

战疫 坚定信心 同舟共济 打赢疫情防控阻击战

张文宏教授支招防控新型冠状病毒(四)

不同场景的防控新型冠状病毒方案

出行

出行的注意事项有哪些?

- 在公共场所应佩戴口罩,特别是在公共交通工具上、在人流密集的公共场所。
- 条件允许的情况下,可选择步行、骑自行车或自驾出行。
- 避免接触有发热、咳嗽等症状的人,如果遇到,需保持1米以上距离。
- 咳嗽、打喷嚏时用纸巾或屈肘将口鼻完全遮住(详见20页“咳嗽”相关内容)。
- 减少接触公共场所的公共物品。
- 避免用脏手触摸口鼻、揉眼睛等。
- 勤洗手,可以自备含消毒酒精的免洗洗手液、消毒湿巾等产品。
- 疫情期间应尽量避免参加各类聚会。

张文宏教授支招防控新型冠状病毒

外出回家需要注意什么?

正常脱外衣→把外衣挂在门口(或通风处)→摘口罩→洗手→把睡前洗澡改成进门洗澡。如果做到这些,感染新型冠状病毒的概率就会很低。

建议把外衣挂在门口特定的地方,不与干净的衣物混放。如未与患者接触,外套表面残留病毒污染物的可能性小。但外套上会携带大量灰尘,不建议带进卧室。

口罩处理及洗手详见12~13页“口罩”、18页“洗手”相关内容。

户外健身时如何防护?

详见35页“出行”相关内容。

疫情期间,应尽量避免去密闭人多空间,包括健身房。

户外活动也应避免去人流密集场所。部分健身活动可调整在家中,如健身操、瑜伽等。

不同场景的防控新型冠状病毒方案



乘坐市内公共交通工具时需要注意什么?

详见35页“出行”相关内容。

特别要注意佩戴口罩,触摸扶手等公共场所物品后应注意洗手。

私家车多人乘坐时如何防护?

车上人员均需佩戴口罩,减少交谈,注意咳嗽或打喷嚏礼仪,并尽可能开窗通风。

张文宏教授支招防控新型冠状病毒

如果同乘者为疑似患者,之后应对车内进行彻底消毒。详见15页“消毒”相关内容。

乘高铁、飞机时需要注意什么?

详见35页“出行”相关内容。

进出站时一定要配合工作人员体温测量;减少进食,尽量避免脱口罩;避免双手频繁接触口、鼻、眼睛;打喷嚏或咳嗽时,用纸巾或手肘衣服遮住口鼻;途中尽量与他人保持安全间距,密切留意周围旅客的健康



不同场景的防控新型冠状病毒方案

状况;如果发现异常,在条件允许的情况下尽量换座位,并主动上报工作人员;尽可能远离人群走动频繁的过道,减少在车厢或机舱内来回走动;避免使用公共饮水机,尽量自备或购买瓶装水。

留意自己的航班号、高铁车次信息,注意社会公示的患者同乘交通工具信息,如果是同乘者,需上报并居家隔离。

返岗


非疾病流行地区人员返岗,能不能直接上岗?需要注意什么?

- 如果没有接触过患者,也没有相关症状,可以按照国家与企业规定,按时返岗。
- 如果接触过患者或出现相关症状,请上报并暂时居家隔离,必要时医院就诊。据实际情况及专业指导决定是否上岗。

张文宏教授支招防控新型冠状病毒

2周内有疾病流行地区(如武汉等)居住或旅行史人员如何返岗?

- 尽快到所在社区或村委会进行登记,减少外出活动,尤其是避免到人员密集的公共场所活动。
- 从离开疾病流行地区的时间开始,进行自我健康状况监测14天。每天监测体温2次,关注有无咳嗽、咳痰、胸闷、气急等呼吸道症状,条件允许时,尽量单独居住或居住在通风良好的单人房间,并减少与家人密切接触。详见6页“居家隔离”相关内容。
- 若出现可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等),应根据病情及时就诊。详见49页“就医”相关内容。



不同场景的防控新型冠状病毒方案

上班

乘电梯是否有风险?

详见22页“电梯”相关内容。

文件传递时应该如何做?

文件传递交接时佩戴口罩,接触后建议洗手。


手机、座机、电脑键盘是否需要消毒?

办公室的办公设备均应定期消毒。手机、座机、电脑键盘等可用消毒酒精棉球擦拭消毒(详见15页“消毒”相关内容)。

张文宏教授支招防控新型冠状病毒

多人一间办公室如何防护?

- 确保工作环境清洁卫生,保持室内空气流通。
- 多人办公室属于公共空间,如果不确定是否存在新型冠状病毒感染的风险,建议佩戴口罩。
- 疫情期间停止或减少使用中央空调,必须开空调时,要同时开排气扇。要定期清洗空调。
- 每天定时开启门窗,进行通风换气。
- 定期用消毒液为办公室设备、门把手等进行消毒。
- 注意手卫生。各类场所应配备洗手龙头、洗手液、抹手纸或干手机,养成勤洗手的好习惯。
- 如果有人出现发热、乏力、干咳及胸闷等症状,其应暂时不要上班,并根据情况及时就医。详见46~48页“就医”相关内容。



不同场景的防控新型冠状病毒方案

参加会议需要佩戴口罩吗?

- 建议始终佩戴口罩。
- 谈话保持适度距离。
- 多开窗通风。
- 减少集中开会次数。
- 控制会议时间。



张文宏教授支招防控新型冠状病毒

办公场所可以开中央空调吗?如果开的话是否需要消毒?

- 应开启门窗,保持室内空气流通。
- 停止或减少使用中央空调,必须开空调时,要同时开排气扇。
- 应定期清洗消毒空调(详见23页“空调”相关内容)。



不同场景的防控新型冠状病毒方案

公务出行、接待来访人员需要注意什么?

- 所有人员均应佩戴口罩。
- 对来访者进行体温检测,并明确其有无武汉等其他疫区驻留史以及有无与确诊或疑似病例接触史,有无发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。
- 对接待车辆等用消毒酒精、含氯消毒剂或含过氧乙酸的消毒剂等消毒(详见15页“消毒”相关内容)。

公共场所

去购物场所(超市、菜场)需要如何防范?

详见35页“出行”相关内容。

勿食野味!

避免接触生肉,避免接触市场里的流浪动物、垃圾、废水等;一旦接触,尽快洗手。

张文宏教授支招防控新型冠状病毒

去医院需要如何防范?

详见49页“就医”相关内容。

去饭店需要如何防范?

避免聚餐,尽量单人单桌吃饭。如果不能单人单桌吃饭,应采用分餐制或使用公筷。

就医

如果出现疑似症状,什么时候需要就医?

首先,如果属于需要居家隔离的情况(详见6页“居家隔离”相关内容),一旦出现疑似症状,请立即