

返工返岗

避免聚集 勤消毒

上班后也要注意做好防护。在上下班途中、在工作场所活动，都要注意戴口罩、勤洗手、勤消毒，尽量避免聚集，在保护自己的同时也保护他人。

我们专门为大家梳理上班期间的防护指南，希望大家齐心协力，早日战胜疫情。

D 食堂防控

- 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。

E 后勤防控

- 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，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。

F 公共区域防控

- 每日需对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行消毒，尽量使用喷雾消毒。
- 每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。

G 废弃口罩处理

防疫期间，摘口罩前后做好手卫生处理，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。

心理焦虑怎么办？ 需要时可寻求心理 辅导服务

在返岗复工过程中，如果面对心理困惑自己确实难以调适，请拨打疫情咨询服务热线81812345，或通过“佛山市南海区精神卫生中心”微信公众号预约心理咨询，会有专业的心理治疗师倾听你的心声，为你提供最专业、最贴心的心理咨询服务。

“南海民声”疫情咨询服务热线
81812345
每天8:00~20:00提供心理咨询服务。

微信公众号预约服务

市民可扫码关注“佛山市南海区精神卫生中心”微信公众号，预约心理咨询服务。

A 上下班防控

- 上班途中**
- 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。
 - 如必须乘坐公共交通工具，务必全程佩戴口罩。
 - 途中尽量避免用手触摸车上物品。

- 进入办公楼**
- 进入办公楼前自觉接受体温检测，体温正常方可入楼，并到卫生间洗手。
 - 若体温超过37.2℃，请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。

- 下班路上**
- 工作完洗手后佩戴一次性医用口罩外出。
 - 避开人流密集场所，切勿参加多人聚会。
 - 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。

B 办公室防控

- 设备消毒**
- 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。
 - 电脑键盘、鼠标、屏幕，以及计算器、笔、尺等，可用75%酒精喷洒消毒。

- 办公室内**
- 保持办公区环境清洁，建议每日通风3次，每次20到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、如厕后按照七步洗手法（内外夹弓大立腕）严格洗手。

C 公务防控

- 参加会议**
- 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，注意开窗通风。
 - 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。

- 传阅文件**
- 传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时要佩戴口罩。
- 接待来访**
- 接待外来人员双方佩戴口罩。

- 公务采购**
- 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。

办公场所重点防护地带

1 电梯间

- 建议**
- ▶ 搭乘电梯一定要戴口罩。
 - ▶ 有条件的单位一定要频繁为电梯间消毒，特别是按钮区。



2 食堂

- 建议**
- ▶ 坐下吃饭的最后一刻才脱口罩。
 - ▶ 避免面对面就餐，就餐不交谈。
 - ▶ 避免扎堆就餐。



3 办公室

- 建议**
- ▶ 佩戴口罩，谈话保持适度距离。随时保持良好通风。
 - ▶ 对门把手、键盘鼠标、文具、桌面进行必要酒精消毒，酒精要喷洒覆盖物件，自然晾干即可，不用擦拭。

