

外出如何防控

新冠肺炎

1 不管是坐飞机、火车、轮船、公交、地铁等公共交通工具，还是自驾车时，应全程佩戴口罩、一次性手套和帽子。

2 尽量避免接触公共场所的座位、扶手、车门、扶杆等公共物品和部位，触摸后可使用手消毒液或一次性消毒湿巾清洁手部。

3 避免拥挤，在路上时，尽可能远离其他人（至少1米），如果是乘坐公交车，尽量开窗通风。

4 避免在途中用手触摸口鼻眼。

5 咳嗽、打喷嚏时，用纸巾或袖将鼻完全遮住；用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内；及时清洗双手或用一次性消毒湿巾清洁双手。

1 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37.3℃请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。

2 对办公区域进行重点消毒，例如门把手、电脑键盘、办公桌、椅子等。对于地面、台面，有条件的可以适当增加清洁和消毒频次。

3 洗手间要配备足够的洗手液，保证水龙头等供水设施正常工作。

4 每天清理垃圾桶，废弃口罩放入指定垃圾桶内，每天两次使用75%的酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

5 保持办公场所内空气流通，加强开窗通风换气。



办公室如何防控

新冠肺炎

防控注意 10 件事

新冠肺炎

- 1 宅 无事少出门，但要增强卫生保健意识，适量运动、规律睡眠、戒烟限酒、积极心态，提高自身免疫力。
- 2 戴 在公共场所、商场、课室等地戴口罩。
- 3 洗 勤洗手，双手接触呼吸道分泌物（如打喷嚏）后应立即洗手。
- 4 风 保持环境清洁和通风。
- 5 禁 禁止吃或接触野生动物。
- 6 躲 远离有呼吸道感染、咳嗽、流涕、发热的患者。
- 7 避 尽量避免聚餐、聚会、到人群密集场所活动。
- 8 早 对疑似患者，早发现、早报告、早隔离、早治疗。
- 9 宣 对师生大力开展健康教育宣传和技能普及。
- 10 消 做好环境（如门把手、饭堂、电梯等）和个人的消毒、清洗工作。

1 减少乘坐电梯。5层以下可以走楼梯。

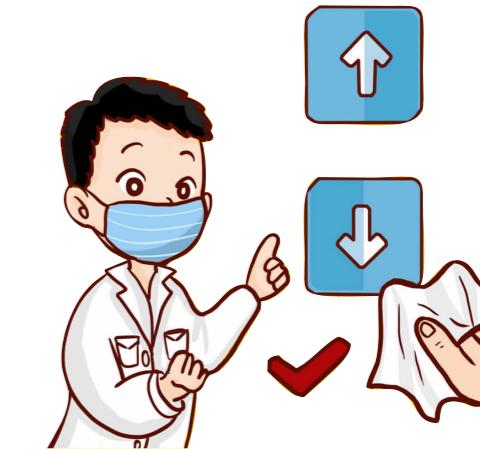
2 坐电梯全程都要戴口罩，尽量避免与人在电梯内交谈。

3 在轿厢式电梯里按键时，最好带手套或隔着纸巾、指套去触摸按键。

4 乘坐扶梯时，建议使用一次性手套或纸巾扶住扶手，避免直接接触扶手。

5 尽量避免与多名陌生人同乘轿厢式电梯，时间充裕的乘客可耐心等待下一趟电梯。

6 乘坐电梯后，及时洗手。



乘坐电梯如何防控

新冠肺炎

复课后学校(幼儿园)如何防控

新冠肺炎



1 学校要在当地疾病预防控制机构的指导下,对教室、寝室、电脑室、视听室、图书馆等进行消毒与通风,配合卫生健康部门做好疫情的处理等工作。

2 学校严格落实师生员工的晨检、午检、因病缺勤及病因登记追踪与报告、隔离和复课制度等,若有教职工或学生出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,应戴口罩并及时就医,避免带病上课,并及时通知其家属或家长。

3 要设置充足的洗手水龙头(提倡采用感应式水龙头)并保证能正常使用,配备充足的洗手液或肥皂供师生使用。

疫情面前如何保持



- 1 合理关注新闻,科学应对疫情。
- 2 理解和接纳自己出现的恐惧、焦虑等应激情绪,不要压抑和否认。
- 3 进行自我暗示、树立坚定战胜疫情的必胜信心。
- 4 多与心理强大的朋友或心理专业人士沟通交流,疏导恐慌情绪。
- 5 采取积极的应对方式。建立良好的生活习惯,保持饮食平衡,保证睡眠充足。可以学习一项新技能,丰富的业余生活有助于缓解个人的负面情绪。

取快递和外卖时如何防控



- 1 快递员在处理和运送快递包裹或外卖过程中,应全程佩戴好口罩和手套,注意包裹的清洁,避免包裹或快递在处理或运送过程中被人的呼吸道分泌物污染表面。
- 2 外卖、快递尽量采用无接触配送。
- 3 若不可避免地需要面对面收取,也应在取物品时戴上防护口罩和一次性手套,取完外卖或快递后记得洗手或消毒手。
- 4 取到的物品应用75%的酒精进行外箱消毒,并暂放在空气较为流通的走廊、通道处,静置一段时间后(半小时以上),再拿出剪刀或小刀在家门外取出快递箱内的物品,拿进屋里,快递箱扔到小区垃圾箱的可回收箱。
- 5 对外卖外包装进行消毒,喷洒75%的酒精,吃外卖前和后都要洗手。



如何防控



监制:广东省科学技术协会
广东省科学技术厅
编制:广东科技报社
支持:广东省航空学会

