

24小时防疫攻略

出门前

- 开窗通风 30 分钟
- 不要和家人共用洗漱用品
- 量体温评估身体状况, 不带病上班
- 准备好一天要用的口罩、消毒湿巾等
- 清洁手, 戴好口罩, 注意正反, 将折面完全展开, 压紧鼻夹



乘电梯

- 务必戴好口罩
- 接触按钮时可用纸巾等隔开
- 尽量不在电梯内交流, 不扎堆乘坐电梯
- 低楼层建议走楼梯, 尽量不要触摸扶手

上班路

- 全程佩戴口罩
- 尽量选择步行、骑行、开私家车
- 骑共享单车时, 注意擦拭消毒
- 乘坐公共交通, 要与他人保持距离, 尽量避免用手触摸车上设施
- 乘坐出租车或网约车前, 开门通风, 并提醒司机佩戴口罩

办公中

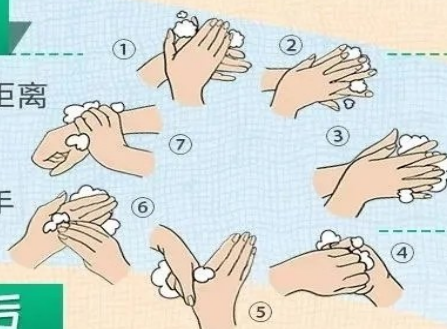
- 进楼前接受体温检测
- 室内也需全程佩戴口罩
- 勤洗手, 到达办公室需先洗手, 接触公用物品或传阅纸质文件前后需洗手
- 勤消毒, 保持环境卫生清洁, 及时清理垃圾, 重视手机、鼠标、键盘、文具等物品的消毒
- 多喝水, 每天喝水不少于 1500ml
- 与他人保持 1 米以上距离
- 减少面对面交流, 尽量线上沟通
- 减少集中开会, 控制会议时长
- 每天通风 3 次, 每次 30 分钟, 通风时注意保暖

就餐时

- 饭前先洗手
- 可带饭到公司吃
- 外卖尽量无接触拿取
- 选择单人单餐、单桌或隔离就坐
- 不要和他人互相分享食物, 拒绝聚餐

卫生间

- 排队时保持 1 米以上距离
- 盖上马桶盖再冲水
- 用七步洗手法认真洗手



下班后

- 先洗手, 戴口罩
- 不逗留, 不约饭, 不聚会

采购时

- 提前按类别列好购物详单, 以便精准选购, 减少逗留时间
- 选购时尽量避免直接用手拿, 可戴手套, 或将超市的购物小袋套在手上抓取
- 快速挑选, 尽量一次性购买齐全, 减少出门购物频次
- 不要采买来源不明的禽类, 更不要吃野味
- 结账时不要拥挤, 排队过程中和他人保持一定距离
- 自备购物袋, 尽量减少与公共设施的接触
- 买完所需物品立刻回家, 不逗留

回家后

- 直接把菜拎进厨房, 不要乱放
- 摘掉口罩, 手不要碰口罩外侧, 将口罩外折扎紧, 装袋密封丢弃
- 对外套、鞋子(包括鞋底)、购物袋表面消毒
- 使用流动清水认真洗手, 并注意水龙头清洁
- 将带回家的物品, 消毒或清洗
- 开窗通风 30 分钟
- 将外套消毒放在窗口处或及时清洗
- 对门把手表面、电灯开关、手机、钥匙等消毒

做饭时

- 食材先用流水清洗
- 处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开
- 尽量吃新鲜食材, 不要放置太久
- 不要生食
- 肉类蛋类彻底煮熟后食用
- 多吃蔬菜水果, 增加营养, 水果尽量削皮

睡觉前

- 做一些简单的家庭健身运动
- 勤打扫整理, 保持室内清洁
- 勤洗衣物勤洗澡, 保持个人卫生
- 不要熬夜, 保证充足睡眠
- 不要过度紧张, 保持良好心态