

# 复工应注意什么? 这份复工防疫“宝典”请收好

复工之后,企业和员工应如何防控疫情?大家要注意哪些事不能做?

10000毫升。

## 企业防范篇

### 要储备哪些防控物资?

复工企业要配备足量医用口罩、体温计、快速手消毒液、84消毒液、75%酒精、0.5%过氧乙酸、喷雾器(超低容量)、消毒人员个人防护物品等防控物资。

### 防疫需要注意哪些方面?

1.做好室内通风换气,改善室内空气质量,可有效降低室内空气中微生物的数量与密度,减少人与病原体接触的机会,这是简单、有效的室内空气消毒方法。公共场所可开窗通风或机械通风。

2.大型公共设施如宾馆、商场、超市、影剧院和会议中心等,应确保空调系统的供风安全。在需要调节空气温度、湿度的情况下,应保证充足的新风输入;在不需调节空气温度、湿度的情况下,全面使用新风输入,关闭回风通道。所有排风要直接排到室外。

空调的防尘滤网应定期清洗消毒,可用有效氯含量1000毫克每升的84消毒液或500毫克每升的二氯氧溶液或0.5%过氧乙酸溶液浸泡消毒30分钟,消毒后清水冲洗、烘干。

3.企业可每天对大厅、走廊、楼梯等地面、墙壁进行喷雾消毒。墙面消毒可用0.2%至0.5%过氧乙酸溶液或1000毫克每升至2000毫克每升有效氯的含氯消毒剂溶液,按照先上后下、先左后右的方法喷洒至墙面充分湿润。地面消毒先由外向内喷雾一次,再由内向外重复喷雾一次,喷雾量为200毫升每平方米至300毫升每平方米,作用时间应不少于30分钟。

4.会议室、餐厅、娱乐室、卫生间等场所无人时,用0.5%过氧乙酸溶液(20毫升每立方米)超低容量喷雾对室内进行空气消毒,密闭门窗后,作用30分钟,开门窗通风换气。

5.餐(饮)具首选煮沸消毒15分钟至30分钟,或流通蒸汽消毒30分钟;也可用0.5%过氧乙酸溶液或250毫克每升至500毫克每升有效氯的含氯消毒剂溶液浸泡30分钟后,再用清水洗净。

6.15%过氧乙酸原液活化:等量A、B液混合静置24小时。0.5%过氧乙酸配制:量取335毫升活化后的过氧乙酸原液(15%)加水至

## 员工防范篇

员工上班之后,在电梯、办公室、食堂、宿舍等地该如何防范疫情?

### 宿舍

宿舍应经常保持室内空气流通(可通过开窗透气的形式,每次不少于30分钟),地面可使用84消毒液进行消毒,每天两次;餐具等可采用开水烫的方式进行消毒,时间不少于15分钟。桌面以及经常需要用手接触的地方,如门把手、水龙头、遥控器物体表面等用84消毒液进行擦拭。

### 上班前

员工上班出行前,应确认自己有无感染新型冠状病毒的征象,具体可通过测量体温,识别自己有无发热,观察自己有无咳嗽、咳嗽、咽痛、头痛、鼻塞、流涕、乏力、肌肉酸痛、呼吸困难、胸闷、结膜充血、恶心呕吐、腹泻、腹痛、头痛等症状。另外,员工应确认在春节期间是否有跟来自武汉或其他疾病流行地区确诊或疑似新冠肺炎患者接触过。如出现上述情况,员工应继续在家进行隔离,暂时避免出行。

### 上下班路上

尽量选择步行、骑行或自驾车;骑共享单车注意擦拭消毒;如乘坐公交车、地铁等公共交通工具,要隔位、分散就座,避免用手触摸车上物品。

### 餐厅

饭点时,大量人群涌进食堂,员工要尽量错峰就餐,避免面对面就餐和扎堆就餐;饭前应洗手,坐下吃饭的最后一刻才脱口罩,避免就餐说话;大家也可打包回工位,单独用餐。

### 办公室

办公室基本为固定人员流动,虽然风险相对较小,但仍需重视。员工应佩戴口罩,到单位第一时间洗手,谈话保持适度距离;办公室保持良好通风,对经常接触的办公用品进行酒精消毒;吃东西前洗手,从电梯间、食堂等地回来应洗手;手接触自己面部特别是鼻孔、眼睛前先洗手。

在天气不太冷时,建议不开中央空调,以减少病毒循环传播。

### 电梯间

电梯间是高危场所,空气不流通,人流量大。员工在搭乘电梯时,一定要佩戴口罩,如需接触电

## 企业复工后,企业在岗员工应如何防护?

企业员工应佩戴符合要求的一次性使用医用口罩,特别是人比较多的办公场所

在存在化学毒物和/或粉尘的作业场所作业时,员工应根据接触浓度佩戴相应的防毒/防尘口罩或面罩,当口罩发生损坏或阻力明显增加时应立即更换

在佩戴口罩前和摘下口罩后应先洗手

员工在进入办公场所、车间前要筛查体温和健康状况

保证洗手设施正常,员工进入办公区域、车间、宿舍应先洗手

保持通风,每2-4小时开窗通风一次,每次20-30分钟,人员较多的办公室,可适当增加开窗通风次数

用餐应尽量采取错峰就餐,避免聚集,落座间隔应保持1米以上,有条件可以使用分餐制

资料来源:国家卫健委官网 新华社记者 陈博珂 编制

梯按键时,可使用纸巾或戴帽的笔尖代替手指接触电梯按键、门把手等,若用手指直接接触后请及时洗手。

## 心理篇

面对疫情,部分人员可能会在回归工作的同时,不自觉地感到无助、恐慌,情绪、思维、生理、行为等方面表现异常,比如难以集中注意力、感觉被隔绝,出现睡眠障碍、食欲减少或增加、药物滥用等。

针对这些心理症状,专家建议,大家要保持必胜的信念和信心,现在有发达的科技、医疗以及信息手段,坚信一定能成功战胜这场疫情。

有意识地主动选择、筛选信息,通过正确途径学习防控知识应对恐慌;接纳自己已经存在的各种情绪及情绪转折,寻求亲人、同事、朋友、医生的帮助,分享感受,互相慰藉、帮助和支持。

(《长沙晚报》)

## 长时间戴口罩致皮肤不适 解决办法来了

新冠肺炎疫情下,奋战在一线的医护人员因为长期佩戴护目镜和口罩,导致面部过敏,被口罩勒出红红的印子,面颊和鼻子磨破皮,甚至压破起了脓疱,真的令人心疼。当前全国正处于新冠肺炎防控工作的关键阶段,进入公共场所和乘坐公共交通工具都要佩戴口罩。对于复工上下班佩戴普通口罩的大多数人来说,虽然不会出现一线医护人员这样严重的皮肤情况,但毕竟每天也是也要戴好几个小时,所以也有人会出现皮肤问题。

### 问题一:面部皮肤出现压痕、破皮现象

出现原因:由于较长时间佩戴口罩,皮肤组织受压、摩擦而出现的机械伤害。常见部位有与口罩绑带接触的颧骨、脸颊部、耳后,与口罩塑形处接触的鼻梁部。

预防:1.佩戴松紧合适的口罩。对广大市民来说,一般低风险暴露时佩戴一次性医用口罩。非耳挂式口罩如绑带式,也可减少对耳后皮肤的

摩擦及压力。2.佩戴时间不宜过长,如卫生条件允许,2小时~3小时摘下口罩或适度变换口罩位置使局部减压。3.佩戴前可以局部涂抹润肤剂,减少口罩边缘摩擦对皮肤的刺激。

### 问题二:出现红斑、丘疹、瘙痒等过敏现象

出现原因:1.口罩的材料,如无纺布、金属夹、橡胶带等,对于少部分人来说会导致过敏,引起接触性皮炎。2.佩戴了不合格口罩,劣质材质的口罩在佩戴时可能刺激皮肤发生过敏。

3.已佩戴较长时间,或清洁过度使皮肤屏障受损,口罩内潮湿容易滋生细菌,进而引起皮肤红肿瘙痒等。

预防:过敏体质者,佩戴前应了解口罩材质,避开过敏成分,同时避免使用伪劣产品。口罩潮湿时,及时更换口罩。

(《广州日报》)

## 科普:疾病和病毒命名有讲究

世界卫生组织日前宣布新型冠状病毒所引发疾病的英文名称为“COVID-19”

包含冠状病毒、2019年等要素的英文缩写,较易拼读

疾病命名有原则

世卫组织总干事谭德塞说,在世卫组织、世界动物卫生组织以及联合国粮农组织的共同指导下,我们必须找到一个不涉及地理位置、动物、个人或地区、同时方便发音且与疾病有关的名称

2015年,世卫组织等机构提出了对新发现传染性疾病的命名原则,提倡使用中性的、一般的术语代替人物、地点、动物、食物和职业的名称来命名



国际病毒分类学委员会宣布这种病毒的英文名称为“SARS-CoV-2”

相关负责人强调“这一名称与SARS疾病之间没有关联”

基因测序等研究结果显示新出现的这种冠状病毒与SARS冠状病毒同属冠状病毒科的β属冠状病毒

冠状病毒研究小组说它是冠状病毒群体中的一个新成员

新华社发(李栋制图)

## 75%的酒精能用矿泉水瓶装吗? 专家建议最好别这么做

新华社北京2月13日电(记者丁静)越来越多的人选择常备75%的乙醇(俗称酒精)进行家庭和个人消毒。那么,75%的乙醇可以装在矿泉水瓶里吗?北京市应急管理局副局长李东洲在2月12日举行的北京市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上称,最好别这么做。

李东洲指出,根据国家卫健委最新发布的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第五版)》,75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸等可有效灭活病毒。但这些消毒用品还具有易燃、毒害、腐蚀等危险特性,如果使用储存不当,极易引发火灾、中毒、灼伤等安全事故。

居民在家中储存酒精时,单瓶包装不宜超过500毫升,以免留下安全隐患。酒精容器应首选玻璃或专用的塑料包装,必须有可靠的密封,严禁使用无盖的容器,尽量不要使用普通矿泉水瓶等非专用包装物盛放酒精。应将包括酒精在内的消毒用品储存于阴凉、通风处,远离火种、热源,避免阳光直射。

提醒:对于有孩子的家庭,一定要在做完上述清洁措施后,再与小儿接触,谨防病毒通过接触传播,危害家人健康。(人民网)

精含量达到3.3%以上时,我们日常穿衣服产生的静电也会引起酒精闪爆。

因此,在室内使用酒精消毒时,要确保良好的通风,使用过的毛巾等应用清水清洗后置于通风处晾干。在使用酒精前,要清除使用地周边的易燃物,使用时不要靠近热源、避开明火。用酒精给电器表面消毒前,应先关闭电源,待电器冷却后再进行。

此外,含氯消毒剂(84消毒液、次氯酸钙等)具有一定的氧化性、腐蚀性以及致敏性,与其他酸类物质混用,有可能发生化学反应,产生剧毒气体(如氯气),刺激人体咽喉、呼吸道和肺部而引发中毒。

在调配及使用含氯消毒剂以及过氧乙酸的时候,必须佩戴橡胶手套,并且严禁与其他消毒或清洁产品混合使用,尤其不能与酸性物质接触,尽量不要用于衣物的消毒,必须使用时浓度要低,浸泡的时间不宜过长。过氧乙酸消毒液具有一定的毒性,在室内喷洒消毒时浓度不宜过高,以免危害人体。过氧乙酸还对金属有腐蚀性,不能用于对金属物品的消毒。

### 返岗后工作场所如何做好防护? 请收好这份攻略

**上下班途中如何做**  
正确佩戴一次性医用口罩。尽量不要乘坐公共交通工具。建议步行、骑车或乘坐私家车、班车上下班。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。

**入楼办公如何做**  
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37.3℃,请勿入楼工作,并回家观察休息,必要时到医院就诊。全程佩戴口罩。途中尽量避免用手触摸车上物品。

**入室办公如何做**  
保持办公区域环境清洁,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、如厕后按照七步法规范洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。

**参加会议如何做**  
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、家具等进行消毒。茶具用品建议开水浸泡消毒。

**公共区域如何做**  
每日须对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共区域进行消毒,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。

**公务用车如何做**  
专车内部及门把手建议每日用75%酒精擦拭1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擦拭消毒。

**接听电话如何做**  
接听人员佩戴口罩。每天工作前须用酒精或消毒剂对手部和一次性接触手套,避免直接用手接触肉、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口罩,工作结束后须洗手消毒。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。

**公务来访如何做**  
佩戴口罩。进入办公楼前须进行体温检测,并介绍有无湖北居住史或接触当地人员情况,以及有无发热、咳嗽、气促等不适症状,无上述情况,且体温在37.2℃正常条件下,方可入楼办公。

**食堂进餐如何做**  
采用分餐进食,避免人员密集。餐椅使用后要进行消毒。餐具用品须高温消毒。操作间保持清洁干燥,严禁生食和熟食共用,避免生食肉类。建议营养配餐,清淡适口。

**下班后如何做**  
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。居室保持通风和清洁卫生,避免多人聚会。

**公务采购如何做**  
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。

**工间运动如何做**  
建议适当、适度运动,保证身体状况良好。避免过度、过量运动,造成身体免疫功能下降。

**传阅文件如何做**  
传递纸质文件前后均需洗手,传阅文件时佩戴口罩。

**电话消毒如何做**  
建议座机电话每日用75%酒精擦拭两次,如果使用频繁可增加至四次。

**空调消毒如何做**  
①中央空調系統風機盤管正常使用时,定期对送风口、回风口进行消毒。  
②中央空調系統風機盤管非正常使用时,要进行消毒。  
③普通風扇的空氣系統,應定期消毒和清洗,保證系統安全無菌。

**废弃口罩如何做**  
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。每天再次使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

## 复工了,下班做好5个动作不把病毒带回家

这几天,上班族陆续返岗,但疫情当前,大家对出门都充满恐惧,生怕接触到病毒或者不小心把病毒带回家。其实,只要做好这些预防措施,切断病毒传播也不是什么难事。

**脱鞋** 将外穿的鞋子放置于通风的门外或玄关,更换干净的居家拖鞋。

一般来说,鞋子放置一定时间后,即使有踩到污染物,也没有了病毒的感染活性,通过鞋底传播病毒的概率是比较低的。

**脱外衣** 将外套、外裤脱下,放置阳台挂起晾晒。若去空旷人少的地方,外衣晾在通风处即可;

若需乘坐公共交通工具,轻脱衣物,不要抖动,可用75%的酒精或者喷洒或擦拭消毒;若去了医院等高危环境,建议清洗所有衣物,并用冷水配制适宜浓度的含氯消毒液(具体配置法需参考产品使用说明),浸泡5分钟,然后清洗。

注意:酒精喷雾易燃易爆!注意远离厨房和火苗!含氯消毒剂不能和洁厕灵、醋及洗衣液同时使用。挂烫机消毒不推荐,温度和时长都不太达标。

**摘口罩** 捏住口罩带子,从一侧耳朵处摘下挂绳,再从另一侧摘下口罩挂绳,注意不要触碰口罩外表面,因为此处已经被污染。

**手卫生** 处理完口罩和衣物,使用肥皂或洗手液+流动水清洗双手,搓手20秒钟,擦干。也可以使用免洗手消毒液进行快速手卫生。

**对物品进行消毒** 用酒精棉片擦拭清洁手机、钥匙、耳机、钱包、卡包、卡片、保温杯等随身物品以及您带出门的鼠标、键盘、笔记本等办公用品。

怀疑纸质物品受到污染,在阳光下暴晒即可,注意翻转页面。提醒:对于有孩子的家庭,一定要在做完上述清洁措施后,再与小儿接触,谨防病毒通过接触传播,危害家人健康。(人民网)