

疫情防控指南

Guidelines for prevention and control of return to work

COVID-19



CONTENTS
目录

01

工作区域防护

02

个人防护

03

居家防护



01

工作区域防护



上班途中 怎么做？

01

正确佩戴一次性医用口罩。

02

尽量不乘坐交通工具，
建议步行、骑行或乘坐
私家车、班车上班。
如必须乘坐公共交通
工具时，务必全程佩
戴口罩。

03

上班途中尽量避免用手触摸
车上物品。



入楼工作 怎么做？

进入办公楼前自觉接受体温检测



可入楼工作，并到卫生间洗手。

体温正常

超过37.2
度



请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。



入室工作 怎么做？



保持办公区环境清洁，建议每日通风3次，每次20-30分钟，通风时注意保暖。



人与人之间保持一米以上的距离，多人办公时佩戴口罩。



保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后按照六步法严格洗手。



接待外来人员双方佩戴口罩。



参加会议 怎么做？

会议前

佩戴口罩，并洗手消毒。

会议时

开会人员间隔一米以上。

会议后

对会议场地、家具消毒。
对茶具用品开水浸泡消毒。

注意：减少集中开会，控制会议时间，会议时间过长时，开窗通风一次。



食堂进餐 怎么做？

采取分餐进食，避免人员密集。

01



餐具用品须高温消毒。

03

建议营养配餐，清淡适口。

05

02

餐厅每日消毒一次，餐桌椅使用后
进行消毒。

04

操作间保持清洁干燥，严禁生食
和熟食品混用，避免肉类生食。



下班路上 怎么做？



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。



居室保持通风和卫
生清洁，避免多人
聚会。

工作区域防护

公务采购 怎么做？

- 🔑 须佩戴口罩出行，避开密集人群。
- 🔑 与人接触保持一米以上距离，避免在公共场所长时间停留。

工间运动 怎么做？

- 🔑 建议适当、适度活动，保证身体状况良好。
- 🔑 避免过度、过量运动，造成身体免疫力下降。

公共区域 怎么做？

- 🔑 每日须对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行消毒，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。



公务出行 怎么做？

- 🔑 专车内部及门把手建议每日用75%酒精擦拭1次。
- 🔑 乘坐班车必须佩戴口罩，建议班车在使用后用75%酒精对车内及门把手擦拭消毒。

后勤人员 怎么做？

- 🔑 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，避免直接手触肉禽类生鲜材料，摘手套后及时洗手消毒。
- 🔑 保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套，工作结束后洗手消毒。
- 🔑 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 怎么做？

- ☞ 须佩戴口罩。
- ☞ 进入办公楼前首先进行提问检测，并介绍有无湖北接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。
- ☞ 无上述情况，且体温在37.2度正常条件下，方可入楼办公。

传阅文件 怎么做？

- ☞ 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 怎么做？

- ☞ 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 怎么做？

- ☛ 中央空调系统风机盘管正常使用时，定期对送风口、回风口进行消毒。
- ☛ 中央空调新风系统正常使用时，若出现疫情，不要停止风机运行，应在人员撤离后，对排风支管封闭，运行一段时间后关断新风排风系统，同时进行消毒。
- ☛ 带回风的全空气系统，应把回风完全封闭，保证系统全新风运行。

废弃口罩处理 怎么做？

- ☛ 防疫期间，摘口罩前后做好手卫生，废弃口罩放入垃圾桶内，每天使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。





02

个人防护

疫情期间复工如何做好

自我防护



勤洗手

使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。



保持良好的呼吸道卫生习惯

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。



增强体质和免疫力

均衡饮食、适量运动、作息规律，避免产生过度疲劳。



保持环境清洁和通风

每天开窗通风次数不少于3次，每次20-30分钟。户外空气质量较差时，通风换气频率和时间应适当减少。



03

居家防护

疫情期间复工在出租屋或家中如何做好

自我防护

01

中央空调系统风机盘管正常使用时，定期对送风口、回风口进行消毒。

03

居室多通风换气并保持整洁卫生。

02

保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，经常彻底洗手，不用脏手触摸眼睛、鼻或口。

04

尽可能避免与呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人密切接触。

疫情期间复工在出租屋或家中如何做好

自我防护

05

尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去须佩戴口罩。

07

坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。

06

避免接触野生动物和家禽家畜。

08

密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。

众志成城 抗击疫情

Unite as one to fight the epidemic

COVID-19

