

疫情期间如何安心上下班

这份 小贴士 请收好

防疫工作 无论何时何地都不能松懈。对上班族而言 ,通勤、开会、回家需要注意什么?这份防疫 小贴士 请收好

若体温超过37.2摄氏度 ,请勿上班 ,在家观察休息 ,必要时到医院就诊。

出门前戴好口罩 ,进公司也别急着拿下 ,最好能在包里准备2个至3个口罩备用。包里备好消毒湿巾、免洗手消毒液等。

通勤路上 ,尽量选择步行、骑车、自驾等出行方式。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。

进入办公楼前自觉接受体温检测 ,体温正常方可进入。乘坐电梯尽量避免用手指直接按键 ,可以用纸巾包裹手指按键。搭乘电梯时佩戴口罩。乘坐电梯时注意与他人保持安全距离。人多时 ,请等待下一趟。

保持办公区环境整洁干净 ,每天通风2次至3次 ,每次20分钟至30分钟。人与人之间保持一米以上的社交距离 ,多人办公时佩戴口罩。

勤洗手、多饮水 ,坚持在进食前、如厕后洗手。常用消毒湿巾消毒鼠标、键盘等经常接触的办公物品。

少开会 ,尽量以视频会议替代现场会议。开线下会议时 ,全程佩戴口罩

罩 ,进入会议室前先洗手消毒 ,开会人员隔位就坐。保持会场通风 ,严格控制会议时间。

错峰就餐 ,避免聚集。提倡分餐制 ,使用公筷公勺 ,按需取食 ,倡导节约。用餐时同向而坐 ,保持距离 ,减少交谈。

下班回到家中 ,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。居室保持通风和卫生清洁 ,避免多人聚集。适量运动 ,提高自身免疫力。

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

近期外出就餐如何自我防护

这些细节不可忽视

疫情期间 ,提倡尽量减少外出就餐 ,避免多人聚餐 ,做好自身防护。如要外出就餐 ,应该注意些啥?如何预防新冠病毒感染?这些细节不可忽视。

- 近期外出就餐有哪些注意事项
- 1.尽量减少多人聚餐。
 - 2.选择证照齐全、卫生条件良好的餐厅 ,尽可能错峰用餐 ,避免人员拥挤。如果选择包间就餐 ,应注意包间的清洁消毒和通风。
 - 3.进入餐厅前 ,主动亮码 ,配合工作人员测量体温 ,服从餐厅工作人员管理。在餐厅期间 ,尽量减少接触公共设施 ,如需排队取餐 ,注意保持1米距离。
 - 4.选座时 ,优先选择靠近门窗等通风比较好的位置就坐。
 - 5.餐前用洗手液在流水状态下洗手或者是用免洗手消毒液进行手部杀菌 ,如有打喷嚏 ,请用纸巾遮住口鼻。就餐过程中如厕 ,或餐后结账时 ,也应佩戴好口罩。
 - 6.多人围桌合餐时 ,使用公筷、公勺或实行分餐制 ,有条件的话可自带餐具。
 - 7.尽量通过线上或扫码等非接触方式进行点餐和付费。
 - 8.尽量缩短就餐时间 ,减少同行人员的交流。如果餐厅人员比较多 ,打包是比较好的选择。

开水烫碗 ,真的可以消毒吗

餐具上可能存在的一些会引起疾病发生的病菌 ,需要通过 100摄氏度的水烫1分钟至3分钟 ,或是80摄氏度的水持续加热10分钟才能起到杀菌效果。短短几十秒的热水烫洗 ,也许可以带走餐具上的部分灰尘或残留的洗涤剂 ,但温度和浸泡时间远达不到杀灭细菌的要求 ,自然也就没法达到期望的灭菌效果。比起开水烫碗 ,想要预防疾病 ,更应该做的是使用公筷公勺、实行分餐制。

购买冷链食品要注意些啥

来看权威解答

岁末年初 ,水果、肉类等冷链食品消费需求增加 ,选购和处理冷链食品时有哪些注意事项?省市场监管局相关负责人此前对此作了解答。

消费者在购买冷链食品时应该注意什么

消费者在采购使用冷链食品时 ,要采取正确的防护措施 ,做到有效预防。

一是通过正规渠道购买。消费者在选购进口冷链食品时 ,要选择正规的超市或市场 ,同时认准 浙冷链 溯源码 ,没有 浙冷链 溯源码 ,没有检验检疫的证明 ,没有核酸检测证明 ,没有消杀证明的 ,不要采购。

二是采购环节要做好个人防护。进入商场、超市、农批市场等场所 ,要戴好口罩。选购进口冷链食品时 ,尽量使用商家提供的辅助工具进行挑选 ,比如勾子、铲子或一次性手套等 ,避免徒手直接接触食品表面。

三是做好加工使用过程的防护。厨房要保持通风 ,接触进口冷链



食品前后要勤洗手。加工过程要做到生熟分开 ,不要将生的冷冻食品和烧好的产品混在一起 ,造成交叉污染。处理冷链食品所用的盆、刀具和砧板等器具要及时清洗。加工完成后 ,及时对厨房台面、冰箱及门把手等进行清洁擦洗或简单消毒。

怎样知道食品是否有相关证明呢

消费者可以通过手机扫一扫 浙冷链 溯源码 ,查询该物品的 入境货物检验检疫证明 核酸检测报告 预防性消毒证明 等相关信息。同时鼓励消费者登记购买信息 ,便于追溯管理。

基本行为准则

公民防疫

保持健康生活

1. 加强锻炼身体
2. 规律作息 , 保证足够睡眠时间
3. 保持健康心态
4. 健康饮食 , 戒烟限酒
5. 有症状时早就医 , 不带病上班上学
6. 低层建议步行