



出门戴口罩、少坐公共交通工具、自带便当 上班族如何做好日常自我防护



近段时间 ,永城的上班族陆续返岗 ,流动人口增多 ,必然会增加接触他人的机会。通勤路上、办公场所、食堂等餐饮场所都存在疫情风险 ,做好个人防护至关重要。那么 ,疫情之下 ,上班族的日常工作生活是怎么样的?如何才能做好个人防护呢?

记者 吕鹏

外出送餐“全副武装”

早上8时 ,担任会计工作的吕萍准备出门上班 ,刚下了楼梯 ,她又匆匆返回房间戴上口罩。

吕萍坦言 ,虽然已经与口罩形影不离 一个月 ,但出门时还是会偶尔忘记戴的 ,好在每次都能意识到 ,及时戴上。她笑称 ,如今出门可以不要带手机钱包 ,但万万不能没有口罩。

疫情期间 ,吕萍一改以往乘坐公交车上班的习惯 ,以步行代替。选择步行上班 ,除了可以减少与陌生人近距离接触外 ,还能锻炼身体 ,提高免疫力。吕萍说 ,

即使将来疫情结束 ,她也会继续步行上班。

对于吕萍来说 ,虽然已经复工了大半个月 ,生活慢慢回归正轨 ,但她还是不敢毫无顾忌地聚餐、逛街 ,原本约了好友去她家吃火锅也未如愿 ,公司和家两点一线的生活 ,仍将持续。

相比室内工作的吕萍 ,在室外工作的外卖骑手小王就显得全副武装 了。小王戴着口罩、头盔和手套 ,将餐箱等工具消毒 ,佩戴 无接触安心送 卡片 ,上面记录着他当天的体温和餐

箱消毒等信息 , 本来还想戴副墨镜做防护 ,但不太像好人 ,就算了。

为了防控疫情 ,这段时间外卖平台悄然兴起 无接触配送 方式。年后 ,小王所在的站点就提倡大家 无接触配送 。具体来说 ,就是我们提前和顾客联系 ,将商品挂在门把手上或前台桌上 ,减少风险。小王说 ,现在市民防疫意识比较强 ,一般不跟外来人员接触 ,已经形成了默契 ,大家基本选择不见面。

自带便当成为上班族的新选择

疫情期间 ,不少单位的员工都主动改变过去食堂集中就餐的形式 ,便当和外卖逐渐成为这些上班族的新选择。

我要一份鱼香肉丝盖浇饭套餐 ,你们点啥? 28岁的吕媛媛就职于经济开发区的一家小型私企 ,公司没有食堂 ,员工须自行解决吃饭问题。近几天 ,吕媛媛总是招呼同事们一起在手机上点外卖。以前下了班我们会一起出去吃饭 ,坐在一块聊天。回忆起疫

情之前 ,吕媛媛有些怀念。

虽然去食堂就餐和点外卖很方便 ,但依然有不少上班族抱着更为谨慎的态度 ,选择从家中自带便当上班。

在城西新区上班的胡女士 ,复工前先去华丰菜市场采购了土豆、鸡蛋、猪肉等食材 ,准备在复工后制作便当。她告诉记者 ,之所以要做便当 ,是担心公司食堂人多 ,减少与他人接触产生的风险。现在 ,胡女士每天都早起半

小时 ,准备午饭。中午的便当就是早上做好的霉干菜扣肉和西红柿鸡蛋。虽然种类和味道比外卖差了点 ,但至少更安心。

和胡女士想法相同的人并不在少数 ,在不少用人单位提供外卖统一点餐的情况下 ,还是有一部分人更愿意自带便当。之前少有人问津的微波炉 ,现在成了公司一大 抢手货 ,每到午餐时间都有不少员工排队热饭。

相关链接》》 这份防疫指南请收好

1.不带病上班。如果出现新冠肺炎的可疑症状 ,包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、肌肉酸疼等 ,不要带病上班。应佩戴口罩及时就医。

2.处于单人办公环境下的工作人员原则上可以不佩戴口罩。处于多人办公环境下的工作人

员 ,办公环境宽松、通风良好 ,且彼此间确认健康状况良好情况下可以不佩戴口罩。其他工作环境或无法确定风险的环境下应佩戴口罩 ,通常建议佩戴一次性使用医用口罩。

3.接触可能被污染的物品后 ,必须洗手 ,或用消毒剂消毒。外出回到家 ,一定要先洗手。

4.保持环境卫生清洁 ,及时清理垃圾。

5.公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。

6.尽量避免乘坐厢式电梯 ,楼层不高建议改走楼梯。进入电梯应佩戴口罩 ,尽量减少接触电梯表面 ,减少用手揉眼、抠鼻等行为。碰触电梯按钮后要洗手。

做好 内防护 提高免疫力

几点简易建议帮助你抵御病毒侵害

记者 吕鹏

戴口罩、喷酒精、洒消毒液、佩戴护目镜在抗击新冠肺炎疫情期间 ,重视 外防护 已经成了大多数人的共识 ,但更为重要的 内防护 却被不少人忽视。

记者采访了市一医康复科主任胡江飏 ,他提出了几个简单易行的建议 ,市民可据此调整、改善生活习惯 ,以提高免疫力 ,抵御病毒侵害。

合理饮食

说到合理饮食 ,许多人觉得老生常谈。但它恰恰是提高免疫力最有效的方法之一。人体免疫系统活力的保持有赖于食物中源源不断的蛋白质、维生素、微量元素等 ,换句话说 ,合理、均衡的营养供给是增强抵抗力的基础 ,任何营养素的缺失 ,都会造成身体健康的 短板 。

春季气温变化大 ,冷热刺激可使人体内的蛋白质分解加速 ,导致机体抵抗力降低 ,从而容易传染或者复发疾病 ,这时需要补充优质蛋白质食品 ,如鸡蛋、鱼肉、鸡肉和豆制品等。摄取足够的维生素 :小白菜、油菜、西红柿和柑橘、柠檬等新鲜果蔬 ,富含维生素C ,具有抗病毒的作用 ,胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜 ,富含维生素A ,具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能 ,富含维生素E的芝麻、青色卷心菜、菜花等 ,可提高人体免疫功能 ,增强机体抗病能力。

保证睡眠

充足良好的睡眠是增强免疫力的重要条件之一。在新冠肺炎防控关键时期 ,每个人都可能或多或少产生担忧和恐惧。面对疫情 ,最先出现的是短期失眠 ,这是人在面对外界压力和应激性生活事件时常常会出现的正常现象 ,多数在事件过后可恢复正常 ,不必对此过度担忧。但是 ,如果一部分人在短期失眠出现后 ,不能进行正确应对 ,则容易转为慢性失眠 ,甚至发展为抑郁症、焦虑症等 ,这对免疫系统的危害是非常大的 ,所以需要养成良好的睡眠习惯。

失眠时 ,不要强迫入睡 ,这样只会加重入睡困难。相反 ,可以起床或者离开卧室并做一些温和的活动如读书、听音乐等 ,等感到困倦时再上床。睡前避免接触电子设备。研究表明 ,睡眠缺失不仅会让人变笨、变胖 ,还会破坏人体免疫系统 ,导致免疫力下降 ,良好的睡眠质量可以帮助我们改善身体的健康水平 ,提高免疫力。

坚持有氧运动

在饮食、睡眠之外 ,运动也是构筑良好抵抗力的重要组成部分。研究显示 ,当人每天运动30分钟到45分钟 ,每周5天 ,持续12周后 ,免疫细胞数目会增加 ,抵抗力也相对增加。而运动的类别则以中轻度有氧运动为佳 ,而且要经常进行 ,这样不仅能提高免疫力 ,还能缓和情绪 ,缓解压力。不良的情绪易使神经内分泌系统功能紊乱 ,免疫功能下降 ,在春季更要保持心情舒畅 ,不宜抑郁或发怒 ,不要过分劳累 ,努力做到不着急、不生气、不发怒。

建议中年人周末戴口罩出门郊游 ,老年人则可选择在早晨或饭后进行散步和打太极拳。而对于精力充沛的年轻人 ,可以选择跑步或骑脚踏车。

日常生活中 ,同样要学会放松心情 ,可以每天定时查看手机新闻 ,而不是每分每秒都在刷屏。建议广大市民朋友多关注一些官方机构发布的权威信息 ,保持良好心态 ,不恐慌、不信谣、不传谣 ,拥有一个良好心态。