

新冠肺炎防控
企业返岗返工防护手册

浙江省疾病预防控制中心
浙江省健康促进与教育协会
二〇二〇年二月

目录
Contents

第一部分 基本知识

一、什么是新型冠状病毒？.....03
二、新型冠状病毒肺炎的传染源是什么？.....04
三、新型冠状病毒肺炎的传播途径是什么？.....04
四、哪些人群容易感染新型冠状病毒？.....04
五、感染新型冠状病毒后有哪些主要症状？.....05
六、新型冠状病毒肺炎有疫苗和特效药吗？.....05
七、出现发热、乏力、干咳等临床表现，是否意味被感染？.....05

第二部分 员工防护须知

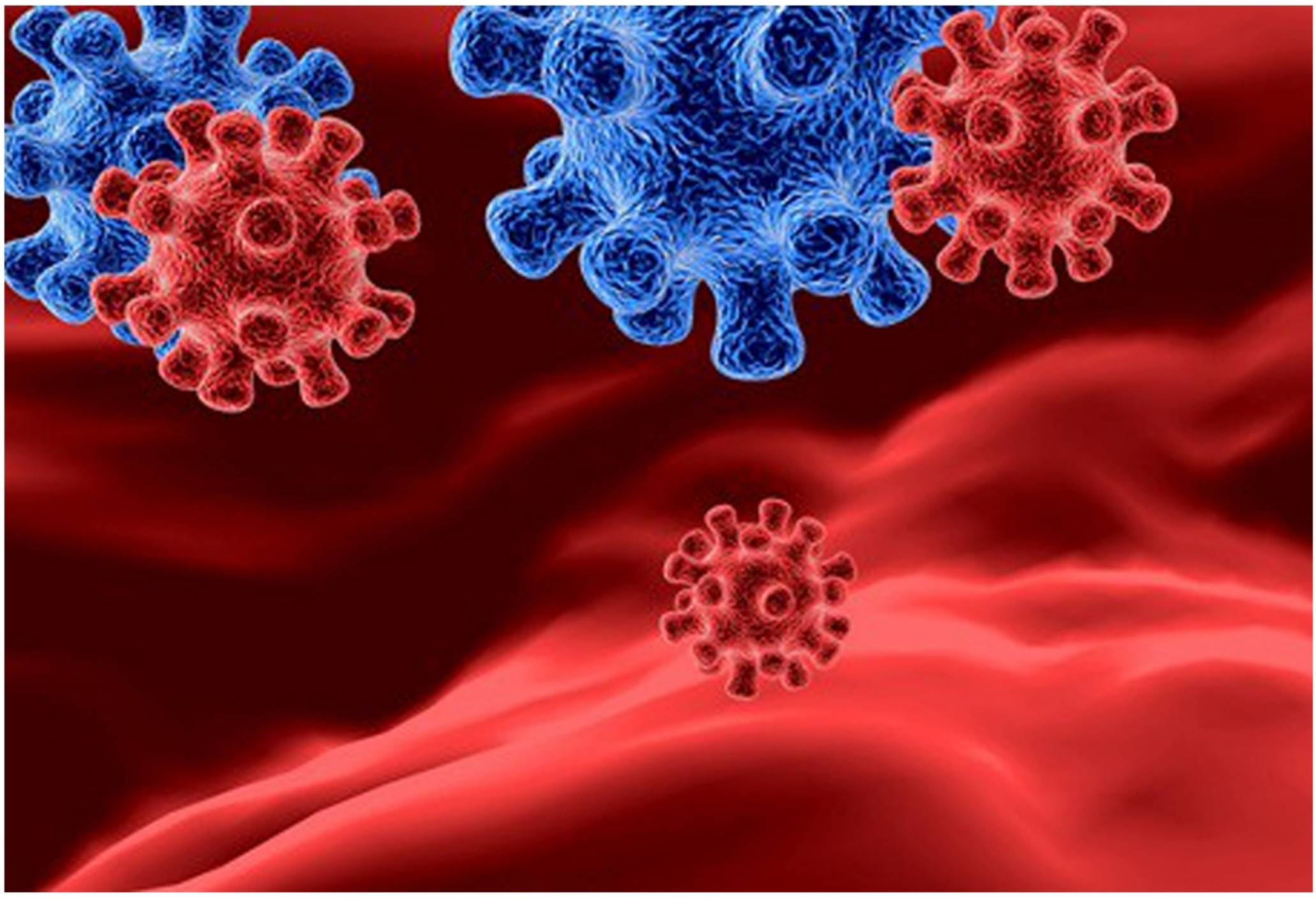
一、返程途中.....06
二、上下班途中.....07
三、工作期间.....10
四、下班后.....14
五、怀孕和哺乳期女职工，该如何做好个人防护？.....14
六、疫情期间，员工如何进行心理调适？.....15

第三部分 健康技能

一、正确佩戴口罩.....16
二、正确洗手.....22
三、咳嗽和喷嚏礼仪.....24
四、测量体温.....25
五、科学就医.....26

第四部分　用人单位防控措施
一、树立风险意识.....28
二、加强组织管理和宣传教育.....29
三、摸底排查.....30
四、体温监测.....31
五、临时隔离点设置.....32
六、环境卫生整治.....33
七、确保食堂安全卫生.....34
八、通风与消毒.....35

附录
一、法律法规.....40
二、视频资料.....41



一、基本知识

01 什么是新型冠状病毒?

冠状病毒是自然界广泛存在的一类病毒，因该病毒形态在电子显微镜下观察类似王冠而得名。冠状病毒是一个大型病毒家族，除此次新发现的冠状病毒外，已知会感染人的冠状病毒有 6 种：其中 4 种在人群中较为常见，但致病性较低，一般仅引起类似普通感冒的轻微呼吸道症状；另外两种是我们熟知的严重急性呼吸综合征（SARS）冠状病毒和中东呼吸综合征（MERS）冠状病毒，可分别引起严重急性呼吸综合征和中东呼吸综合征等较严重疾病。

此次在我国武汉发现的新型冠状病毒是以前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株，世界卫生组织初步将其命名为“2019新型冠状病毒（2019-nCoV）”，并于2月11日将新型冠状病毒正式命名为“COVID-19”。我国将新型冠状病毒感染的肺炎统一称为“新型冠状病毒肺炎”，简称“新冠肺炎”，英文名字为“Novel coronavirus penumonia”，简称“NCP”。

新型冠状病毒与 SARS冠状病毒虽同属于冠状病毒这一大家族，但基因进化分析显示，它们分属于不同的亚群分支，病毒基因序列有差异。

冠状病毒对热敏感，56℃ 30 分钟、乙醚、75% 的乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒，但氯己定不能有效灭活病毒。

02 新型冠状病毒肺炎的传染源是什么?

很多野生动物都可能携带病原体，成为某些传染病的传播媒介，果子狸、蝙蝠、竹鼠、獾等都是冠状病毒的常见宿主。

目前所见传染源主要是新型冠状病毒感染的患者。无症状感染者也可能成为传染源。

03 新型冠状病毒肺炎的传播途径是什么?

经呼吸道飞沫和接触传播是主要的传播途径。气溶胶和消化道等传播途径尚待明确。

飞沫传播：病人或病原携带者在呼气、打喷嚏或咳嗽时，病毒经口鼻排出，健康人吸入后可引起感染。

接触传播：直接或间接接触携带病毒的分泌物、血液、体液或排泄物以及被病毒污染的物品时，有可能造成感染。

04 哪些人群容易感染新型冠状病毒?

人群对新型冠状病毒普遍缺乏免疫力，该病毒具有人群易感性。老年人及有基础疾病者感染后病情较重，儿童及婴幼儿也有发病。

05 感染新型冠状病毒后有哪些主要症状?

该病潜伏期1-14天，多为3-7天。以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛和腹泻等症状。重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和/或低氧血症，严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍等。值得注意的是重型、危重型患者病程中可为中低热，甚至无明显发热。

轻型患者仅表现为低热、轻微乏力等，无肺炎表现。多数患者预后良好。

06 新型冠状病毒肺炎有疫苗和特效药吗?

目前尚无疫苗和特效药，主要为对症治疗。因此做好防护非常重要。

07 出现发热、乏力、干咳等临床表现，是否意味被感染?

很多呼吸道疾病都会出现发热、乏力、干咳，是否感染新型冠状病毒，需要医生根据发病前的活动情况、是否接触过可疑病例、实验室检测结果等信息来综合判断。因此，一旦出现疑似新型冠状病毒感染症状，请做好自身防护并及时就医。

二、员工防护须知

返程途中▶

01 返程途中有哪些注意事项?

1.出行前，若出现发热、乏力、干咳、呼吸困难等不适症状，应暂缓返程，并及时就医。

2.随身携带口罩、纸巾及一次性消毒湿巾或手消毒液、矿泉水或带盖的水杯等。

3.保持良好的卫生习惯，全程佩戴口罩。注意手卫生，尽量避免用手触摸公共物品，避免用手直接触摸口鼻眼。

4.主动配合体温检测。排队过安检和等候时，尽量与他人保持一定的距离，避免交谈和接触。尽量减少在车站停留时间。

5.发现可疑症状人员要远离并及时向乘务人员报告。妥善保留旅行票据信息，以备查询。



02 乘坐火车、飞机时，该如何做好个人防护？

1.全程正确佩戴口罩，最好备两副口罩，一旦口罩变湿、脏污和变形，需及时更换。

2.乘车时可戴眼镜和帽子，女士长头发可扎起。

3.可用一次性消毒湿巾擦拭小桌板或公共物品后再使用。

4.上车后或在机舱内尽量不要走动。如果是短途，尽量不要进食，以免摘除口罩。如果需要进食和用餐，请注意饮食卫生和手卫生。

5.注意手卫生。途中避免用手直接触摸口鼻眼，如果确需用手，要先洗手或用消毒湿巾、手消毒液对手清洁后方可进行。

6.注意咳嗽和喷嚏礼仪。咳嗽和喷嚏时，请用纸巾或手肘捂住口鼻，并尽快洗手。

7.上完厕所后，盖上马桶盖再冲水，并及时洗手。

8.如果您乘坐的火车或飞机上出现新冠肺炎疑似病例，或出现疾控部门认为需要医学观察的，请积极配合。

上下班途中 ▶

01 交通工具的选择

建议步行、骑行或乘坐私家车上下班，尽量不乘坐公共交通工具。

02 骑自行车或走路上下班，如何做好个人防护?

1.如上下班途中较为空旷、行人较少，可不佩戴口罩。

2.如上下班途中为繁华地段或人员较为密集，要全程佩戴口罩，并注意尽可能与其他行人保持一定的距离（1米以上）。

03 乘坐私家车上下班，如何做好个人防护?

1.自驾上下班，要适当增加开窗通风次数。

2.如果多人乘坐私家车，建议佩戴口罩。

3.私家车内部及门把手建议每日用75%的酒精或消毒湿巾擦拭一次。

04 乘坐公交、地铁等公共交通工具时，如何做好个人防护?

1.务必全程佩戴口罩。

2.随身携带餐巾纸、一次性消毒湿巾或手消毒液等物品。

3.途中尽量减少用手触摸座位、扶手、车门、扶杆等公共物品，触摸后可使用手消毒液或一次性消毒湿巾清洁手部。

4.避免用手直接触摸口鼻眼。

5.尽量与他人保持一定的距离（有条件时至少1米），如果是公交车，尽量将车窗打开，保持通风。

6.注意咳嗽和喷嚏礼仪。

7.到达目的地后及时洗手。

05 乘坐出租车、网约车时，如何做好个人防护?

1.务必全程佩戴口罩，尽量坐在后排，避免与司机交谈。

2.上车前尽量用消毒湿巾擦拭扶手、车把手等可能身体接触到的物品，尽量减少用手触摸车上其他物品。

3.上车后立即将车窗打开，保持通风。

4.避免用手直接触摸口鼻眼。

5.注意咳嗽和喷嚏礼仪。

6.到达目的地后及时洗手。

06 到达办公室或者回家后，应该怎么做?

1.立即在流动水下用洗手液或肥皂洗手。

2.对手机和钥匙等用品可用75%酒精擦拭消毒。



工作期间 ▶

01 进出工作场所前做好哪些准备?

进入工作场所前自觉接受体温检测，体温正常可入内工作。若出现发热等症状，请勿进入工作场所，并回家休息观察，根据身体状况及时就诊，期间向单位报告有关情况。

02 乘坐电梯有哪些注意事项?

1.5楼以下推荐走楼梯。

2.乘坐电梯时请戴好口罩，不在电梯内与人交谈。

3.用手直接碰触电梯按键或电梯四壁后要及时洗手。

03 在办公室内注意什么?

1.如为单人办公，可不佩戴口罩。

2.如为多人办公，请佩戴口罩。尽量不面对面设置座位，不串岗，减少交谈，交谈时保持一米以上距离。

3.保持工作区域清洁卫生，工作期间至少开窗通风3次，每次20-30分钟。人员较多的办公室，可适当增加通风次数，或持续开窗通风。

4.保持手卫生。接触扶手、门把手、电梯按键、柜台、话筒等物品后，咳嗽和喷嚏后，餐前便后，外出回来，要及时在流动水下用洗手液或肥皂洗手。避免用手直接触摸口鼻眼。

5.注意咳嗽和喷嚏礼仪。

04 多人共用的办公物品如何消毒?

电话、桌椅、公用电脑、打印机、传真机、复印机等，可用75%的酒精或消毒湿巾擦拭晾干，每日一次。如果使用频率高，可增加消毒次数。

05 传阅纸质文件时应注意什么?

建议使用电子流程传阅文件。如必须传阅纸质文件，传阅前后均需洗手，传阅双方（或多方）需佩戴口罩。

06 企业一线工人要注意什么?

1.企业员工在作业场所时，应全程佩戴口罩；在存在化学毒物和/或粉尘的作业场所作业时，员工应根据浓度佩戴相应的防毒/防尘口罩或面罩。当口罩损坏或阻力明显增加时应立即更换。

2.作业时，人与人之间至少保持1米以上的距离，不串岗，不扎堆聊天，有事通过手机沟通。

3.有多人操作的设备，应每班对操作按钮、把手等人员接触较多的物体或部件表面进行消毒。允许佩戴手套操作的人员，应佩戴手套进行操作。

4.工作台、操作按钮、物品表面等应进行每日消毒，可用75%酒精或消毒湿巾擦拭。

07 开会应注意什么?

1.疾病流行期间，尽量不开会、少开会、开短会，尽量采取电视电话会议或视频会议的形式。

2.如必须现场集中开会，选择可开窗通风的会议室，并在会议期间持续开窗，保持通风良好。

3.参会人员需佩戴口罩，进入会议室前均应洗手，进入会议室和落座时，参会人员需保持至少1米以上的距离。

4.会议期间使用自己的水杯，若有外单位参会人员则使用瓶装水。

08 就餐时应注意什么?

1.采用分时段就餐，避免人员密集，尽量不在食堂就餐，可打包回办公室进餐。

2.若只能在食堂就餐，采取分餐制。排队时保持1米以上的距离，不扎堆就餐，不面对面就坐，吃饭时不相互交谈。

3.就餐前洗手。

09 工作期间取快递应注意什么?

一般情况下，快递运输过程被污染可能性较小。在有新冠肺炎传播的地区，为避免接触风险，尽量将快递存放在快递柜或传达室。如必须当面签收，接收快递时佩戴口罩和手套，与快递员保持至少1米以上的距离，处理完包裹要及时摘下手套并立即洗手。

10 外来人员到访时应注意什么?

1.外来人员进入办公楼前应先进行体温检测。

2.接待外来人员时，双方均需佩戴口罩，保持一定距离，避免握手、拥抱等肢体接触。

3.及时洗手。

11 公务出行应注意什么?

1.佩戴口罩出行，避开密集人群。避免在公共场所长时间逗留。

2.与人接触，保持1米以上距离。

3.保持手卫生。不要用手直接触摸口鼻眼。

4.若乘坐单位的公务专车出行，上车后开窗通风，车内部及门把手建议每日用75%的酒精或消毒湿巾擦拭一次。

5.若集体外出需要乘坐单位的班车，上车后开窗通风，出行人员在车内需佩戴口罩，并尽量隔开一定距离乘坐。班车在使用后，车内及门把手用含有效氯250mg/L-500mg/L的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭，也可用消毒湿巾擦拭。

12 员工做工间操应注意什么?

1.做好工间操，保持适当、适度活动，提高身体抵抗力。

2.不建议多人集中锻炼。

3.可做一些太极拳、八段锦等传统运动或广播体操等运动量适度的健身操，也可在座位区域做一些简易便行的运动。

下班后▶

下班后或休息时间，个人和家庭要做到不串门、不聚会、不聚餐。保持作息规律，营养均衡，充足睡眠，适量运动，提高免疫力。

怀孕和哺乳期女职工，该如何做好个人防护？▶

1.尽量选择在家远程办公，如确需到岗上班，要正确佩戴口罩，尚无医学证据证明戴口罩会影响胎儿的氧气供应。上下班途中尽量乘坐私家车，并做好个人防护。

2.在家办公的孕妇要每日自测胎动、合理饮食、适当运动，保持室内通风，环境清洁；如出现临产症状要立即前往医院。

3.疫情流行期间，若无严重合并症和并发症的孕妇可适当延长产检间隔时间，但是部分必需且又规定时间的产前检查（如胎儿唐氏筛查、大畸形筛查）要按时完成。



疫情期间，员工如何进行心理调适？▶

01 学习疾病防控知识，做好个人防护，避免过度焦虑。

02 积极适应新工作模式：

1.在工作场所返岗者，遵守工作单位、工作场所的防护要求；如果需要与同事远程协作办公，应积极学习和磨合，降低工作方式改变带来的紧张和焦虑。

2.远程办公的返岗者，要尽快学习和适应线上工作方式，加强与同事的沟通和磨合。

3.居家办公的返岗者，建议通过有仪式感的方式划分工作与生活的边界，如准时起床，穿戴整齐，找到一个尽量安静的地方为工作区，清晰区分上班和下班等，与同事保持顺畅沟通。

03 工作过程中：

1.尽量避免接触疫情信息等容易导致分神的内容；执行关键任务时，应彻底杜绝无关信息，确保注意力聚集在工作中。

2.保持对自己身心状态的觉察，若出现过度疲劳或家里有医学观察人员、疑似患者、确诊患者，一方面及时向上级领导或同事求助，请求换岗或休息；另一方面，可通过热线、在线咨询等方式寻求专业帮助；若自身有可疑症状，请及时就医。

三、健康技能

正确佩戴口罩 ▶

戴口罩是预防新型冠状病毒肺炎等呼吸道传染病的重要手段之一。

01 口罩种类

口罩有很多种，比如工业用、医用等。目前我们常见的口罩主要有4类：

1.普通脱脂纱布口罩。

2.一次性医用口罩。

3.一次性医用外科口罩。医用外科口罩分3层，外层有阻水作用；中层有过滤作用；内层有吸湿作用。

4.一次性医用防护口罩。通常执行美国N95、中国KN95、欧洲FFP2、日本DS2等标准，不仅满足对非油性颗粒物至少95%过滤效率要求，还具有阻隔血液或传染性体液喷溅的能力，更适合医务人员临床使用。



工业企业使用的防毒防尘组合式防毒面具，可以用于防护多种气体、蒸汽和颗粒物。

02 选择合适的口罩

1.居家室内活动、散居居民、通风良好工作场所工作者、空旷场所的户外活动者可不戴口罩。非医用口罩，如棉纱、活性炭和海绵等口罩，也有降低咳嗽、喷嚏和说话等产生的飞沫播散的作用，可视情选用。

2.超市、商场、交通工具、电梯等人员密集区；室内办公环境；医疗机构就诊（除发热门诊）的患者、集中学习的幼托机构儿童和学生佩戴一次性使用医用口罩。

3.普通门诊、病房工作的医护人员等；医院、公共交通工具、超市、餐厅等相对密闭场所的工作人员；从事疫情相关的行政管理、警察、保安、快递等从业人员；居家隔离及其共同生活人员佩戴医用外科口罩。

4.可能接触疑似或确诊病例的高危人群，原则上建议佩戴医用防护口罩（N95及以上级别）并佩戴护目镜。某些心肺系统疾病患者，佩戴前应向专业医师咨询，并在专业医师的指导下选择合适的口罩。

5.工业企业存在化学毒物和粉尘的作业场所，员工应根据接触浓度佩戴具备防毒防尘功能的组合防毒面具；存在化学毒物的作业场所，应优先选用防毒防尘功能的组合防毒面具，只具有防毒功能的面具，也可以在其滤毒盒前端添加尺寸合适的滤棉，不具备条件的，作业期间先选用防毒面具，出毒物作业区卸下防毒面具后应佩戴一次性医用外科口罩或医用防护口罩；存在粉尘的作业场所，应正确佩戴防颗粒物的N95口罩。在口罩发生损坏或阻力明显增加时应立即更换。

03 正确佩戴口罩

1.一次性医用口罩和医用外科口罩

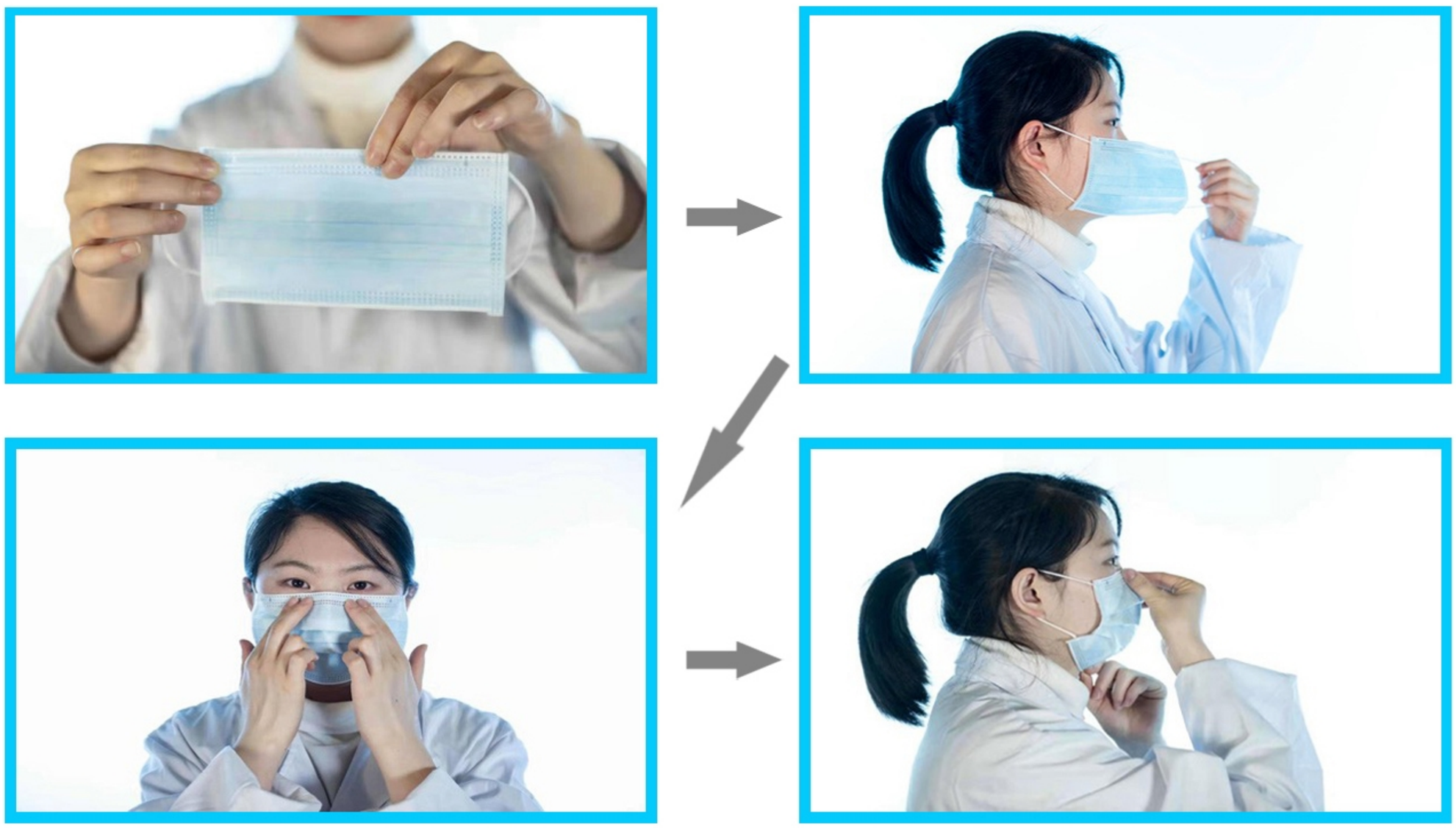
佩戴口罩时，分清楚口罩的内外、上下，颜色深的是正面，正面朝外，颜色浅的是反面，反面朝内，贴着嘴鼻；金属条（鼻夹侧）朝上。佩戴前洗手。

（1）将口罩折面完全展开，注意动作轻柔。

（2）将口罩覆盖鼻、口、下颌。如果为系带式，口罩上方带系于头顶中部，下方带系于颈后；如果为挂耳式，直接挂于耳际。

（3）将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边，慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁。

（4）适当调整口罩，使口罩周边充分贴合面部。



2.一次性医用防护口罩

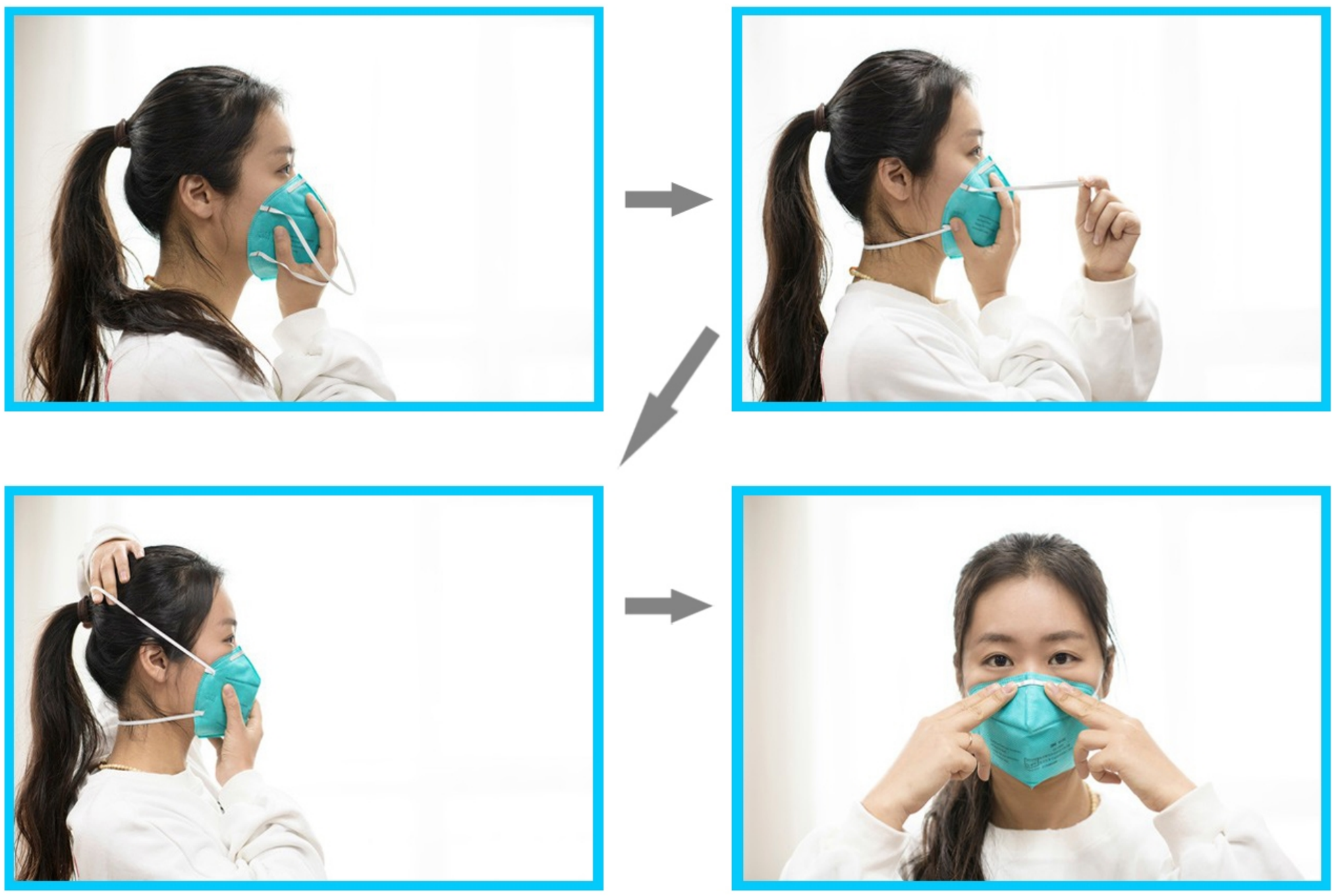
（1）一手托住防护口罩，有鼻夹的一面背向外。将防护口罩罩住鼻、口及下巴，鼻夹部位向上紧贴面部。

（2）用另一只手将下方系带拉过头顶，放在颈后双耳下。

（3）再将上方系带拉至头顶中部。

（4）将双手指尖放在金属鼻夹上，从中间位置开始，用手指向内按鼻夹，并分别向两侧移动和按压，根据鼻梁的形状塑造鼻夹。

（5）气密性检查。双手捂住口罩，快速呼气（正压检查方法）或吸气（负压检查方法），应感觉口罩略微有鼓起或塌陷。若感觉有气体从鼻梁处泄漏，应重新调整鼻夹；若感觉气体从口罩两侧泄露，进一步调整头带位置。



3.防毒防尘组合式防毒面具的使用

（1）使用前检查

1.使用前需检查面具是否有裂痕、破口，确保面具与脸部贴合密封性；

2.检查呼气阀片有无变形，破裂机裂缝；

3.检查头带是否有弹性；

4.检查滤毒盒座密封圈是否完好；

5.检查滤毒盒、滤棉是否在有效期内。

（2）佩戴说明

1.将面具盖住口鼻，然后将头带框套拉至头顶；

2.用双手将下面的头带拉向颈后，然后扣住；

3.风干的面具请仔细检查连接部位及呼气阀、吸气阀的密合性，并将面具放于洁净处保存；

4.清洗时请不要用有机溶剂清洗剂清洗，否则会降低使用效果。清洗完成之后可用75%的酒精擦拭消毒。

（3）佩戴密合性测试

方法1：将手掌盖住呼气阀并缓缓呼气，如面部感到有一定压力，但没感到有空气从面部和面具之间泄露，表示佩戴密合性良好；若面部与面罩之间有泄露，则需要重新调节头带与面罩排除漏气现象。

方法2：用手掌盖住滤毒盒座的连接口，缓缓吸气，若感到有呼吸困难，则表示佩戴面具密封性良好。若感觉能吸入空气，则需重新调整面具位置及调节头带松紧度，消除漏气现象。

04 正确摘脱口罩

1.不要接触口罩外表面（污染面），不要接触口罩内表面。

2.如为系带式，先解开下面的系带，再解开上面的系带。如为挂耳式，请直接从耳际取下。

3.摘掉口罩后应洗手。

05 正确处理使用过的口罩

1.健康人群使用后的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理即可；

2.疑似病例或确诊病例佩戴的口罩，不可随意丢弃，应视作医疗废弃物，严格按照医疗废弃物有关流程处理。

06 其他注意事项

1.注意口罩的有效期。一般医用外科口罩的有效期是三年，医用口罩的有效期是五年。

2.使用医用防护口罩或医用外科口罩时不要用一只手捏鼻夹，防止口罩鼻夹处形成死角漏气，应用双手指尖调整鼻夹。

3.医用口罩只能一次性使用，不能重复使用，如果口罩内侧湿了或被污染了要及时更换，建议每4小时更换一次口罩。

4.特殊人群如孕妇、老年人及慢性病患者选择防护口罩应结合自身身体情况，选择舒适性较好的产品。如戴口罩后出现不适，要向医生咨询，寻求专业指导。

5.工业企业使用的防毒防尘组合式防毒面具可以重复使用，每次使用完之后应置于洁净处保存。当使用过程中感觉呼吸阻力过大，或能在面具内闻到有害气体味道，则应及时对滤毒盒和滤棉进行更换。

正确洗手 ▶

洗手是预防传染病最简单有效的措施之一，保持手部清洁卫生可以有效降低感染风险。

01 需要洗手的情况

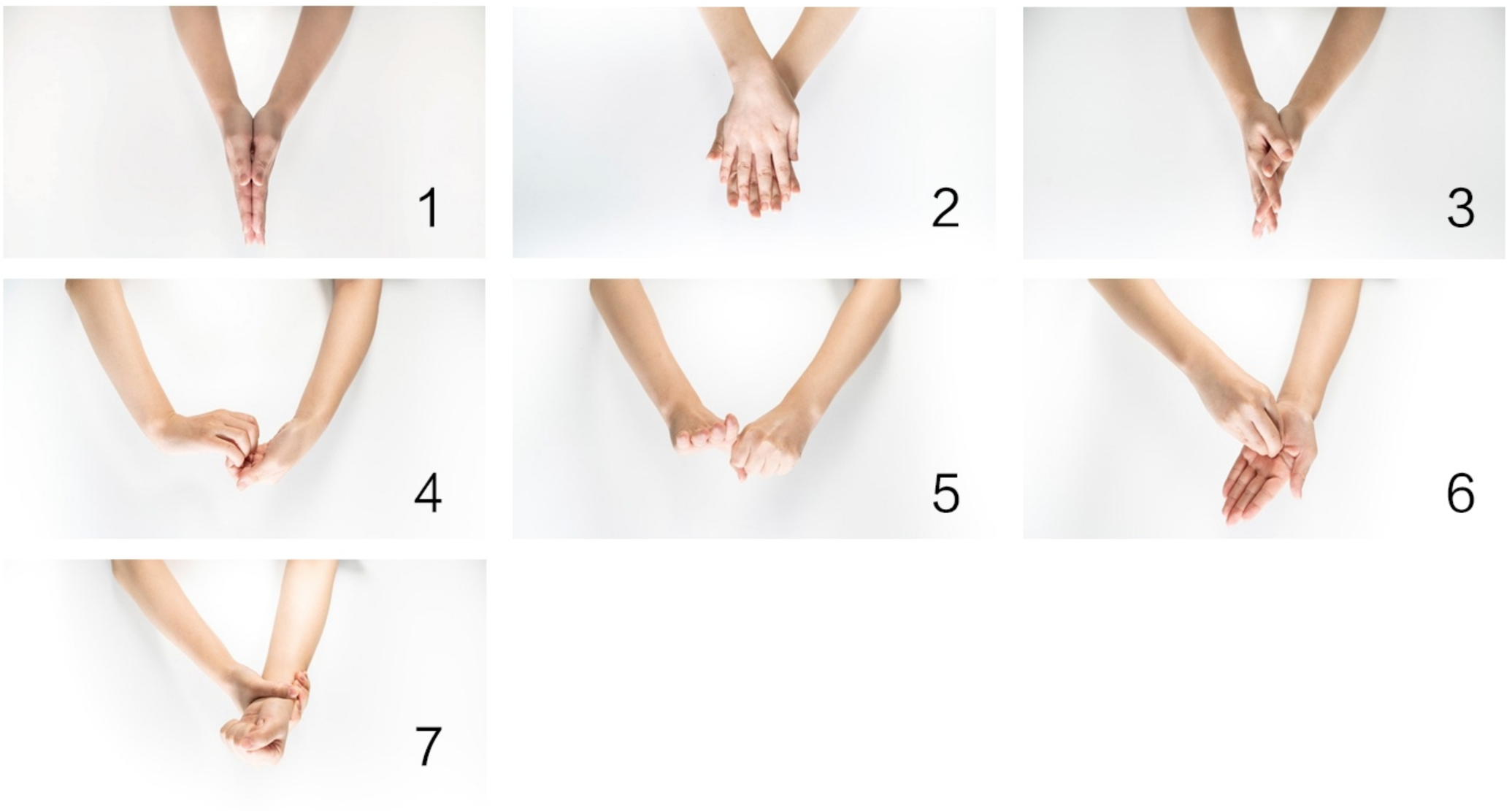
外出归来；戴口罩前及摘除口罩后；接触过鼻涕、唾液和泪液后，咳嗽打喷嚏后；准备食物前；饭前便后；接触过公共设施或物品后（如扶手、门把手、电梯按钮、钱币、快递等物品）；去医院或接触病人后。

02 洗手注意事项

每次洗手时间不少于20秒，最好30秒，大约等于唱两遍《祝你生日快乐》。洗手时使用肥皂、香皂或洗手液等清洁用品，并使用流动水洗手。没有洗手设施时，可使用手消毒液进行手部清洁，回家后尽快洗手。



03 七步洗手法



第一步：洗手掌。在流动水下淋湿双手，涂抹洗手液（肥皂），双手掌心相对，手指并拢，相互揉搓。

第二步：搓手背。手心对手背，沿指缝相互揉搓，双手交替进行。

第三步：洗指缝。双手掌心相对，手指交叉，沿指缝相互揉搓。

第四步：洗指背。手指并拢，双手弯曲相互扣住揉搓。

第五步：洗拇指。一手握住另一手大拇指旋转揉搓，双手交替进行。

第六步：洗指尖。手指并拢放在另一手掌心旋转揉搓，双手交替进行。

第七步：洗手腕。一只手握住另一只手的手腕旋转清洗，双手交替进行。

咳嗽和喷嚏礼仪 ▶



正确示范 1



正确示范 2



错误示例

1.咳嗽和打喷嚏时，尽量避开人群，用纸巾捂住口鼻，避免用双手遮盖口鼻。

2.如果临时找不到纸巾，可弯曲手肘后，再遮盖口鼻。

3.使用过的纸巾要丢到垃圾桶里。

4.咳嗽或打喷嚏后要立即清洗双手或使用免洗消毒液对手消毒。

5.日常说话时音量不要高，避免“唾沫横飞”。

测量体温 ▶

01 正常体温

正常体温不是一个具体的温度点，而是一个温度范围。由于身体内部的温度不容易测量，所以临床上常以口腔、腋窝和直肠的温度来代表体温。正常人的口腔温度为36.3～37.2℃（平均为37.0℃），腋窝温度为36.0～37.0℃（平均为36.5℃），直肠温度为36.5～37.7℃（平均为37.5℃）。其中直肠温度最接近人体内部的温度，但测量不方便，因此大多采用腋下和口腔测量。

02 玻璃汞柱式体温计

玻璃汞柱式体温计分为口表、腋表和肛表三种，分别测量口腔、腋下和肛门的体温。目前比较常用的是口腔测量法。使用玻璃汞柱式体温计前，先要检查体温计汞柱是否在35℃以下，如果超过了这个刻度，就轻轻甩几下，使其降到35℃以下，然后用棉花蘸酒精擦拭消毒。看体温表的数字时，应横持体温表玻璃端，缓慢转动，取水平位置，观察水银柱所示温度的刻度。

口腔测量法：静坐数分钟，将口表水银端斜放于舌下，注意是舌下，闭口用鼻呼吸，勿用牙咬体温计，5分钟后取出检视记录。测量时间不得少于5分钟。体温表用完后，要用75%的酒精消毒。

03 红外线体温计

1.接触式红外体温计。常见的为耳温计，使用时要轻轻拉直耳道，将测温探头套上干净的耳套，并轻柔缓慢地伸入耳道，按下测量键，持续一秒钟，就可从液晶屏上读取体温。

2.非接触式红外体温计。最常见的是额温枪。开机后将红外探测器对准被测人前额头正中央眉心上方并保持垂直，保持距离在1～3厘米左右，按下测量键，几秒钟就可得到测量数据。注意测量部位不能有毛发遮挡，如有汗水应擦干。

科学就医 ▶

01 哪些情况需要及时就医

如果出现有发热、乏力、干咳等症状，发病前14 天内有疫情高发地区的旅行史或居住史；发病前14 天内曾接触过来自疫情高发地区的发热或有呼吸道症状的患者；有聚集性发病或与新型冠状病毒感染者有流行病学关联者，应到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

02 疑似病人就诊注意事项

1.前往医院的路上，避免乘坐地铁、公交车等公共交通工具，可以呼叫救护车或者使用私人车辆。

2.就诊时应主动告诉医生自己的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

03 因其他疾病就诊注意事项

1.尽可能少去或不去医院。

2.如果必须去医院就医，可事先通过网络和电话了解就诊医疗机构情况、就诊流程，尽可能减少在医院的停留时间。

3.应就近选择能满足需求的、门诊量较少的医疗机构。

4.除非必须的、急需的医疗检查和医疗操作，其他项目和操作尽可能择期补做。

04 就医过程中个人防护措施

1.全程佩戴口罩。在路上和医院时尽可能离其他人至少1米。

2.随时保持手卫生。准备便携含酒精成分免洗洗手液。尽量减少接触医院中的公共物品。避免用手直接触摸口鼻眼，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或手肘遮掩口鼻。

3.不要有过多人员陪同就诊，尽可能固定家中年纪较轻、身体健壮的中青年一人陪护，陪同人员应佩戴口罩。

4.回家后尽快洗手。

5.对所乘坐的车及家中物品（如居室地面、卫生间、家具台面、门把手、餐具等）进行消毒。衣物可用洗衣机60度-90度清洗。

四、用人单位防控措施

01 树立风险意识

新冠肺炎主要通过呼吸道飞沫和密切接触传播。人群聚集、人与人密切接触可加速新型冠状病毒传播，容易引起疫情扩散。根据目前流调结果显示，一个病例至少可传播给3个健康人，人与人至少保持1米以上距离，可以减少飞沫传播风险。复工后，企业员工对外接触、工作中相互接触必不可免，因此用人单位要树立风险意识，尽量减少员工和外界接触，减少员工和员工间相互接触，降低传播风险。

1.减少员工对外接触和员工间相互接触

加强工作场所通风换气，空气流通好的环境可以有效降低传播风险，可持续打开门窗通风。

可根据企业特点、与外界人员接触频度和风险划分风险等级。

尽量减少员工对外接触，减少非必须的出差、出行等。

减少同一工种员工之间相互接触，工作期间不串岗，不扎堆聊天，有事通过手机沟通。

减少不同工种员工之间的相互接触，如与外界联系较多的行政管理人员、销售岗位人员，尽量不与厂区作业人员接触，减少暴露和传播风险。

2.加强外来人员管理

外来人员需进行体温检测，并进行相关信息确认后方可入内；对没有佩戴口罩的外来人员，发放符合要求的一次性口罩；办公区外来人员设立统一接待室，车间外来人员，由本单位人员陪同，不允许随意走动；外来

人员原则不允许在厂区内就餐，如须在厂区用餐，采用餐盒打包到接待室单独用餐。

3.加强会议管理

近期要推迟、减少会议和活动，切实用好视频会议和网络办公。如必须开会，参会人员需戴好口罩，要开小会开短会，会议期间开窗通风。

4.加强集体宿舍管理

单位有集体宿舍的，要加强管理，减少员工外出，为员工提供必要的生活用品；对在外租住的员工，也要加强对员工及其家庭开展不串门、不聚会、不聚餐的教育，减少员工与社会人员接触，降低感染风险。

02 加强组织管理和宣传教育

1.建立完善组织，制定落实方案

（1）成立由主要负责人牵头的疫情防控工作领导小组，组成专班负责疫情防控工作；必须制定本企业疫情防控和复工方案，包括领导体系、责任分工、排查制度、日常管控、后勤保障、应急处置等内容。

（2）严格落实全员健康申报、体温监测、就餐管理、会议管理、作业场所卫生管理等制度。

（3）物资保障：设立企业测温点或临时隔离点，配备口罩、消毒液、红外体温枪或耳温测试仪等疫情防控用品。

（4）积极配合当地政府、卫生健康等相关部门工作，做好单位日常预防控制。一旦出现确诊病例或疑似病例时，要积极配合卫生健康部门做好各项工作。

2.加强宣传教育

（1）利用各种形式开展宣传和提醒。利用宣传栏在醒目位置设置新冠肺炎相关防控知识，通过宣传单、短信、微信、大屏提示等多种形式，向员工宣传不聚会不聚集不聚餐。

（2）开展传染病防治知识健康教育。营造“每个人是自己健康第一责任人”、“我的健康我做主”的良好氛围，积极倡导讲卫生、除陋习，摒弃乱扔、乱吐等不文明行为，利用网络、视频、课件等开展手卫生、口罩佩戴等健康技能培训。

3.推行健康生活方式

（1）合理安排工作时间和工作量，确保员工不熬夜、不过劳。合理安排工间操，可做一些太极拳、八段锦等传统运动或广播体操等运动量适度的健身操。

（2）密切关注职工的心理健康。一旦发现有苗头问题，应及时安排单位医务人员或者当地心理干预专家对相关人员进行心理干预。

03 摸底排查

1.建立主动健康申报制度，返岗返工人员返浙前需填写健康申报表，了解全体职工休假期间外出情况、与病人接触情况等流行病学史及本人与同住人员身体健康状况。

2.14天内有流行病学史的返岗返工人员，发现有发热、咳嗽等症状的，要就地隔离，用救护车送当地发热门诊就诊排查；对有流行病学史、无症状者，通知其现住地基层政府，对其实施不少于14天的医学观察。无流行病学史、无相关症状者可安排工作。

3.鼓励员工向单位报告内部可能存在的重点观察者、密切接触者或可疑暴露者，单位应及时采取相关措施。

04 体温监测

1.测温点设置：可在单位门口、医务室、单位宿舍等点位设立测温点。

2.职工首次返回单位和集体宿舍的，必须测量体温。

3.全员健康监测

（1）**进入工作场所：**疫情期间每日上午上班前，中午上班前各测量体温一次，在员工进入工作场所时对全员测量体温并进行健康询问，凡有发热及咳嗽等症状的，应阻止其进入工作场所，并向本单位防控工作组报告。

（2）**集体宿舍：**入住集体宿舍的员工，应每日进行2次体温检测。

（3）测温人员应确保自身健康状况处于良好状态，在测量过程中全程佩戴医用外科口罩，并对使用的红外体温枪、耳温测试仪等进行温度修正。

05 临时隔离点设置

用人单位应根据当地政府要求，配合组织职工中的重点观察者进行医学观察，观察期限为返工或可疑暴露后14天。

有条件的单位，可在单位内设置临时隔离点。

1.基本要求

（1）尽量将临时隔离区域设置在相对独立区域。

（2）将临时隔离员工安置在相对独立、通风良好的单人房间。

（3）为员工提供必须的卫生用品包括口罩、体温计、消毒剂、免洗手消毒液、加盖垃圾桶等。单位要确保员工正常生活。

（4）有专人对临时隔离点进行管理，做好消毒工作。

2.具体内容

（1）员工在医学观察期间，由指定的管理人员每天早、晚对其各进行一次体温测量，询问健康状况，并填写医学观察记录表。

（2）指定的管理人员应做好个人防护。减少与观察对象近距离接触，尽可能保持一米以上距离；减少与观察对象用品的直接接触，如避免直接接触牙刷、香烟、餐具、饭菜、饮料、毛巾、浴巾、床单等。

（3）管理人员要指导观察对象加强室内通风和环境消毒。

（4）员工在隔离观察期间不要外出，拒绝探访，可以和家人通过视频、电话联系。

（5）隔离期间产生的废弃物如口罩、个人卫生相关物品请投放至指定的加盖垃圾桶。

（6）员工隔离期间如有乏力、发热、呼吸道感染等症状，请及时告知管理人员。

06 环境卫生整治

1.单位开展环境整洁，楼道无杂物、无痰迹、无烟蒂。室外整洁，无乱堆乱放、无暴露垃圾、无废弃物。实施生活垃圾分类，有害垃圾存放应做到密闭化，有专人定时收集，做到日产日清。设置废弃口罩专用垃圾桶。

2.厕所应有专人清扫、保洁、消杀。蹲坑、便池内无积粪、无尿垢，基本无臭味。

3.开展病媒生物防治，鼠、蚊、蝇、蟑螂等病媒生物的预防控制。盛放剩余物品、垃圾、泔水的容器密闭有盖，无蝇蛆孳生。阴沟、下水道、墙壁通风口设有防鼠网，门、窗缝隙小于0.6厘米。室内无蝇、鼠及鼠洞、鼠粪、鼠咬痕等鼠迹，无蟑螂、卵荚及蟑迹，室外环境无蝇蛆、孑孓孳生，无鼠及鼠迹，基本无蝇。

4.加强不明来源动物监控，出现不明来源的动物，应及时与有关部门联系处理。所有人员避免在无防护的情况下接触野生或养殖动物。

5.单位集体宿舍、职工住宅区(楼)做到物品摆放整齐有序，室内地面清洁，室外无乱堆乱放。室内要做到勤通风，每日至少开窗通风2次，每次20-30分钟。可在员工工作期间为宿舍开窗通风。

07 确保食堂安全卫生

1.食品加工、包装、贮存等场所环境整洁，确保食材不受污染。

2.生、熟食应分开存储和加工，加工流程合理，防止待加工食品与直接入口食品、原料与成品交叉污染，确保食用的肉类和蛋类彻底煮熟。

3.餐具、饮具等使用前应当洗净、消毒，可煮沸或流通蒸汽消毒15分钟，或采用热力消毒柜等消毒方式。

4.贮存、运输和装卸食品的容器、工具和设备应当安全、无害，保持清洁，防止食品污染。

5.食堂作业人员在食品加工过程中，应将手洗净，穿戴清洁的工作衣、帽等，戴好防护口罩。

6.加强水质卫生管理，确保生活饮用水安全。

7.加强对食堂工作人员的健康监测，若出现发热、乏力、干咳、鼻塞、鼻涕、咽痛和腹泻等症状，及时就医，不要带病上班。



08 通风与消毒

一、通风

1.作业场所内应当加强通风换气，保持室内空气流通。首选自然通风，尽可能打开门窗通风换气，也可采用机械排风。

2.安装有机械通风设施或使用空气调节的工作场所，考虑加强机械通风量或空调新风量，提高工作场所的新风量。

（1）新风空调系统、已关闭回风阀的全空气系统和排风系统，可在开工前1天或3天开始适当投入运行，提前进行通风换气。

（2）上班前1小时，提前开启建筑内的各个通风系统，下班后通风系统延时运行1-2小时。

（3）厕所、污物间等的排风系统，应全部投入运行。

（4）地下车库的通风系统，应按照设计要求正常投入运行。

（5）生活水箱间、管道直饮水处理间等加强通风。

二、空调使用和消毒

建议停用中央空调。如使用空调，应保证空调系统供风安全，保证充足的新风输入，所有排风直接排到室外。未使用空调时应关闭回风通道。

1.中央空调的使用

建议新冠肺炎流行期间停用中央空调。

对于写字楼、商场、超市等场所，如果必须开启中央空调，符合下列要求的集中空调通风系统方可继续运行：（1）采用全新风方式运行的；（2）装有空气净化消毒装置，并保证该装置有效运行的；（3）风机盘管加新风的空调系统，能确保各房间独立通风的。

对不符合上述要求的集中空调通风系统不建议运行，并依照空调原理、实际卫生情况，在清洗消毒后采取继续停用、部分运行或其它通风方式等措施。

注意，如果需要开启，要求全新风运行，关闭回风系统。开启时也需要不定时的开窗通风，增加换气量。

2.消毒

每周对运行的集中空调通风系统下列设备或部件进行清洗、消毒或者更换。包括：开放式冷却塔；过滤网、过滤器、净化器、风口；空气处理机组；表冷器、加热（湿）器、冷凝水盘等。

空调系统的冷凝水和冷却水以及更换下来的部件在处置前应进行消毒处理。

集中空调通风系统导致或者可能导致空气传播性疾病时，公共场所经营者应当及时关闭所涉及区域的集中空调通风系统，并按照相关要求对公共场所及其集中空调通风系统进行消毒处理。

3.消毒方法

（1）风管消毒方法：风管应先清洗，后消毒。可采用化学消毒剂喷雾消毒，金属管壁首选季铵盐类消毒剂，非金属管壁首选过氧化物类消毒剂。

（2）部件消毒方法:

①冷却水消毒：冷却水宜采用物理或化学持续消毒方法。当采用化学消毒时首选含氯消毒剂，将消毒剂加入冷却水中，对冷却水和冷却塔同时进行消毒。

②过滤网、过滤器、冷凝水盘消毒：过滤网、过滤器、冷凝水盘应先清洗，后消毒，采用浸泡消毒方法，部件过大不易浸泡时可采用擦拭或喷雾消毒方法，重复使用的部件首选季铵类消毒剂，不再重复使用的部件首选过氧化物类消毒剂。

③净化器、风口、空气处理机组、表冷器、加热（湿）器消毒：首选季铵盐类消毒剂，应先清洗，后消毒，采用擦拭或喷雾消毒方法。

④冷凝水消毒：在冷凝水中加入消毒剂作用一定时间后排放，首选含氯消毒剂。

4.如果为分体式空调，空调回风口过滤网采用消毒剂浸泡和清洗为主，回风口滤网一周内清洗消毒一次。

三、预防性消毒

1.消毒剂选用：推荐使用含氯消毒剂（有效氯浓度250mg/L-500mg/L），小面积物体表面可用75%酒精擦拭消毒，注意使用时远离火源。

消毒剂具有一定的毒性刺激性，配制和使用时应做好个人防护（戴口罩、使用橡胶手套等），配制时使用常温水，不可使用热水。消毒剂具有一定的腐蚀性，注意消毒后用清水擦拭，防止对物品造成损坏。

2.物体表面消毒：生产车间及辅助设施的操作位、控制室等重点岗位，以及办公室设备、门把手、电梯、卫生间、食堂等公共部位的物品表面可用含氯消毒剂（有效氯浓度250mg/L-500mg/L）擦拭，作用30分钟后清水擦拭；地面可使用含氯消毒剂（有效氯浓度250mg/L-500mg/L）拖把湿式拖拭，作用30分钟后清水拖净。

班车、公务用车、接待室、办公室、电梯、桌椅、工作台、地面等交通工具、公共区域和物体表面应由专人负责进行定期消毒，每日2次。

3.洗手设施消毒：各控制室、办公室、食堂、卫生间等工作场所和生活场所应设置洗手设施和消毒用品，如无洗手设施，应配备75%的酒精搓手液或免洗手消毒液。



4.电梯间消毒：

（1）**消毒物品准备：**选择有效氯浓度为250mg/L以上的含氯消毒液、1000-- 2000mg/L复合季铵盐消毒液，或者含75%酒精、过氧化氢或复合季铵盐的消毒湿巾。

（2）**消毒人员的防护用品准备：**医用口罩、帽子、手套、护目镜、普通喷雾器、防水工作服，清洁工具可以选择抹布、拖把。

（3）**消毒过程：**

①电梯消毒前，须在电梯外侧放置提醒牌，避免他人进入。

②电梯四壁消毒：如果是选用喷洒消毒，可以先配置好上述浓度的消毒液，按照由上往下的顺序。注意喷洒过程需要带上护目镜保护眼睛。如果没有护目镜，可以使用其他眼部保护装备。

③电梯按钮消毒：电梯按钮不可直接喷洒含氯消毒液，以防消毒液渗入按钮缝隙，可以使用消毒湿巾擦拭消毒。

④电梯地面消毒：最后对电梯地面消毒液喷洒。

⑤最后对每层楼电梯外部门和按钮就行擦拭消毒，推荐参考上述方法。

⑥消毒完成后，恢复电梯正常运行，注意打开电梯通风风扇，无通风设备的应加装通风设备。工作人员脱下防护用品，装入袋中带回处置，收回警示牌，将工具带回，同时做好电梯清洁消毒的记录。工作人员回去后进行洗手、洗澡等卫生处理。

（4）**注意事项：**如果电梯四壁和地面使用含氯消毒剂，一定要等待30分钟后，用清水擦去四壁及拖把清除地面残留消毒液，使用复合季铵盐消毒剂就不需要二次清水处理。

（5）**消毒频次：**在新冠肺炎疫情流行期间，建议上班前和下班后各进行一次预防性消毒。



法律法规

中华人民共和国传染病防治法

中华人民共和国职业病防治法

突发公共卫生事件应急条例

国家突发公共卫生事件应急预案

视频观看

返工返岗防护建议
正确洗手
正确佩戴和处理口罩

我们怎么保护自己
打喷嚏和咳嗽礼仪

电梯消毒方法

消毒液配置

学会测量体温

新冠肺炎疫情防控
企业返岗返工指导手册

欢迎大家关注
浙江健康教育