

疫情防控 20 条 条条要记牢

抗击疫情人人有责，请大家做好个人防护，不同人群在不同场所，应该如何规范佩戴口罩？参加会议如何做……疫情防控不可掉以轻心，这些疫情防控小知识，一起学起来吧！



1、上班途中如何做？

正确佩戴一次性医用口罩。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。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。

2、入楼工作如何做？

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°C ，请勿入楼工作，并到发热门诊就诊，途中避免乘坐公共交通。

3、入室办公如何做？

保持办公区环境清洁，建议每日通风 3 次，每次 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。

4、参加会议如何做？

必须佩戴口罩，进入会议室前进行手卫生。开会人员间隔 1 米以上。减少集中开会，控制会议时间，若天气允许，保持会议室通风，若不允许，会议时间超过一小时，则开窗通风 1 次，每次 30 分钟。会议结束后，场地、家具须进行消毒。茶具用品建议煮沸消毒。

5、食堂进餐如何做？

采用分餐进食，避免人员密集。餐厅每日至少消毒 2 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，严禁生食和熟食用品混用，避免肉类生食。建议营养配餐，清淡适口。

6、下班路上如何做？

洗手后佩戴一次性医用口罩外出，减少接触公共物品机会，可用随身携带的速干手消毒剂进行手卫生，不参加聚会。

7、回到家中如何做？

摘口罩前先做手卫生，摘掉口罩后严格六步法洗手。手机和钥匙使用消毒湿巾或 75% 酒精擦拭。外穿衣挂在入门处，居室保持通风和卫生清洁。

8、公务采购如何做？

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。

9、工间运动如何做？

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

10、公共区域如何做？

每日须对大厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行擦拭消毒，每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。

11、医疗场所如何做？

提前 114 或网上预约，减少候诊时间，戴好医用外科口罩，并带上手消液或酒精消毒湿巾，减少触摸医院物品，与其他就诊患者保持 1 米间隔，不与其他患者同时进入诊室，离开医院后立即规范手卫生，消毒手机、医保卡等。

12、接收信函、快递如何做？

戴上医用口罩接收信函、快递，打开外包装丢掉，然后及时洗手。

13、公务来访如何做？

须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测，并进行扫码验码（健康宝、行程码）。无异常情况（发热、乏力、干咳、嗅觉减退、味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛、腹泻此 11 类症状），且体温 $<37.3^{\circ}\text{C}$ ，方可入楼办公。

14、后勤人员如何做？

服务人员、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。食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和一次性橡胶手套，避免直接手触肉禽类生鲜材料，摘手套后及时洗手消毒。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。

15、废弃口罩处理如何做？

防疫期间，摘口罩前后做好手卫生，废弃口罩放入垃圾桶内，每天两次使用 75% 酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

16、传阅文件如何做？

传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩。

17、电话消毒如何做？

建议座机电话每日用 75% 酒精擦拭两次，如果使用频繁可增加至四次。

18、口罩怎么选？正确佩戴如何做？

选择一：一次性医用口罩，连续佩戴 4 小时更换，潮湿立即更换。
选择二：医用外科口罩，连续佩戴 4 小时更换，潮湿立即更换。
选择三：N95 医用防护口罩，连续佩戴 6-8 小时更换，遇湿或污染随时更换。棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

19、正确洗手如何做？

正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。国家 CDC 及 WHO 等权威机构均推荐用肥皂和清水（流水）充分洗手。

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：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。
第五步：一只手握紧另一只手的大拇指搓洗，左右手相同搓五下。
第六步：指尖搓洗手心，左右手相同（指尖放于手心相互搓洗搓五下）。

日常生活中，哪些时刻需要洗手？

- (1)咳嗽或打喷嚏后
- (2)照护病人时
- (3)制备食品前、中、后
- (4)饭前
- (5)如厕后
- (6)手脏时
- (7)接触过动物后

20、科学出行如何做？

尽量错峰出行，提倡采用步行、骑行和私家车，减少公共交通工具。骑行时应和其他行人保持适当距离，注意手部卫生；乘坐私家车时增加开窗通风次数，如多人乘坐应佩戴医用口罩，注意手部卫生，不要用手触碰口、眼、鼻，到达目的地后及时洗手，定期对门把手、车钥匙、方向盘等手接触频繁的部位使用 75% 酒精擦拭消毒。乘坐公共交通工具时分散就坐，全程佩戴一次性医用口罩，保持安全距离，切记不可在车上吃东西，手不能乱摸车上物品，触摸公共用品后不触碰眼口鼻。到车站、机场、码头等要主动配合体温检测，避免长时间逗留在候车大厅或者站台，旅途中如发现可疑症状（如发热、干咳）人员要远离并及时报告，妥善保留旅行票据信息，以备查询。

（呼日）

中国联通应用 5G 切片技术助力呼和浩特市核酸检测工作

2 月 15 日，呼和浩特市突发疫情，中国联通呼和浩特市分公司火线上阵、勇挑重担，利用 5G 网络切片技术构建像“冬奥专用车道”般的核酸检测数据 5G 网络专用通道，提升了重点区域人员核酸检测效率。

为了满足防疫数据及时上传的需求，呼市联通打破常规，将 5G 网络切片技术

快速应用在呼市核酸检测的场景中，在数据处理平台与采样点的采集终端之间进行快速部署，主动为采集终端配置了高等级保障策略，在人员聚集、终端大联接的核酸检测场景中，优先满足防疫终端的网络资源调配。这项技术类似于在公路上为核酸检测人员开通了一条“抗疫专线”，最大限度的保障业务的稳定运行。

在这场与疫情赛跑的阻击战中，呼市联通为全市超过 2800 个防疫检测点与 800 多个工作手机全面提供 5G 切片服务，使工作手机速率提升到最大，实测切换用户的保障速率下行可以达到 16Gbps 以上，上行可以达到 300Mbps，确保防疫人员的数据采集“能用、够用”，准确高效、实时上传。

此次切片技术的成功应用，验证了中国联通“大联接”的能力，也体现了央企的责任担当。

（中国联通呼和浩特市分公司供稿）