



# 新型冠状病毒 感染的肺炎

---

## 防治知识（七）

---

——外出人员与返岗人员篇



成都市双流区疾病预防控制中心 宣

# 安全出行的几个建议

## 返程前的注意事项

1. 尽量延迟返程时间，如果出现发热症状，请居家观察，不要强行出门。

如果在发热的同时，还伴有以下三种情况之一，请及时到医院就诊。

(1) 呼吸困难，有明显的胸闷气喘；

(2) 曾接触过新型肺炎确诊或疑似的患者；

(3) 高龄，肥胖，或自身有高血压、心脏病等心脑血管基础疾病的患者。

2. 没有绝对安全的出行方式，做好防护最重要。

无论乘坐飞机、火车、大巴还是自己开车，都存在一定的感染风险。

3. 出行前，请备好消毒产品，如免洗洗手液、消毒湿巾、肥皂。

接触传播，是很多病毒的重要传播方式。因此，保持手部卫生很关键。出行前，请备好酒精浓度达75%的免洗洗手液、酒精消毒湿巾等。

如果没有这些，带块肥皂也可以，需要配合**充足时间的流水洗手**。

4. 出行前，请备好口罩（建议至少备3个）。

咳嗽、讲话、打喷嚏时产生的飞沫，是很多病毒的重要传播载体。而车厢、车站、服务区（如果没做好错峰安排）



又可能是人流密集的地方，带上口罩能有效隔离飞沫，预防传染。

出门别只带一个口罩，建议多备几个，以防遇到突发事件或路程太长需要更换。

5. 出行前，请备好若干个塑料垃圾袋或保鲜袋。

带够垃圾袋，可以在行程中封装污染物，比如把戴过的口罩单独装起来。

6. 能有效灭活新型冠状病毒的物质是：乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂。

清凉油和香油中并没有这些物质。服用VC或板蓝根更是没有充足证据证明有用。

## 行程中的注意事项

1. 火车进站时面部识别，短暂的摘除口罩不要紧。

配合交通部做好体温测量，周围有人咳嗽要保持距离，安检短期过程不要紧，不用担心。

2. 出行中，尽量隔位而坐，与人保持1米以上距离。

在条件允许的情况下，返程中大家请尽量分散来坐，相互间隔出空位。

在与别人讲话交流时，请最少保持1米以上的距离，2米以外会更安全。

3. 尽量不在旅途中摘下口罩吃喝。

建议在出行前后解决好吃喝的问题。如果行程太长，实在要吃，请与咳嗽人群保持距离，速战速决，吃完替换口罩。

4. 摘口罩时，不要触碰口罩的外表面。应通过挂绳摘除口罩，口罩尽量不要反复使用。

5. 用过的口罩，不要直接放入包里或兜里，以免造成持续污染。应将口罩由内向外折叠后，装进塑料垃圾袋或保鲜袋封口。

6. 勤洗手，不乱摸，保持手部的清洁。用手碰眼睛、鼻子和嘴，会增加病毒感染的风险。

在出行途中，时刻保持手部清洁，不四处乱摸，勤用清洁产品洗手，能有效降低风险。

7. 洗手时长不少于20秒。

用流水和肥皂揉搓洗手，能有效清除皮肤表面的污垢和微生物，请保持至少20秒的洗手时长。

8. 如果车厢里有一直咳嗽、打喷嚏的人，请确保他戴了口罩，并保持距离。

如果他没有口罩，就送他一个。

如果他还出现发烧发热的症状，请立即联系乘务人员，建议可将座位空出几排安置，形成一个暂时的隔离区。



## 到达目的地后的注意事项

1. 建议将外穿的鞋子放置于门外。

或用鞋盒、鞋套将鞋子「隔离」，放在玄关，减小室内被污染的风险。



2. 建议将外穿衣物脱下，

更换成家居服。

如果你认为途中衣物污染严重，可用75%酒精喷洒衣物，再将衣物内外翻面，挂于阳台通风。

3. 按要求摘除口罩，扔进垃圾桶，不要随意放置。

如果你认为途中口罩污染严重，可放入垃圾袋封口处理。

4. 处理完口罩和衣物，记得洗手消毒。

用流水加肥皂搓手20秒钟。

5. 开窗户，家里保持5~10分钟的通风。

开窗通风有助于更新室内空气，



有效降低室内可能存在的病毒量，而且室外空气经过「稀释」，是不会把病毒带进室内的。

6. 这些人在返程后，建议居家观察几天。

**老年人、慢性病患者、免疫缺陷人群、儿童等人群**，建议在返程后居家观察几天，如出现体温升高并伴随呼吸困难的症状，需及时就医。

**最后，建议各位保存好交通票据，以便后续可查。**



# 给返岗人员的健康建议

## 1.上下班途中如何做？

上下班途中全程佩戴口罩。

上下班尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车上班。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。

上班到单位后洗手。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。

PS：不论何时乘坐电梯，必戴口罩。



## 2. 积极配合检查：

如遇健康询问检查，务必配合。

如单位进行体温检测，自觉配合单位接受管理。

## 3. 入室办公时：

保持工作区环境清洁，建议每日通风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，多人工作时佩戴口罩。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。

## 4. 安排会议时：



有条件的单位可创新办公方式，可考虑远程协同视频会议，少开会，少集中。如须开会，建议佩戴口罩，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。

## 5. 食堂进餐时：

如条件允许，打包单独用餐，避免扎堆就餐。采用分餐进食，避免人员密集。餐厅每日消毒1次，餐桌椅使用后进行消毒。餐具用品须高温消毒。操作间保持清洁干燥，严禁生食和熟食品混用，避免肉类生食。建议营养配餐，清淡适口。

## 6. 公务交流时：

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。

## 7. 工间运动时：

建议适当、适度活动，保证身体状况良好。避免过度、过量运动，造成身体免疫能力下降。

## 8. 公务来访时：



须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测，并介绍有无湖北接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况，且体温在 $37.2^{\circ}$  正常条件下，方可进单位公干。

## 9. 废弃口罩的处理：

防疫期间，摘口罩前后做好手卫生，废弃口罩放入专用垃圾桶内。

## 10. 不要聚会：

不参加聚会和集体活动，不去影院、KTV、商场等人群密集场所。

# 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。



**防控传染病 你我共参与**