

假期之后复工, 该怎样防护?

错峰吃饭、科学消毒等帮你安心工作

看着复工的日子一天天近了,很多职工或多或少对自己曾经熟悉的工作环境产生了一些担心。专家建议,为确保办公环境的舒适安全,用人单位和职工都要用心做好防护细节。

“如果在通风不良、密闭环境内工作,上班建议戴口罩。食堂也是人群密集的场所,建议各个单位可以错峰吃饭,减少人员的密度。”中国疾控中心传染病处研究员冯录召给大家关心的食堂吃饭问题支招。

中国疾控中心环境所消毒中心主任张流波建议,如果有条件,各单位应在职工进办公楼前对其测量体温,便于尽早发现发热病人,及时采取相关措施。

对于中央空调能否使用的问题,他表示,使用前应对空调的类别、卫生指标等充分了解,结合建筑的特点做综合

评估。如果是按照中央空调设计规范做的空调,使用应该是安全的,同时可以通过增加新风量来减少室内空气无序外溢。万一有疫情出现,应该停止使用中央空调,还要对整个环境进行消毒处理,经过评估后确认是否可以打开。

“消毒是切断传播途径、控制传染病流行的一个重要手段,但一定要有针对性。”张流波提醒,用消毒剂对空气进行消毒时,一定是无人的环境。因为如果有人吸入了消毒剂,或是往人的身上反复喷洒消毒剂,都有潜在风险。

他同时提示,“病毒在电梯按钮、门把手易存活”是个误区,这些地方风险较高,不是因为病毒在上面存活时间长,而是因为高频接触导致交叉感染风险大。对应策略有三条:一是适当的增加消毒频次,可以一天多次;二是用面

巾纸或消毒纸巾隔开,手不直接去碰它;三是在接触以后用手消毒剂揉搓双手,做好手卫生。



乘坐公共交通的正确打开方式:戴口罩、勤通风、分散坐

“请大家放慢脚步,自觉排队接受体温检测。”“您好,换下来的口罩请扔到旁边的专用垃圾回收桶。”2日上午,踩着春节假期的尾巴,成都东客站已是人头攒动。早上天还未亮,银川出租车司机马玉已经开始给车辆喷雾消毒,里里外外,全不放过。一切完毕后,他戴好口罩和手套,开始了一天的工作。

返程复工高峰临近,疫情防控的压力也随之增大。国家卫健委疾控局副局长王斌2日在国家卫健委举行的新闻发布会上表示,加强消毒和通风仍是汽车、火车、飞机、轮船等公共交通工具最主要的防控手段。

她提示,旅客乘坐火车、飞机,要尽可能隔位而坐或分散而坐,建议长途汽车隔两个小时到休息区休息并开窗通风。

如果出现乘客有可疑症状,要采取怎样的应急办法?国务院应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情联防联控机制发布的《公共交通工具消毒操作技术指南》建议,在公共交通工具上设立应急区域,如飞机、火车、客车等后部三排座位,当出现疑似或确诊病例时,可在该区域进行暂时隔离。同时,乘客应积极配合工作人员的指令,及时自我隔离,听从安排进行排查检测,不可私自离开。

地铁等城市内交通也是人们复工的关注重点,目前各地均采取了相应措施:在广州,乘坐公交出行的乘客上车前要接受体温检测;在北京,假期结束后,地铁部门采取站外限流、加强疏导等措施并控制满载率;在银川,市内重要路口设有多个消毒点,为路过车辆消毒,给司机量体温并登记在册。

专家表示,短途出行乘坐出租车、网约车的乘客乘坐前可先开门通风,用消毒纸巾对坐的位置和手可能触碰的位置做消毒,下车后再做一个“手卫生”。

不同的你需要不一样的防护

春节假日期间,广州市海珠区每天有6000人次环卫工人坚守岗位。他们上岗前都要测量体温,工作中要佩戴口罩、规范作业,做好自身防护。疫情之下,很多岗位上的医生、警察、快递员、司乘人员等都在努力坚守着自己的岗位。

不同职业之间根据不同的特点又应该采取什么样不同的措施?

王斌指出,针对不同人群、不同生活状态、不同工作性质等制定不同防护措施特别有必要,目前把人群分为四类:一是隔离病区医学观察场所的工作人员,相对来说感染的风险高一些;二是和人

接触比较多的职业,包括司乘人员、收银员、交警、地铁安保人员等,存在感染的风险;三是于工作生活需要必须出行的,特别是需要到人员密集地方的人,存在一定的感染风险;四是普通的居家人员,家里没有病人和居家隔离人员,感染风险相对较低。

“还有一些特殊情况,比如照顾居家隔离家人的,还有社区工作人员等,这些人群也需要关注。”王斌提示,国家卫健委近期已经编制印发了《新型冠状病毒感染不同风险人群防护指南》,公众可以通过国家卫健委、“健康中国”APP等渠

道去详细了解防护措施和建议,掌握不同人群应该采取什么样的防护措施。

在建筑工地、工厂等区域,大量农村务工人员陆续返城开工,如何为多是集中居住的他们加强防护也是备受关注的。冯录召特别提出,每个单位要指定专人负责观察工友的健康状况,这些人要进行培训和考核,如果有工友出现可疑症状,要及时发现、及时报告、及时治疗。

(刘慧 温竞华 董小红 谢建雯 荆淮侨 杨凯)

据新华社

抗击病毒

如何做好居家心理防护?

面对新型冠状病毒感染的肺炎疫情,很多人出现了焦虑、恐惧、过度恐慌,过度夸大疫情的实际危险性,不利于疫情防控。因此,居家百姓做好心理防护同样重要。

1、疫情防控认知要科学

一定要从官方的渠道去了解信息,客观理性的认识疫情,相信党和国家采取的有力措施,相信疫情是可控的。做好防疫配合,戴好口罩、勤洗手,开窗通风、不聚会等。不要相信、传播网传的小道消息。

2、居家生活安排要合理

合理安排居家生活,发现生活的意义和积极的行为,可以跟家里人进行一些健身活动,小游戏等休闲活动,或整理以前没有整理好的文档、照片,规划接下来的工作和生活;和家人一起分享家庭计划和娱乐等。

3、负面情绪影响要正视

充分认识到情绪的重要性,负面情绪会给我们身体、心理带来负面的影响,心慌、头痛等躯体不适,严重的睡眠问题,甚至免疫力下降。因此,我们要正视自己出现的不良情绪,要学习觉察和评估自己所处的情绪状态。

4、不良情绪状态要管理

学习管理情绪很重要,可以尝试转移自己的注意力;与家人交流表达自己的情绪;以适应的放松活动如做深呼吸、肌肉放松、适宜的运动等释放情绪;最重要的是要保持心态平和,积极乐观的心态看待疫情,看待生活。

5、自觉问题严重要求助

感觉到自己有较严重的症状,对自己造成了明显的负面影响,要及时寻求帮助。可以与家人、朋友交流,寻求心理的支持;也可以向心理卫生专业人士寻求心理援助,拨打心理热线、网上寻求心理咨询,必要时可以去精神专科门诊。

防疫期间,生活中的随身小物件你会消毒吗?

当前,戴口罩、勤洗手、常消毒已成为人们必备的常识,我们会记得用84消毒液等消毒剂对家里的桌椅、门把手、地面等进行擦拭。但生活中的一些随身小物件您是不是就忽视了他们的存呢?注意以下这些东西也需要消毒哦:

1.手机等电子产品

取下保护套,用医用酒精棉签轻轻擦拭手机的键盘、屏幕以及其他部分,就可以达到比较好的消毒杀菌效果。哦!别忘了保护套也需要清洁,注意!不要把手机和钱包、钱币、钥匙等放在一起相互污染。

2.钥匙

钥匙可谓是人类最亲密的“伴侣”,它与我们每个人的生活都密切相关,但它也是各类病毒、细菌生存繁衍的“风水宝地”,钥匙可以每日用药皂在洗手时一同清洗,或与其他需要消毒的物品一道放入500mg/L的含氯消毒剂中浸泡30分钟左右,然后用清水冲洗干净。所以我们回到家及时洗手,钥匙也一样。

3.钞票

钞票本身就不需要消毒了,但是尽量不要散在口袋里或者桌面上,平时放进钱包里,摸过钞票的手要清洗干净,尽可能多用手机支付。需要经常接触钞票的人员,在饭前、入厕前后应用肥皂、流水洗净双手;没有洗手之前最好不要用手揉眼睛、掏鼻孔、摸脸等;更不要在接触钞票时用手抓食品吃;以减少钞票的污染与传播疾病。同时,应采取必要的预防措施。

4.鼠标、键盘

现在憋在家里要疯掉的人们很多选择用电脑上网,键盘和鼠标是最容易隐藏病毒的地方,所以要定期进行消毒。先将键盘和鼠标表面用软布擦拭干净,再蘸上75%的酒精进行消毒处理,

最后用干布将键盘表面擦干。一定注意布不能太湿,以防止水珠进入键盘内部。有人说键盘的缝隙很难擦拭到,这边疾控君告诉大家一个小窍门:大家可准备一张卡片和一片消毒湿纸巾,用湿纸巾把卡片包住,然后就可以十分方便地擦拭键盘缝隙啦,最后视其温度用吹风机吹干或自然风干即可。

5、衣物和手提包

外出衣物应经常换洗,保持清洁,对毛巾、衣物、被罩等可把84消毒液按1:100倍的比例用水稀释(含有效氯500mg/L)浸泡衣物30分钟再用清水漂洗干净。(注意:含氯消毒剂对织物有漂白作用),手提包可在每次回家后用75%的酒精进行喷洒、擦拭,然后悬挂晾干。

教你5招

据人民网

据人民网