

市场星报

安徽人的生活指南

2020.2.29
星期六 庚子年二月初七
今日4版 第7279期

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

疫情尚未结束，是否很忐忑

淡定！上班族的防护攻略来啦

办公室优先选择自然通风



保持1米的“安全距离”



避免扎堆儿就餐



尽量避免乘坐厢式电梯



保持环境卫生清洁



做好手卫生



在家“憋”了十多天的你，终于要上班了。疫情防控期间出门，一想到要坐公交、上班接触人，心里会不会有点忐忑？别担心，北京市疾控中心的专家为你送来“上班防护攻略”。 □ 据《北京青年报》

办公室优先选择自然通风

上班途中尽量不乘坐公共交通工具。如必须乘坐公共交通工具，全程佩戴口罩。可随身携带免洗手液、消毒纸巾等，做好手卫生。

到了单位，按照疾控专家的建议，工作场所应优先打开窗户采用自然通风，有条件的可以开启排风扇等抽气装置以加强室内空气流动。疫情期间，可以使用分体式空调。在彻底清洁、消毒，保证安全的情况下，使用集中空调通风系统时，应保证集中空调系统运转正常，关闭回风系统，采用全

新风运行，确保室内有足够的通风量。

保持1米的“安全距离”

在疫情防控期间，会议非必须，不举办，尽量减少或避免举办大型会议及室内外群众性活动。如必须开会建议召开视频或电话会议，或将大的聚集会议拆分成小型会议，减少每个会场的聚集人数，避免不同会场之间的人员流动。

疾控专家建议，单位应该在会议场所入口处设置体温检测岗，提供一次性口罩，供参会人员使用。此外，会议应尽量控制参会人数，会场内座位的摆放尽量增加间距，参会人员间隔距离不少于1米，每人占有面积不少于1平方米/人（参照WHO每人间距不少于1米的要求）。

餐厅就餐时，坐下吃饭前一刻再戴口罩，避免扎堆儿就餐，避免就餐时交谈、说话。

疾控专家给你的六个健康防护小建议：

1. 不带病上班，如果出现新冠肺炎的可疑症状，包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等，不要带病上班。应佩戴口罩及时就医。
2. 处于单人办公环境下的工作人员原则上可以不佩戴口罩。处于多人办公环境下的工作人员，办公环境宽松、通风良好，且彼此间确认健康状况良好情况下可以不佩戴口罩。其他工作环境或无法确定风险的环境下应佩戴口罩，通常建议佩戴一次性使用医用口罩。
3. 接触可能被污染的物品后，必须洗手，或用手消毒剂消毒。外出回到家，一定要先洗手。
4. 保持环境卫生清洁，及时清理垃圾。
5. 公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。
6. 尽量避免乘坐厢式电梯，楼层不高建议改走楼梯。进入电梯应佩戴口罩，尽量减少接触电梯表面，减少用手揉眼、抠鼻等行为。碰触电梯按钮后要洗手。

钟南山谈疫情
近80%急性传染病
来自动物

∟ 02版

宅家养生记
来试试这几个“方子” ∟ 02版

每周吃点辣
可减少心脏病发作 ∟ 04版