

办公区这些地方最“高危” 三招教你躲开病毒

日前，中国工程院院士钟南山在接受采访时提醒，年后返岗务必做好个人防护，重点提防办公场所的3个高危地带，这些地方更易传播病毒。

办公区哪些地方最危险？怎样因“地”制宜地做好防护？综合钟南山院士的提醒，总结一份针对办公场所的防护指南。

新型冠状病毒，主要通过空气中的飞沫传播和接触传播。空气不流通、人员密度大、人员来往频繁的地方，都是高危地带。

最高危——电梯

电梯内空气极其不流通，且人员往来频繁，按钮更是高频接触的部位，发生感染的风险最高。

防护建议：乘电梯时务必戴好口罩；有条件的单位，要频繁为电梯间消毒，尤其是按钮区；接触按钮时，可用纸巾或消毒湿巾隔开；如果手直接接触了按钮，出电梯后第一时间洗手；在电梯里，不要用手揉眼睛、接触口鼻；尽量不在电梯内交流；低楼层的人建议走楼梯，爬楼时不要触摸扶手。

次高危——食堂餐厅

食堂就餐时，人员密度大，且需脱下口罩，会对病毒的传播起到助推作用。

防护建议：坐下吃饭的最后一刻才摘口罩；摘口罩时，不要接触污染面，而应通过耳挂取下；错峰就餐，避免扎堆；避免面对面就餐，吃饭时尽量不说话；有条件的人可以自己带饭。

第三高危——办公室

到了办公室也不能掉以轻心，做好防护对人对自己都很重要。

防护建议：办公室内也应佩戴口罩；办公室每日通风3次，每次20~30分钟，通风时注意保暖；减少面对面交流，尽量线上沟通；人与人之间尽量保持1米以上的距离；勤洗手，传阅纸质文件前后均需洗手；多饮水，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；咳嗽、打喷嚏时，用纸巾或手肘遮挡；减少中央空调的使用。

除了根据场所的不同有针对性的做好防护外，钟南山院士还提醒返岗的人，一定要勤洗手，并正确使用酒精消毒。

勤洗手：到单位，第一时间洗手；吃东西前，先洗手；到过电梯间、饭堂等高危区，回来洗手；外出回来，马上洗手；要接触面部，特别是鼻孔和眼睛前，先洗手。

正确使用酒精：像喷香水那样将酒精洒在身上是没有意义的，关

键是要对平时容易接触到的物品进行消毒，如手机、门把手、电梯按钮和鼠标键盘等。酒精喷洒后自然晾干即可，不用擦拭。

钟南山给普通人的几个建议

钟南山院士还给普通人提出了几个防护建议。

1、最重要的一条：不要到处跑：钟南山院士始终强调减少出行，这不仅关乎自己和家人，也关乎整个社会。

宅在家时，应格外注意3个细节。通风：每日打开门窗通风2~3次，每次30分钟左右；天气好时，可以晒晒被子、衣服。洗手：回家后、做菜前、吃饭前、如厕后，应在流动水下用肥皂或洗手液揉搓30秒左右。饮食安全：处理食物时生熟分开，肉类充分做熟再吃；家庭实行分餐制或使用公筷。

2、不要参加集会：少出门、少聚会，是减少交叉感染的重要方法，尤其应避免去人员密集的公共场所，如商场、公共浴池、棋牌室等。

3、出门戴口罩，不一定戴N95：钟南山院士表示，戴口罩不一定要戴N95，医用外科口罩即可阻止大部分病毒进入呼吸道。

如果口罩不够用，中国疾控中心副主任冯子健提醒，普通大众的口罩不必用一次换一次，可根据清洁程度延长使用时间。

4、摘口罩时，不要抓污染面。

5、学会正确洗手：新型冠状病毒可通过接触传播，如果没有注意使双手沾上病毒，揉眼睛时就可能造成感染，所以一定要勤洗手。

6、发烧仍是感染的典型症状，必要时就医：钟南山强调，发热仍是新型冠状病毒感染的典型症状。通常发热在38.5℃以下，以物理降温为主，为避免增加交叉感染风险，建议先在家观察。

7、接待过疫区来的人，要格外小心：钟南山提醒，如果接触过疫区来的人，要格外留意自己的身体状况，一旦出现咳嗽、嗓子痛、发热等迹象，可以去医院做一些相关检查。

即使没有症状，也应提高警惕。因为潜伏期的人，有多大的传染性尚无定论，早发现，早隔离对疫情的控制极为重要。

8、返程测体温：返程人员流动较大，通过体温检测有助提前发现感染者。家里也可以准备一支体温计，注意观察体温情况。

●延伸阅读

日常家居环境中，有许多清洁盲点

日前，广州市疾病预防控制中心在对新型冠状病毒的肺炎疫情监测中，在一名确诊患者家中门把手上发现了新型冠状病毒的核酸，这是广州首次在外环境中发现。广州市疾控专家提醒，日常家居环境中，有许多可能造成病毒间接传播的途径，容易被人忽略。

广州市疾病预防控制中心副主任张周斌介绍，在对确诊病例的流行病学调查中，对居家环境也会进行外环境标本采集。

张周斌介绍新型冠状病毒的传播途径有接触传播，接触传播包括直接接触传播和间接接触传播。

直接接触即直接接触到感染病例，会对作为密切接触者进行排查。而对于普通社区居民，风险更多来自于间接接触。“如果病毒附着在物体表面，自己的手触摸到被污染的物体表面后进食、揉眼睛等动作，可能会造成自己感染。”

张周斌介绍，广州市疾控中心对于确诊病例进行流行病学调查时，会了解病例近期的活动和接触人员情况，对于居家环境中经常触摸的门把手、水龙头、电脑键盘和鼠标等都会相应采样。

“在我们近日监测中，对一个病例的防盗门的门把手采样中检出新型冠状病毒核酸。这提示我们，一定要做好居家清洁工作，勤洗手非常重要。”

张周斌介绍，在日常家居环境中，手机、电话、鼠标键盘、电灯开关、水龙头、门把手等都是人们经常触碰的地方，但卫生情况又经常被忽略，造成潜在的间接传播风险，需要高度重视。

手机：张周斌介绍，他自己有两个习惯：“回家洗手后，用消毒湿巾擦拭清洁手机，晚上用84消毒液兑水拖地板。现在看来，这两个习惯非常重要。”张周斌建议键盘、鼠标、电灯开关等，也可以参



中国疾病预防控制中心
CHINESE CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

联合国儿童基金会
UNICEF
携手为儿童

新冠肺炎
孕妈防护篇

新型冠状病毒肺炎流行期间，
孕产妇出现哪些情况需要就医？

若出现以下情况

1 孕早期异常情况



- 视物不清
- 头痛
- 血压升高
- 心慌气短
- 胎动异常
- 异常腹痛
- 阴道出血/流液

2 新冠肺炎疑似症状



- 发烧
- 咳嗽
- 呼吸困难
- 咽痛
- 乏力
- 胸痛
- 腹泻
- 肌肉酸痛
- 结膜炎

14天内疫情高发区旅游史、居住史
或与确诊病例有密切接触史

不要因恐惧、担忧而延误就医！
就医做好防护！

照手机的清洁方式，用消毒湿巾进行擦拭。

地板：张周斌提醒，地板等表面可使用消毒液进行消毒。选择消毒液时，要选择背面有“卫消证字”许可证号的产品，消毒效果比较有保障。

水龙头：水龙头也是一个清洁盲点，应在洗手中也注意清洁水龙头。张周斌指出，“有自动感应水龙头的家庭不多，大部分人洗手都是打开水龙头，洗完后再关上水龙头。假如有人手上有病毒，洗手后关水龙头又会沾染上”。

马桶：上完厕所后，为了防止马桶内的水飞溅出来，应该盖上盖子再按冲厕键。上厕所、冲厕所后，要及时洗手，并且最好定时对马桶盖进行冲洗。

来源：北晚新视觉网综合《生命时报》、《广州日报》