手龙头、洗手液、抹手纸或干手机，引导员工养成经常洗手、正确洗手（六步洗手法）的好习惯。



后勤人员如何做？



- ▷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一次性橡胶手套，摘手套后及时洗手消毒。
- ▷保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套，结束后洗手消毒。
- ▷安保人员认真询问和登记外来人员状况，发现异常情况及时报告。



废弃口罩处理如何做？



普通市民（无发热、咳嗽等症状）

毁坏后投放到“有害垃圾”桶内

有发热、咳嗽等症状市民

用开水（或至少56℃以上热水）
浸泡30分钟，或用酒精喷雾消毒
后密封丢弃到“有害垃圾”桶

- ▷摘口罩前后做好手卫生，废弃口罩放入垃圾桶内。

- ▷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。

四个步骤 处理废弃口罩

1. 折

分清正反面，短边对折
避免用手触碰污染面



2. 再折

再次长边对折



3. 捆

使用耳挂捆扎成型



4. 装

装进密封垃圾袋/保鲜袋
投入“有害垃圾”



应急处置如何做？



- ▷如员工被诊断为确诊病例（或疑似病例），及时联系当地疾病预防控制中心指导处理，并协助开展流行病学调查和卫生学处置。

