

坚定信心 同舟共济 科学防治 精准施策

复工复产后,企业、机关事业单位
加强新型冠状病毒感染肺炎防控工作指南

企业、机关事业单位复工复产后如何科学有序开展新冠肺炎疫情防控工作,越来越受到人们的关注。那么今天我们就把企业、机关事业单位复工复产后防控工作指南做一下简单梳理。

（一）企业单位加强新型冠状病毒感染肺炎防控工作指南

一、开工前如何防控

1.掌握并登记每名企业员工的健康状况、节假日期间出行和参加集会、聚会情况。

2.排查并登记确认返岗企业员工节假日期间密切接触者中是否有疫区人员。

3.开工前应提前对厂区、车间内公共场所、人员聚集场所(宿舍、餐厅等)的设施、设备进行清洁消毒,使用含有效氯500mg/L消毒液擦拭,作用30分钟后,清水擦净。

二、上下班途中如何防控

1.员工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、班车上下班。

2.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公共物品。

三、上班前如何防控

1.员工上班前自觉接受体温检测,体温正常可进入厂区、车间、办公楼等 workplace。

2.若有出现发热、乏力、干咳及胸闷等疑似新型冠状病毒感染症状的人员,应主动戴上口罩到就近的医疗机构就诊。

3.如果有相关疾病流行地区的旅游史,以及发病后接触过什么人,应主动告诉预检分诊或发热门诊的医务人员和接诊医师,并配合开展相关调查。

四、参加会议如何防控

减少不必要的各种大型集会和大型会议等活动。集体性活动尽量安排在室外进行。确需开会、集会时人员均须佩戴口罩,并要控制时间。会议结束后及时对会议室的地面、物体表面进行清洁。

五、公务来访如何防控

1.企业安保人员工作时须佩戴口罩,并认真询问和登记来访人员状况,进行体温检测,询问有无疫区接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。

2.无上述情况,且体温正常,方可进入。发现异常情况及时报告。

3.接待来访的人员及来访者双方均须佩戴口罩。

六、公共区域如何防控

1.开工后,每日对厂区、车间等公共场所、电梯(有条件的单位一定要频繁为电梯间消毒,特别是按钮区)等人员聚集场所的设施、设备进行清洁。

2.加强卫生与通风,保持空气流通,保

持室内外环境卫生整洁。

3.中央空调系统风机盘管正常使用时,需定期对送风口、回风口进行消毒;中央空调新风系统正常使用时,若出现疫情,不要停止风机运行,应在人员撤离后,对排风支管封闭,运行一段时间后关闭新风排风系统,同时进行消毒(应由专业空调维护人员实施消毒);带回风的全空气系统,应把回风完全封闭,保证系统全新风运行。

七、食堂进餐如何防控

1.要采用分餐进食,坐下吃饭的最后一刻才脱口罩,避免面对面就餐,避免就餐说话,避免扎堆就餐。就餐前、后洗手。

2.食堂(餐厅)从业人员(食品采购、加工制作、供餐等与餐饮服务有关的工作人员)均应佩戴一次性帽子、口罩、手套;食堂采购人员或供货人员避免直接手触肉禽类生鲜材料;摘除手套后及时洗手。

3.操作间要保持清洁干燥,严禁生食和熟食品混用;避免肉类生食。

4.使用后餐具、用品须高温消毒。《食(饮)具消毒卫生标准》:热力消毒包括煮沸、蒸汽、红外线消毒。煮沸、蒸汽消毒保持100℃作用10分钟;红外线消毒一般控制温度120℃,作用15-20分钟;洗碗机消毒一般水温控制85℃,冲洗消毒40秒以上。

5.食堂(餐厅)每日消毒2次,就餐结束后,要对餐桌、椅进行消毒,使用含有效氯500mg/L消毒液擦拭,作用30分钟后,清水擦净。

八、健康宣教如何实施

1.加强疫情知识宣传普及,设置新型冠状病毒感染肺炎相关防控知识宣传栏。可利用电子显示屏、微信公众号、宣传横幅、各类工作群、电话通知等多种方式,宣传新型冠状病毒和冬春季传染病防控知识,提升疫情防控意识,切实做好疫情防控工作。

2.员工尽量避免到人群密集、通风不良的公共场所,与他人谈话时尽量保持1米以上距离。多人同室时须佩戴口罩。适当、适度活动,保证身体状况良好。

3.注意咳嗽礼仪和手卫生。咳嗽或者打喷嚏时用纸巾或采用肘护、衣袖遮掩口鼻,摘口罩前后做好手卫生,用过的纸巾、口罩等放置到加盖垃圾桶内。

4.保持勤洗手、多饮水。在接触呼吸道分泌物后应立即使用流动水和洗手液洗手。餐前便后、擦眼睛前后、接触宠物或家禽后等应及时洗手。

5.疫情防控期间,每日两次使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

（二）机关事业单位加强新型冠状病毒感染肺炎防控工作指南

一、上班前如何防控

1.掌握并登记每名机关工作人员的健康

状况、节假日期间出行和参加集会、聚会情况。

2.排查并登记确认返岗员工节假日期间密切接触者中是否有疫区人员。

3.上班前应提前对机关内公共场所、人员聚集场所(办公室、会议室、餐厅等)的设施、设备进行清洁消毒,使用含有效氯500mg/L消毒液擦拭,作用30分钟后,清水擦净。

二、上下班途中如何防控

1.尽量不乘坐公共交通工具,建议步行、骑行或乘坐私家车上下班。

2.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公共物品。

三、入楼前如何防控

1.进入办公楼前自觉接受体温检测,体温正常可入楼工作。

2.若有出现发热、乏力、干咳及胸闷等疑似新型冠状病毒感染症状的人员,应主动戴上口罩到就近的医疗机构就诊。

3.如果有相关疾病流行地区的旅游史,以及发病后接触过什么人,应主动告诉预检分诊医务人员和接诊医师,并配合开展相关调查。

四、入室办公如何防控

1.保持办公区域空气流通,建议每日通风3次,每次20-30分钟,通风时注意保暖。

2.座机电话及常用办公用品保持清洁。

3.传递纸质文件前后均须洗手;传阅文件时,搭乘电梯时均须佩戴口罩。

五、参加会议如何防控

减少不必要的各种大型会议等活动;集体性活动尽量安排在室外进行。确需开会时,要控制时间,与会人员须佩戴口罩,保持距离。会议结束后及时对会议室的地面、物体表面进行清洁。

六、食堂进餐如何防控

1.要采用分餐进食,坐下吃饭的最后一刻才脱口罩,避免面对面就餐,避免就餐说话,避免扎堆就餐。就餐前、后洗手。

2.食堂(餐厅)从业人员(食品采购、加工制作、供餐等与餐饮服务有关的工作人员)均应佩戴一次性帽子、口罩、手套;食堂采购人员或供货人员避免直接手触肉禽类生鲜材料;摘除手套后及时洗手。

3.操作间要保持清洁干燥,严禁生食和熟食品混用,避免肉类生食。

4.使用后餐具、用品须高温消毒。《食(饮)具消毒卫生标准》:热力消毒包括煮沸、蒸汽、红外线消毒。煮沸、蒸汽消毒保持100℃作用10分钟;红外线消毒一般控制温度120℃,作用15-20分钟;洗碗机消毒一般水温控制85℃,冲洗消毒40秒以上。

5.食堂(餐厅)每日消毒2次,就餐结束后,要对餐桌、椅进行消毒,使用含有效氯500mg/L消毒液擦拭,作用30分钟后,清水擦净。

七、公共区域如何防控

1.保洁人员工作时须佩戴口罩,戴一次性橡胶手套,工作结束后洗手。

2.每日对门厅、楼道、会议室、电梯(建议频繁为电梯间消毒,特别是按钮区)、楼梯、卫生间等公共区域进行消毒,使用含有效氯500mg/L消毒液擦拭(拖地),作用30分钟后,清水擦净。

3.各区域的保洁用具要分开,避免混用。

八、中央空调如何管理

1.中央空调系统风机盘管正常使用时,定期对送风口、回风口进行消毒。

2.中央空调新风系统正常使用时,若出现疫情,不要停止风机运行,应在人员撤离后,对排风支管封闭,运行一段时间后关闭新风排风系统,同时进行消毒(应由专业空调维护人员实施消毒)。

3.带回风的全空气系统,应把回风完全封闭,保证系统全新风运行。

九、公务来访如何防控

1.机关安保人员工作时须佩戴口罩,并认真询问和登记来访者状况,进行体温检测,询问有无疫区接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。

2.无上述情况,且体温正常,方可进入。发现异常情况及时报告。

3.接待来访的人员及来访者双方均须佩戴口罩。

十、健康宣教如何实施

1.加强疫情知识宣传普及,设置新型冠状病毒感染肺炎相关防控知识宣传栏。要利用电子显示屏、微信公众号、宣传横幅、各类工作群、电话通知等多种方式,宣传新型冠状病毒和冬春季传染病防控知识,提升疫情防控意识,切实做好疫情防控工作。

2.尽量避免到人群密集、通风不良的公共场所,与他人谈话时尽量保持1米以上距离。多人同室时须佩戴口罩。

3.注意咳嗽礼仪和手卫生。咳嗽或者打喷嚏时用纸巾或采用肘护、衣袖遮掩口鼻,摘口罩前后做好手卫生,用过的纸巾、口罩等放置到加盖垃圾桶内。

4.保持勤洗手、多饮水。在接触呼吸道分泌物后应立即使用流动水和洗手液洗手。餐前便后、擦眼睛前后、接触宠物或家禽后等应及时洗手。

5.疫情防控期间,每日两次使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

来源:汝州市新冠肺炎疫情防控指挥部办公室



中医认为新冠肺炎属于“疫病”范畴,病位在肺,基本特点为“风、热、湿、毒、痰”。尤其在岭南地区,气候多潮湿,疫疠之气体容易乘夹湿热,首先侵袭肺部。南方医科大学珠江医院中医科主任梁东辉教授带领团队为大家支招,介绍食疗方和各种传统中医防病方法。

三道食疗药膳提高免疫力

1.黄芪灵芝茶

原料:黄芪15克,赤灵芝15克,大枣15克。

做法:上药加水煎煮30分钟后服用,可反复煎泡代茶饮。

功效:补气强身,扶正御邪,提高免疫力。适用于气虚体弱、气短自汗、脾虚泄泻、食欲不振、反复感冒等症者。

2.五屏凤茶

原料:黄芪10克,白术、防风各6克。

做法:上药洗净,加水煮开,闷泡15分钟即可,代茶饮。

功效:实卫固表,益气止汗,提高免疫力。用于平素气虚、免疫力低下、易于感冒者。

3.五指毛桃杏仁汤

原料:五指毛桃30-50克,南北杏各15克,猪脊骨500克。

做法:五指毛桃、南北杏洗净,用清水浸半小时;猪脊骨洗净,切块。把全部材料放入锅内,加适量清水,大火煮沸后,小火煲1-2小时,加盐调味即可。

功效:可健脾益气、祛湿化痰、舒筋活络、提高免疫力和强身健体,加杏仁可增强理气化痰止咳的功用;用于平时保健,脾气虚,初起咳嗽有痰,免疫力低下者。

艾灸预防这样做

1.艾灸穴位

取穴:大椎、足三里

解析:大椎位于后中线上第7颈椎棘突下凹陷处;足三里位于外膝眼下3寸,胫骨嵴外1横指处,常灸足三里,可健脾益胃,促进消化吸收,强壮身体,增强抵抗力。

方法:施灸条回旋灸法,每次施灸15-20分钟,每日灸1-2次,灸至皮肤红晕或呈鲜红色为度;亦可施灸条雀啄灸或温灸,方法同上;或施温灸灸盒,每次施灸20-30分钟,每日治疗1次。

2.熏艾

燃适量艾绒、艾条(艾叶)熏室内外,熏时室内适当密闭,1-2天熏一次,每次约1小时。熏艾有祛邪、除湿、杀虫、除菌之功效。

抗疫减压助眼香囊

梁东辉提供的这个香囊方,可以抗疫减压助眠。

药物组成:檀香10g、香蒿10g、白芷10g、丁香5g、合欢花15g、玫瑰花15g、紫苏叶10g、琥珀粉2g、薰衣草10g。

功效:芳香辟秽,安神助眠。

制法:粉碎成粗末,装香囊袋,放床头,一周换一次。

两道足浴方用起来

1.紫苏叶足浴方

紫苏叶60克,将苏叶连煮3次,去渣取汁,混匀足浴。

每日1次,15-30分钟。

2.艾叶足浴方

艾叶60克,将药物加入适量清水中煮沸,煮沸20分钟后,去渣取汁,混匀足浴。每日1次,15-30分钟。

四套预防保健强身健体

1.摩头擦体(干浴)

此导引术可增强人体体表之阳气,提高免疫力。

具体方法为:端坐或盘腿而坐,搓热双手,贴于面部,自下而上,自中间向两边进行“干浴面”,六个来回后,十指微缝贴于前发际,由前向后进行“十指梳头”,重复6次;再以两掌自风池穴经胸锁乳突肌,从颈部两侧推至身体前面,再依次摩擦后背及四肢,每个部位均重复六次。

每日可做2-3次。在太阳出来后至正午前完成此导引术效果最佳。

2.鸣天鼓

可调动督脉之阳气,同时祛风散寒。

具体方法为:以双手紧捂双耳,将食指与中指重叠后敲击后脑的风池穴,或直接以四指同时轻拍风池与风府穴。每次轻敲24下。

3.八段锦

八段锦可同时调整五脏六腑功能,提高身体素质,增强抗病抗病及抗衰老的能力。每日可将全套八段锦完成2-3次。

4.穴位按摩

可按摩风池、曲池、内关、合谷、足三里、阴陵泉、三阴交等穴位进行保健,按摩顺序为从上到下,每个穴位每次按摩3-5分钟为宜。

来源:广州日报

中医支招:预防疫病从提高免疫力做起

疫情期间上网课,孩子视力咋保护?

近年来,我国儿童青少年近视防控形势严峻。据国家卫健委公布的数据显示,2018年我国儿童青少年总体近视率为53.6%,且整体有低龄化趋势,其中6岁儿童近视率14.5%,小学生近视率36.0%,初中生近视率71.6%,高中生近视率81.0%。为防止儿童青少年近视率的不断升高,有不少专家和教师强烈呼吁:“孩子10岁以前应该少用电子产品”。然而一场新冠肺炎疫情的突袭,却让网课成了这个寒假和延期开学期间孩子们学习的必修课。

“停课不停学”在网上上课,家长普遍担心孩子视力

疫情期间,各地均响应教育部门“停课不停学”的号召,纷纷开始利用网络授课,从小学到大学,甚至一些幼儿园也紧跟“潮流”,将孩子们统统召集到电子屏幕前。

“从早上9点到下午4点一共安排了数学、语文、英语、物理、生物等6门课,每节课45分钟,中间仅休息10分钟,下一堂课又开始了。一天下

来,孩子要在电脑、IPAD或手机屏幕前看四五个小时,再加上作业也多是通过手机提交,孩子的眼睛非常疲劳。”高中生家长刘女士在对《中国妇女报·中国妇女网》记者展示孩子网课课表的同时,语气中充满担心:“这么长时间盯着电子屏幕,不影响孩子视力吗?”

李女士的女儿读小学六年级,从上个学期视力已经开始下降,医生再三叮嘱要多参加户外活动,减少长时间用眼。李女士担忧地说:“现在孩子整天在家,已经没有啥户外活动了,再这样上一天网课,估计视力要直线下滑了。”

记者注意到,像这两位妈妈这样担心“孩子没开学先近视”、犹豫“是保证学业还是保护孩子眼睛”的家长并不在少数。

在首都医科大学附属北京同仁医院副主任医师赵阳看来,家长的担心不无道理。“疫情期间向我微信咨询孩子眼睛问题的朋友不少,主诉大多是:频繁眨眼,揉眼睛,眼睛

视力发育一直很健康。之所以如此放心让孩子接触电子产品,是因为赵阳更倾向于培养她科学用眼的习惯——距离教育和时间控制。

他告诉记者,“女儿每次使用IPAD时,我都会让她伸直胳膊;屏幕必须在伸直的手臂之外,这样做是为了确保孩子33cm的用眼距离。”赵阳说,“这是减轻眼睛负担、科学防控近视的一个很重要数字,对于延缓孩子近视的发展至关重要。”

赵阳的女儿从3岁开始,就在IPAD上看绘本、动画片,除此之外,赵阳还给她报了识字、数学等早教。虽然妻子对他的做法充满质疑,担心孩子会近视,可几年下来,孩子的

视力发育一直很健康。之所以如此放心让孩子接触电子产品,是因为赵阳更倾向于培养她科学用眼的习惯——距离教育和时间控制。

他告诉记者,“女儿每次使用IPAD时,我都会让她伸直胳膊;屏幕必须在伸直的手臂之外,这样做是为了确保孩子33cm的用眼距离。”赵阳说,“这是减轻眼睛负担、科学防控近视的一个很重要数字,对于延缓孩子近视的发展至关重要。”

赵阳的女儿从3岁开始,就在IPAD上看绘本、动画片,除此之外,赵阳还给她报了识字、数学等早教。虽然妻子对他的做法充满质疑,担心孩子会近视,可几年下来,孩子的

视力发育一直很健康。之所以如此放心让孩子接触电子产品,是因为赵阳更倾向于培养她科学用眼的习惯——距离教育和时间控制。

他告诉记者,“女儿每次使用IPAD时,我都会让她伸直胳膊;屏幕必须在伸直的手臂之外,这样做是为了确保孩子33cm的用眼距离。”赵阳说,“这是减轻眼睛负担、科学防控近视的一个很重要数字,对于延缓孩子近视的发展至关重要。”

赵阳的女儿从3岁开始,就在IPAD上看绘本、动画片,除此之外,赵阳还给她报了识字、数学等早教。虽然妻子对他的做法充满质疑,担心孩子会近视,可几年下来,孩子的

视力发育一直很健康。之所以如此放心让孩子接触电子产品,是因为赵阳更倾向于培养她科学用眼的习惯——距离教育和时间控制。

他告诉记者,“女儿每次使用IPAD时,我都会让她伸直胳膊;屏幕必须在伸直的手臂之外,这样做是为了确保孩子33cm的用眼距离。”赵阳说,“这是减轻眼睛负担、科学防控近视的一个很重要数字,对于延缓孩子近视的发展至关重要。”

赵阳的女儿从3岁开始,就在IPAD上看绘本、动画片,除此之外,赵阳还给她报了识字、数学等早教。虽然妻子对他的做法充满质疑,担心孩子会近视,可几年下来,孩子的

视力发育一直很健康。之所以如此放心让孩子接触电子产品,是因为赵阳更倾向于培养她科学用眼的习惯——距离教育和时间控制。

他告诉记者,“女儿每次使用IPAD时,我都会让她伸直胳膊;屏幕必须在伸直的手臂之外,这样做是为了确保孩子33cm的用眼距离。”赵阳说,“这是减轻眼睛负担、科学防控近视的一个很重要数字,对于延缓孩子近视的发展至关重要。”

赵阳的女儿从3岁开始,就在IPAD上看绘本、动画片,除此之外,赵阳还给她报了识字、数学等早教。虽然妻子对他的做法充满质疑,担心孩子会近视,可几年下来,孩子的

视力发育一直很健康。之所以如此放心让孩子接触电子产品,是因为赵阳更倾向于培养她科学用眼的习惯——距离教育和时间控制。

他告诉记者,“女儿每次使用IPAD时,我都会让她伸直胳膊;屏幕必须在伸直的手臂之外,这样做是为了确保孩子33cm的用眼距离。”赵阳说,“这是减轻眼睛负担、科学防控近视的一个很重要数字,对于延缓孩子近视的发展至关重要。”

赵阳的女儿从3岁开始,就在IPAD上看绘本、动画片,除此之外,赵阳还给她报了识字、数学等早教。虽然妻子对他的做法充满质疑,担心孩子会近视,可几年下来,孩子的

来源:中国妇女报