

■ 工业企业防控

一、职业人群管理

1. 从疫情高发地区（如武汉及周边地区）返回或接待过疫情高发地区人员的员工落实居家隔离医学观察14天的措施，期间不能外出，做好自我体温监测等身体状况观察，无不适症状后再进入企业工作。疫情非高发地区的节后返工人员及隔离满14天的人员，每次进入单位厂区，应进行体温检测，用人单位应在单位厂区入口设立体温检测点；入住集体宿舍的员工，应每日进行2次体温检测，可选用红外体温枪、耳温测试仪等测量仪器。



2. 测温人员应确保自身健康状况处于良好状态，在测量过程中全程佩戴口罩或N95口罩，并对使用的红外体温枪、耳温测试仪等进行温度修正。

3. 对出现发热、乏力、咳嗽及胸闷等疑似新型冠状病毒感染的员工，发放并要求佩戴医用外科口罩或N95防护口罩，并安置到指定的发热门诊就医（各地发热门诊请以各地卫生健康部门发布的为准），同时报告相关部门，按要求采取相应防控措施。

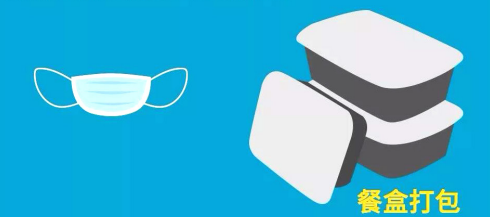


4. 企业员工应佩戴符合要求的的一次性使用医用口罩或医用外科口罩；在存在化学毒物或/或粉尘的作业场所作业时，员工应根据接触浓度佩戴相应的防毒/防尘口罩或面罩，当口罩发生损坏或阻力明显增加时应立即更换。在佩戴口罩前和摘下口罩后应首先洗手。

5. 员工在进入办公楼、车间或宿舍后，应及时到盥洗室洗手。



6. 针对外来人员，询问来源地、单位及接待疫情高发地区人员情况，对来自疫情高发地区或接待过疫情高发地区人员尚不满14天的，禁止其进入厂区；对其他人员，进行体温检测，并进行相关信息确认后方可入厂；对没有佩戴口罩的外来人员，发放符合要求的一次性口罩；办公区外来人员设立统一接待室，车间外来工作人员，由本企业人员陪同，不允许随意走动；外来人员原则上不允许在厂区内就餐，须在厂区内用餐，采用餐盒打包到接待室单独用餐。



二、工作环境管理

1. 洁净车间、有温湿度要求的生产车间和其他需使用空调系统进行通风的车间，应定期对空调系统进行清洗，对空调回风口过滤网进行消毒处理；同时在进入此类车间时再次对员工进行体温检测，体温正常并佩戴口罩方可进入。

2. 其他无洁净度、温湿度等要求的工作场所和办公区域不宜使用中央空调系统取暖或通风，应采用自然通风或机械通风或两者相结合的方式进行全面通风；根据不同体力劳动强度，在确保室内温度不低于12-18℃的情况下，在无有毒物质的生产车间应开窗通风或定时进行通风，尽量增加换气次数；在存在有毒物质的生产车间，按防疫设施的要求进行通风；办公室应每2-4小时开窗通风一次，每次20-30分钟，人员较多的办公室，可适当增加开窗通风次数。



3. 减少集中开会和培训，必须召开的会议和培训，尽量缩短时间，时间过长时，至少每小时进行一次开窗通风。参会或参训人员均应佩戴一次性使用的医用口罩。

4. 针对有多人操作的设备，应每班对操作按钮、把手等人员接触较多的物体或部件表面进行消毒，允许佩戴手套操作的人员，尽量佩戴手套进行操作；工作台、电梯、食堂、盥洗室、卫生间及接待室等公共区域或物体表面应进行每日消毒，物品表面和地面可使用含氯消毒剂（有效氯浓度250mg/L-500mg/L）擦拭和喷洒消毒，30分钟后用清水擦净。



5. 生产车间和办公楼的盥洗室区域应设置洗手设施、洗手液、抹布或干手机，如无洗手设备，应配备手消毒剂。

6. 集体用餐的企业，应注意食品安全与卫生，有条件可以使用分餐制，避免聚集就餐；并加强对餐具的消毒及管理。

各返岗复工复

各环节注意事项

一、口罩是怎么预防新型冠状病毒感染的？

口罩是预防呼吸道传染病的重要防线，可以降低新型冠状病毒感染风险。口罩不仅可以防止病人喷射飞沫，降低飞沫量和喷射速度，还可以阻挡含病毒的飞沫核，保证佩戴者的吸入风险。

二、佩戴口罩有哪些原则？

口罩的使用原则是不盲目使

用，不过度防护。

空旷场所，不需要佩戴口罩，进入人员密集或密闭场所需要佩戴口罩。

在非疫情高发地区，建议公众佩戴一次性医用口罩，疫情高发地区的公众建议佩戴医用外科口罩。棉纱口罩对预防病毒感染无保护作用。

有呼吸道基础疾病患者需在医生指导下使用预防口罩。年龄极小的婴幼儿不能戴口罩，易引起窒息。

三、怎么佩戴医用外科口罩？

佩戴医用外科口罩有以下步骤：

- 1、鼻夹侧朝上，深色面朝外（或褶皱朝下）；
- 2、上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌；
- 3、将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边，慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁；
- 4、适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。

四、使用后的口罩如何处理？

健康人群佩戴过的口罩，没有新型冠状病毒的风险，但4小时后口罩被分泌物弄湿或弄脏，防护性能降低，建议更换。使用



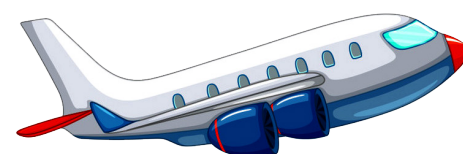
后的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理即可。如果是疑似病例或患者佩戴过的口罩，不可随意丢弃，应视作医疗废物处理。医疗废弃物有严格的处理流程。

五、口罩可以清洗、消毒后重复使用吗？

口罩清洗、加热或消毒处理后不能使用，经过上述处理会破坏口罩的保护作用和密合性。



■ 高铁、飞机怎么选座？



整体来说，疫情到目前的阶段，经过各类防控措施和全国民众两周多的居家隔离，各类交通工具上潜在的患者会少很多。

所以做好防护，可以放心返程。回程防护的原则主要有：

- 1、如果有疑似新型冠状病毒感染的症状，及时取消行程；
- 2、不要随便摘口罩，并且多带几个备用
- 3、注意手卫生，不乱摸、勤洗手，可携带免洗手液等；
- 4、错峰出行；
- 5、首选自驾或打车；

一、飞机出行注意选座

1、间隔而坐
飞机内如果有人打喷嚏，飞沫也会在同一排内打转后排出，但不容易向前后多排的乘客扩散。

2、靠窗而坐，并且少走动
埃默里大学的研究人员观察、统计了航班上不同座位的人的行为（如走动频率等），并且用程序模拟了机舱内传染病扩散的可能性。

3、不吃或错峰吃飞机餐
建议在飞机上不吃飞机餐，以避免摘除口罩。若航程较长，可以等临近座位的乘客

用餐完后错峰用餐。

二、高铁和火车

1、选择靠近车厢两端的位置：每个车厢两端靠近列车车门，同时空间较大，车辆空调系统的气流流速快，可以优先选择。

2、由于回风口的气流流速较快，是更优的选择，回风口通常位于车厢有厕所的一端。

3、注意车上多人触摸的地方，别乱摸，勤洗手。一是厕所门把手；二是过道侧椅背上有个小挂钩，很多人会在走过道时做扶手。如触摸了，不要揉眼睛、摸鼻子等，请及时洗手。

4、从车厢编号对应站台位置上车：避免上车后在车厢内长距离行走、与他人近距离接触。在月台上排队时，还应注意与他人保持间隔。上车前可透过车窗观察自己的座位靠近车厢哪一端，然后从最近的车门上车。

5、别在月台抽烟：抽烟需要摘口罩，而上下车时间月台人流密集，会增加感染风险。另外，即使没有疫情，也勿在月台抽烟。

6、卧铺选上铺：气流整体从上往下吹。因此，上铺相对来说更不易被传染。

但需要注意，若你成功选到上铺，在上铺若要打喷嚏、咳嗽，务必遮掩口鼻，防止飞沫向下传播。

7、睡觉时也别摘口罩：部分火车可以



■ 私家车防控

度开窗通风。

可疑症状者下车后，迅速开窗通风，并对其接触物品表面（车门把手、方向盘、车窗、风挡玻璃、座椅等）进行消毒。

司乘人员进入公共场所返回车辆后，建议先用手消毒剂进行手的卫生消毒。有亲友（身体健康状况不明）搭乘后，及时开窗通风，并对车内相关物体表面进行消毒，可选择合法有效的消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。

物体表面可选择含氯消毒剂，二氧化氯等消毒剂或消毒湿巾擦拭。手、皮肤建议选择有效的消毒剂如碘伏、含氯消毒剂和过氧化氢消毒剂等手皮肤消毒剂或速干手消毒剂擦拭消毒。

三、私家车搭乘新型冠状病毒感染的患者后，该采取何种消毒措施？

患者下车后，应及时做好私家车的终末消毒。私家车终末消毒的范围包括：物体表面（座椅、方向盘、车窗、车把手等）、空调系统和呕吐物等。消毒剂建议选择过氧乙酸和二氧化氯等，消毒处理时发动汽车，并打开空调内循环。具体消毒方式由当地疾控机构的专业人员或有资质的第三方操作，没有消毒处理前，车辆不建议使用，其他同乘者为密切接触者，应接受14天医学观察（参见密切接触者的居家医学观察。）

■ 乘坐地铁公交



坐地铁公交是不是得戴口罩？

是，不但要戴，而且还要全程戴，从在地铁口排队或公交站等车时开始就要戴口罩，中间不能取下。

一、戴什么样的口罩？

一般情况下出门戴一次性使用医用口罩就行。如果在武汉等疫区高发地区，戴医用外科口罩或N95口罩。

二、坐车时想打喷嚏怎么办？

戴着口罩打喷嚏没问题，如果没有口罩，用纸巾捂住口鼻，或者把头埋在手肘里，用手肘的衣服挡住口鼻就行。

三、地铁公交摸到拉手怎么办？

可以戴着手套，一直到抵达目的地再摘下来，摘掉手套后马上去洗手，用含酒精的手消毒剂、肥皂都可以，洗完手用纸擦干净。家里任何不漏手指的手套都可以用，只要保持手套干燥就可以。等回家之后把手套洗干净就行了。

四、其他注意事项

建议记下自己的行程，万一真的出现不舒服，还是要主动报告行程。

■ 上班防护



一、出门前

先测量自己的体温、评估自己的身体状况、准备好一天要用到口罩、消毒纸巾等。

二、乘坐电梯

务必带好口罩，接触按钮时可用纸巾等隔开。不要用手揉眼睛、触碰面部。尽量不在电梯内交流，出电梯后第一时间洗手。

低楼层的人建议走楼梯，尽量不要触碰扶手。

三、上班途中

尽量选择步行、骑行、开私家车等。乘坐公共交通要全程佩戴口罩，避免用手触碰车上物品。乘坐出租车或网约车前开门通风，自身带好口罩并提醒司机佩戴。

四、进入办公室

室内也要戴口罩。每日通风三次，每次20-30分钟，通风时注意保暖。咳嗽、打喷嚏时，最好用纸巾遮挡。

尽量减少中央空调的使用。

五、工作中

减少面对面交流，尽量线上沟通。和同事保持一米以上距离。勤洗手，传阅纸质文件前后都要洗手。多喝水，每人每日饮水不应少于1500毫升。减少集中开会，控制会议时长。

六、怎么吃饭

尽量从家里带饭。如果去食堂或餐厅，错峰就餐，避免扎堆。坐下吃饭的最后一刻才摘口罩。避免面对面就餐，吃饭时尽量不说话。

七、下班时间

坚决不要约饭、聚会！洗好手，戴口罩，不逗留，立即回家。

八、回到家中

先洗手，并开窗通风。把外套、鞋子、包等放置在固定房间的角落，及时清洗。尤其注意要给手机、钥匙等进行消毒。多喝水，适当锻炼，注意休息。

■ 返岗后开会怎么办？



一、会前准备

在会议举办场所的大厅入口安置红外体温检测仪；为参会人员、服务人员佩戴一次性医用口罩、手消毒剂等物品。会议前主动了解参会人员及服务人员的健康状况。

二、会场消毒

会场、宾馆和餐厅等场所定期清洁和消毒，加强室内通风。洗手间要配备足够的洗手液，保证水龙头等供水设施正常使用。

三、会场设置

会场座位保持足够间隔，建议1米以上。会场原则上不适用新风系统，中央空调应关闭回风系统，或使用分体空调。控制时间：建议缩短会议时间，如会议时间较长，建议每小时通风一次。

四、个人防护

参会人员尽量减少外出，如需外出，应全程佩戴一次性使用医用口罩，做好个

人防护和卫生。

参会人员、服务人员进入会场前均要测量体温，并全程佩戴一次性使用医用口罩。

用过的口罩需弃置垃圾桶中，不可随意丢弃。

五、突发处理

若在参会人员、服务人员中发现新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例，会议立即终止，并按照“新型冠状病毒感染的肺炎防控方案”要求做好密切接触者医学观察和病例排查工作。

六、做好监测

参会人员、服务人员应配合会议组织方做好每日健康监测。发现可疑症状，需及时报告会议组织方，配合就医并按要求开展医学观察。

本版内容综合中国疾病预防控制中心、丁香医生微信、人民日报微信。