

24小时防疫攻略

特殊时期的一天,如何安全度过?

今天,
为大家带来
24小时防疫攻略
以开启您的“洪荒之力”
全力阻止新冠病毒肆虐猖狂

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

- 进楼前接受体温监测
- 室内也需全程佩戴口罩
- 勤洗手,到达办公室需先洗手,接触公共用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
- 与他人保持一米以上距离
- 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、单桌或隔位就坐
- 不要和他人互相分享食物,拒绝聚餐

七步洗手法



- 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

卫生间

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,排队时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、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
- 勤洗衣服勤洗澡,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