# 陆续复工复产 公共场所疫情防控如何发力

眼下，各地陆续复工复产，做好公共场所等疫情防控对巩固前期的防控成果、防止疫情反弹至关重要。开工后，员工就餐、开会等实际问题怎么解决？乘坐公共交通怎么降低风险？养老院等机构如何防控？在3月2日举行的国务院联防联控机制新闻发布会上，有关部门和专家对此进行了回应。

### 集中开会、排队就餐，如何防范病毒传播的风险点？

近期，不少上班族陆续告别在家办公的模式，重回办公室。集中开会、排队就餐会不会成为病毒传播的风险点？

中国疾控中心研究员张流波建议，应该尽量减少会议频次，缩短会议时间，如果能用网络、视频、微信等形式比较好。此外，会议室如果是中央空调，尽量使用全新风或开到最大，尽量保证空气新鲜。

中国疾控中心环境所所长施小明说，餐厅就餐安全是整个疫情防控中的一个关键环节。应该建立餐厅员工健康体检制度；加强餐饮具、餐厅环境的清洁消毒；确保食堂内配备手消毒剂等，并对进入餐厅人员进行体温测量；营业期间可开门开窗，保证室内空气流通。

对有些行业的特殊工作场所，比如井下作业空间、建筑工地等，怎么保障通风，给设备消毒？

施小明特别提醒，井下作业在安全允许的条件下使用消毒剂时，应注意禁止使用酒精。要加大井下通风机的通风量，尤其是井下作业之前、之后都要注意对设备、设施、劳动工具和手部等进行消毒。

针对集体宿舍，各地要严控集体宿舍住宿人数超标的问题。有窗户的宿舍要定时通风，没有窗户的宿舍应安装排风扇等机械排风设备。盥洗池配设洗手池和消毒用品，定时清洁消毒。

### 乘坐公共交通的人多了，怎么降低传播风险？

地铁、公交车上的乘客越来越多。如何加强公共交通工具的卫生和安全？

张流波提出，对出租车、网约车等，首先要确保司机没有感染，可以建立健康申报制度，且司机全程都要戴口罩，做好手卫生。对车辆来说，应该每天出车前对门把手、座位、扶手等做清洁消毒处理。乘客乘坐时也要全程戴口罩，并提倡使用无接触式的付费。

对公交车等乘客人数较多的交通工具，除进行开窗、消毒、人员戴口罩等工作之外，公交公司应该根据客流量适当地安排车辆，尽量疏散客流、降低车厢拥挤度。乘客在乘坐时也尽量相互保持一定距离。

地铁的防控有所不同，应注意加强人员疏导，控制进站人数；在站厅增加体温检测装置；增加公共设施、公共区域的清洗消毒频次，保证站台内空调正常运转；每次出行前，对车厢内部做清洁和消毒处理，特别要注意保证车厢的通风系统正常运行。

近日，飞机、高铁等城市间交通工具的乘客密度也在增加。

张流波建议，乘客不要太早到机场、车站，以降低候机楼、候车室人员的密度，也避免自己长期处在比较封闭的环境。同时，乘客进站时要做好个人防护，全程佩戴口罩，尽量少接触公共设施和公共物品。避免和陌生人做过多交流。乘客如果咳嗽、打喷嚏，需要用纸巾遮挡或者用手臂遮挡口鼻。

条件允许时，和邻座隔远一点，隔着座位坐是最好的。

### 养老院等易感人群聚集机构，如何科学防控？

养老院是易感人群聚集地，而且医疗人员配备相对不足——养老机构如何科学防控？

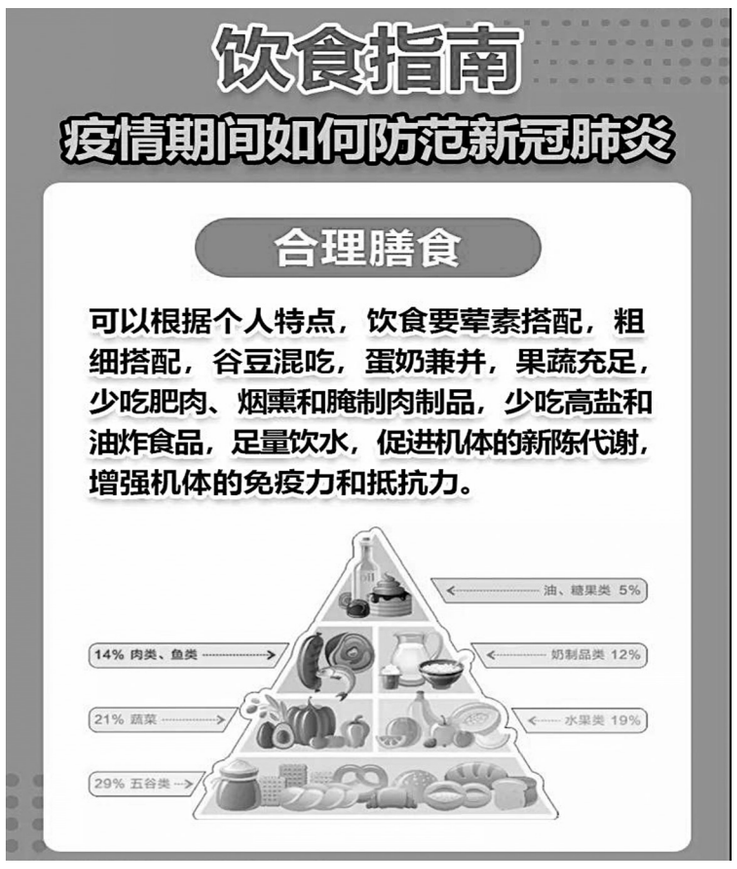
施小明说，没有病例的养老机构要加强护工、在院老人和管理人员的体温检测，防止输入性病例；加强对老年人的健康管理；老人出现不适，及时沟通并就医；在医疗机构就诊后返回到养老机构，老人及陪同人员都需要隔离观察14天。对有病例的养老机构，新冠肺炎老人治愈后需返回养老机构的，应隔离观察14天，没有异常后方可入住。

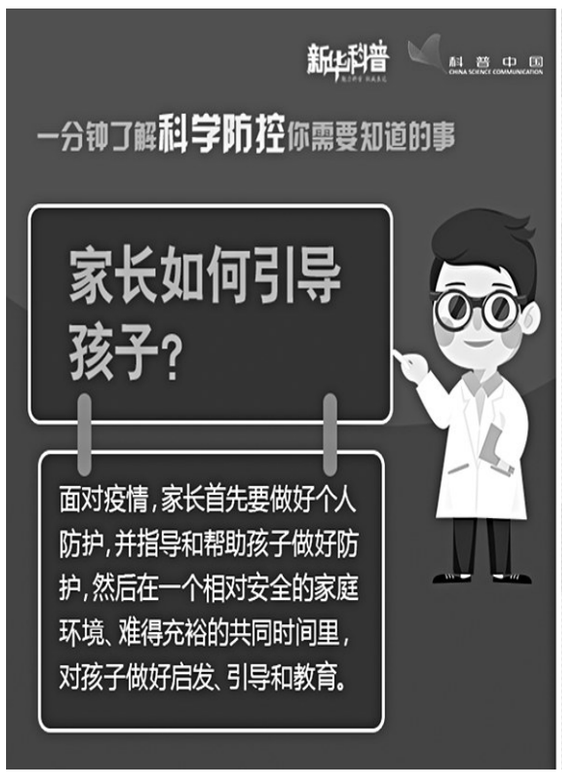
他特别提醒，精神卫生医疗机构是一个特殊的医疗卫生机构，除了要做好常规医疗机构的防控措施，还有一些针对性的措施需要考虑。

新入院的精神障碍患者，要观察14天后再转入普通病室，防止院外输入。加强管理治疗和照护，防止院内扩散。对住院的严重精神障碍患者，发现有疑似或确诊病例，应立即采取隔离措施，转诊到定点医疗机构；对暂时无法转出到定点医院的确诊患者，应立即设置发热病区，请具有新冠肺炎诊疗能力的医疗机构医务人员会诊。

对大家关注的托幼机构防控问题，张流波提示，托幼机构开园前，应彻底清洁和消毒，保证教室通风，做好相关物资储备，让幼儿园老师掌握防控知识，最关键的是，要对全体教职员工及孩子们的健康状况进行摸底，只有健康的才能入园。开园后，如果还有病例就一定要采取相应预防措施，做好应急预案。

（新华社北京3月2日电）




**01 保持适度的紧张和警觉，尽量减少外出，不参加聚会活动，和孩子一起做好必要的隔离**

家长应引导孩子通过科学的防疫举措以及合理安排生活学习来规避风险。

**02 和孩子一起研究获取可靠信息的方法**

引导孩子寻找有效信息，学会获取科学正确信息的手段和方法，有利于培养孩子的批判性学习习惯。这种习惯对孩子的自主学习、创造性学习能力的培养十分重要。

**03 学习自我防护的知识**

家长要带着孩子反复练习戴口罩、消毒等个人卫生和防护方法，把书上的东西变成孩子自己的知识和技能，起到举一反三的作用。

**04 强化生命教育，调整反应模式**

可以模拟一些虚拟的危险情境，比如：碰到火灾、碰到陌生人跟踪等，通过讨论和角色扮演游戏，调整孩子在这些情境下的反应模式，这样孩子就能学习到一些生命防护的常识。

**05 学习病毒和疾病的科学知识，培养孩子对大自然的敬畏和好奇心**

利用丰富的科普材料，和孩子一起学习病毒及相关疾病的知识，培养孩子对大自然的敬畏和保护自然生态的意识。同时启发孩子：人类对自然的认识有待于进一步探索，激发孩子对大自然的好奇心，培养他们对科学的兴趣。

**06 认识人的社会性和相互协作的重要性**

通过讨论和做一些角色扮演的家庭小游戏，让孩子领悟到：社会是个整体，社会上的人是相互依存、相互支持的。

# 预防新冠肺炎 上班族一定要了解这三件事

**骑共享单车应该如何做好防护？共享单车企业是否需要频繁给车辆消毒？**

疫情期间骑共享单车时，尽量避开人群聚集地，且中途不做过多停留，务必遵守交通规则，同时需加强手卫生。建议骑车时佩戴手套，到达目的地后，摘除手套并进行手卫生（洗手或用速干手消毒剂揉搓双手）。如手套为重复使用，应及时清洗。

共享单车企业应保证车辆清洁，可正常使用；如车辆有明显污染物，清洁后可用消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。

**地铁票会不会传播病毒？**

目前，新冠病毒的主要传播方式仍以飞沫和接触传播为主，戴口罩、注意咳嗽礼仪和保持手卫生可有效预防病毒传播。理论上循环使用的地铁票有污染病毒的风险，但概率极低，建议使用地铁票后及时洗手。有条件时，推荐使用个人交通卡或手机APP支付方式。

**在外使用公共洗手间时如何做好个人防护？**

使用公共卫生间时应注意正确佩戴口罩。使用坐便器时，如厕后先把马桶盖盖好，再冲水。如厕后用洗手液（或肥皂等）流水洗手，使用干手机吹干，或一次性纸巾擦手。

**温馨提示：**

疾控专家给上班族的6个健康防护小建议：

1.不带病上班，如果出现新冠肺炎的可疑症状，包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸疼等，不要带病上班。应佩戴口罩及时就医。

2.处于单人办公环境下的工作人员原则上可以不佩戴口罩。处于多人办公环境下的工作人员，办公环境宽松、通风良好，且彼此间确认健康状况良好情况下可以不佩戴口罩。其他工作环境或无法确定风险的环境下应佩戴口罩，通常建议佩戴一次性使用医用口罩。

3.接触可能被污染的物品后，必须洗手或用手消毒剂消毒。外出回到家，一定要先洗手。

4.保持环境卫生清洁，及时清理垃圾。

5.公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。

6.尽量避免乘坐厢式电梯，楼层不高建议改走楼梯。进入电梯应佩戴口罩，尽量减少接触电梯表面，减少用手揉眼、抠鼻等行为。碰触电梯按钮后要洗手。

（人民网）

# 外出回家鞋底会带病毒吗 开车外出咋防护

疫情期间，戴口罩、勤洗手成了大家的生活习惯，但随着上班潮的到来，上班族们有了许多疑问，每日外出，头发会带病毒吗？每次外出回来要洗头吗？鞋底会带病毒吗？

中国疾控中心研究员冯录召表示，一般情况下，公众外出回家之后不需要特意洗头或消毒。目前研究显示，病毒对外部环境中的如紫外线和热比较敏感。在室外，头发粘到高浓度同时有活病毒的飞沫可能性非常低，保持头发日常清洁即可。

外出回家衣服会带病毒吗？酒精能直接喷洒消毒吗？冯录召认为，病毒通过污染衣物来感染人的概率是极低的。如果不是去过特定的场所，如去医院探视过病人或接触过可疑症状的人，不需要对衣服进行专门消毒。

另外，酒精对普通衣物没有腐蚀作用，但是酒精是甲类的易燃物品，如果喷洒在衣物上，遇到明火、高温或静电都可能起火。建议不要将酒精喷洒在衣服上。

一般情况下外套不需要消毒，回家以后可以将外套挂在门口或阳台通风处，有条件的可在阳光下晾晒。日常生活中不需要对外套进行消毒处理。

如果外套可能被污染，比如到医院去看病或探视病人，或接触了有可疑症状的人，需要对外套进行清洁消毒处理。如果衣服耐高温，可以放入洗衣机用56℃以上的热水清洗30分钟以上，有烘干机的家庭，洗衣机清洗后把温度调到80度以上烘干。如果衣服面料不耐高温，可选择市售除菌洗衣液来清洗衣物。

外出回家，鞋底会不会带病毒也是公众比较关心的问题。日常鞋底不需要消毒，飞沫沉降后，鞋底沾染到病毒的机会很小，量也很少。除非明确有污染，日常不需要对鞋底消毒，在家门口换鞋即可。

疫情期间，对手机应定期消毒。方法是关闭手机电源后，用75%医用酒精棉球或消毒湿巾擦拭手机全部表面，晾干即可。

钥匙暴露机会较小，有污迹时可用清水擦拭干净，必要时可用消毒湿巾或75%医用酒精擦拭消毒。

对需要选择公共交通作为通勤工具的上班族来说，如何保证身体安全也是他们最关注的问题，专家表示，首先一定要佩戴口罩、手套，建议佩戴医用外科口罩（或其他更高级别的口罩），结束时及时弃用。有条件的可选择佩戴手套，一次性使用手套不可重复使用，其他重复使用手套需注意清洗消毒，可流通蒸汽或煮沸消毒30分钟，或先用500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟，然后常规清洗即可。其次要注意手卫生。可选用有效的含醇速干手消毒剂，特殊条件下，也可使用含氯或过氧化氢手消毒剂；有肉眼可见污染物时应使用洗手液在流动水下洗手，然后消毒。再次是要注意保持距离。乘坐公共交通工具时，相互之间尽量保持一定距离。最后还要积极配合工作人员。日常情况下，听从公共交通工作人员的安排，做好个人防护。当有疑似或确诊病例出现时，听从工作人员的指令，及时自我隔离，听从安排进行排查检测，不可私自离开。

开车外出时要做好通风换气，通风时还要注意保暖，不要因为温差较大引起感冒。此外还要做好以下几点：

车里应常备口罩、手消毒剂或消毒纸巾等防护和消毒用品，从公共场所返回车内，要及时进行手部消毒。

如果有可疑症状患者，搭乘私家车时要及时开窗通风，对可疑症状的人接触的物品表面，例如车门把手、座椅、方向盘等进行消毒。

如果有疑似或者确诊患者搭乘过，在专业人员的指导下及时做好私家车内部，包括物体表面、空调系统的消毒，其他同乘者按照有关规定接受隔离医学观察。

出租车每日在出行载客前，要对车内进行清洁和消毒。车内应配备口罩、消毒湿巾等防护和消毒用品；司机应该增加对车门把手、方向盘、车内扶手等重点部位的清洗、消毒频次，同时做好手部卫生。

尽量关闭车内空调，司机全程佩戴口罩，同时提醒乘客佩戴口罩，减少交流。

司乘人员打喷嚏要用纸巾遮住口鼻。

（人民网）

# 返岗复工的你 需要佩戴“心理口罩”

目前，全国战“疫”形势向好，新增人数连续下降，越来越多患者康复出院。湖北以外的很多省市根据实际情况逐步复工复产，回归日常生活。可是，疫情虽然好转，但危险性依然不容懈怠。需要我们在复工复产之时，不仅要进行科学人身防护，还要做好心理上的自我调适。

**返岗复工存在的几种心态**

*急于返岗的心态*

这个时候还有期待上班的？有！有部分人房贷、车贷、信用卡需要还，得养家糊口，必须出外务工赚钱。

*被迫返岗心态*

相当一部分人可能持这种心态。疫情期间想好好待在家里，可因工作需要，不得不去上班，有种不情愿的感觉，心理会产生很多顾虑。

*惧怕返岗心态*

由于假期延长，有些人已经适应了比较懒散的生活方式，出现不想改变的心态。

**调整方式**

*调整作息给身体一个缓冲期*

对于已经复工或即将要复工的，要提前调整好作息，给自己一个缓冲期，就像给自己的身体在运动前做个预备动作，让生活慢慢正常化。

可在上班前一周，参照正常上班来管理日常起居，以适应重回日常生活的要求。此外，在临近复工时，建议女生化化妆，穿上喜欢的衣服，通过有仪式感的举动，改善自己的精神状态。

*身体力行将计划付诸行动*

在心理做好缓冲期的同时，在复工前，可以给自己做一个计划，并将计划付诸行动。比如，可以有效地列出每天行程，固定时间做好固定的事情，按原先的生活节奏安排好生活。虽然看起来有点刻板，但这是非常时期一个小技巧，固定的节律会让我们的情绪也变得稳定，稳定的活动内容也会减少不必要的注意力分配。

除工作外，可以增加运动、家务等活动，会让我们获得稳定感和控制感，把对疫情的关注转移到自己本身，从而慢慢地回到适合工作的一个氛围中。

**做好防护保持适度卫生习惯**

讲究科学应对，继续保持适度的卫生习惯，绝不放松警惕。要准备好口罩、免洗消毒液等用于上下班通勤和工作期间病毒防护用品，做好每日清洁。尽量选择步行、骑行、自驾车上下班，乘坐公共交通工具应尽量与其他人保持距离。还要养成接收快递、文件等物品后洗手等习惯，做好自身防护，保护自己就是保护大家。

（《中国妇女报》）

社址：文明大道446号 邮政编码：455000 报社办公室：2561210 总编办公室：2561293 投稿信箱：ayrbgk@163.com(文) ayrbtk@163.com(图) 零售价：2元/份 安阳日报报业集团印刷厂印刷 厂址：文明大道446号