目　录

一、工作区域防护要求

（一）上班途中

（二）进入办公楼

（三）入室办公

（四）参加会议

（五）传阅文件

（六）公务采购

（七）公务出行

（八）公务来访

（九）食堂进餐

（十）下班

（十一）后勤人员

（十二）公共区域

（十三）电话、电脑消毒

（十四）空调消毒

（十五）处理废弃口罩

二、防护小贴士

（一）洗手篇

1. 如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染

2. 六步洗手法

3. 哪些时刻需要洗手

4. 在外没有清水，不方便洗手，怎么办

（二）口罩篇

1. 口罩该怎么选

2. 正确使用口罩

3. 口罩如何暂存

一、工作区域防护要求

（一）上班途中

正确佩戴医用外科口罩。尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上班。如必须乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手触摸车上物品。

（二）进入办公楼

进入办公楼前自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手。若体温超过 37.2℃，请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。

（三）入室办公

保持办公区环境清洁，每日通风 3 次，每次 20-30 分钟，通风时注意保暖。人与人之间保持 1 米以上距离，多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后按照六步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。

（四）参加会议

佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔 1 米以上。减少集中开会，控制会议时间，会议时间过长时，开窗通风 1 次。会议结束后场地、家具须进行消毒。茶具用品建议开水浸泡消毒。

（五）传阅文件

传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩。

（六）公务采购

须佩戴口罩出行，避开密集人群。与人接触保持 1 米以上距离，避免在公共场所长时间停留。

（七）公务出行

专车内部及门把手使用后用 75%酒精擦拭 1 次。员工乘坐公

车须佩戴口罩，公车在使用后用75%酒精对车内及门把手擦拭消毒。

（八）公务来访

公务来访人员须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测，并介绍有无湖北旅行史、接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况，且体温不超过 37.2°，正常条件下，方可入楼公干。

（九）食堂进餐

采用分餐进食，避免人员密集。取餐、就餐时人与人间隔1米以上距离，用餐期间不得交头接耳，规定时间吃完，快速离开餐厅。

（十）下班

洗手后佩戴医用外科口罩外出，回到家中摘掉口罩后首先洗手消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。居室保持通风和卫生清洁，避免多人聚会。

（十一）后勤人员

安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩，并与人保持安全距离。保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套，工作结束后洗手消毒。安保人员须佩戴口罩工作，并认真询问和登记外来人员状况，发现异常情况及时报告。

（十二）公共区域

每日须对门厅、楼道、会议室、楼梯、卫生间等公共部位进行定时消毒。每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。

（十三）电话、电脑消毒

座机电话、电脑键盘每日用75%酒精擦拭两次，如果使用频

繁可增加至四次。

（十四）空调消毒

正常使用时，定期对进风口、送风口进行消毒。

（十五）处理废弃口罩

防疫期间，摘口罩前后做好手部卫生，废弃口罩放入垃圾桶内，每天两次使用75%酒精或84消毒液对垃圾桶进行消毒处理。

二、防护小贴士

（一）洗手篇

1.如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染?

（1）勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。

（2）保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

（3）增强体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律，避免产生过度疲劳。

（4）保持环境清洁和通风。每天开窗通风数次不少于3次，每次20-30分钟。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。

（5）尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。

（6）如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，应居家隔离休息，持续发热不退或症状加重时及早就医。

2.六步洗手法

第一步，双手手心相互搓洗（双手合十搓五下）；

第二步，双手交叉搓洗手指缝（手心对手背，双手交叉相叠，左右手交换各搓洗五下）；

第三步，手心对手心搓洗手指缝（手心相对十指交错，搓洗五下）；

第四步，指尖搓洗手心，左右手相同（指尖放于手心相互搓

洗搓五下）；

第五步：一只手握住另一只手的拇指搓洗，左右手相同搓五下；

第六步：弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行各搓五下。

3.哪些时刻需要洗手？

（1）传递文件前后

（2）在咳嗽或打喷嚏后

（3）在制备食品之前、期间和之后

（4）吃饭前

（5）上厕所后

（6）手脏时

（7）在接触他人后

（8）接触过动物之后

（9）外出回来后

4.在外没有清水，不方便洗手，怎么办？

可以使用含酒精消毒产品清洁双手。新型冠状病毒不耐酸不耐碱，并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75%酒精可灭活病毒，所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代方案。

（二）口罩篇

1.口罩该怎么选？

选择一：一次性医用口罩，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换；

选择二：N95医用防护口罩，连续佩戴4小时更换，污染或潮

湿后立即更换。

棉布口罩、海绵口罩均不推荐使用。

2. 正确使用口罩

医用口罩的使用方法:

（1）口罩颜色深的是正面，正面应该朝外，而且医用口罩上还有鼻夹金属条。

（2）正对脸部的应该是医用口罩的反面，也就是颜色比较浅的一面，除此之外，要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方，不要戴反了。

（3）分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后，先将手洗干净，确定口罩是否正确之后，将两端的绳子挂在耳朵上。

（4）最后一步，也是前面提到过的金属条问题，将口罩佩戴完毕后，需要用双手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，最好覆盖住鼻子和嘴巴。

3. 口罩如何暂存?

（1）放入干净、全新的信封。双手洗净消毒，放入时避免接触口罩向外的一面，信封必须用完即弃。

（2）用A4纸或纸巾包裹口罩。在桌面铺一张纸，把阻隔细菌的一面朝下，轻轻拉平，再在上面铺一张干净纸巾，需要时尽快戴上。

（3）放入保鲜袋或保鲜盒。保鲜盒需彻底消毒干净，保鲜袋必须用完即弃。切记移动或摇晃保鲜袋或保鲜盒。

不推荐把口罩折叠保存，难保阻挡细菌的一面不会接触到干净的一面。