

浙江省新型冠状病毒肺炎 疫情防控工作领导小组办公室

省疫情防控办〔2020〕122号

浙江省新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导 小组办公室关于印发秋冬季新冠肺炎疫情 个人防护措施指引的通知

各市、县(市、区)新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组,省新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组成员单位:

为进一步增强社会公众防护意识和能力,科学有效做好秋冬季防控工作,经省新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组同意,现将秋冬季新冠肺炎疫情个人防护措施指引印发给你们,请结合实际做好宣传教育,共同营造良好氛围。

浙江省新型冠状病毒肺炎
疫情防控工作领导小组办公室(代章)

2020年10月9日



秋冬季新冠肺炎疫情个人防护措施指引

当前,我国新冠肺炎疫情阻击战已取得重大战略成果,但全球疫情仍在加速扩散蔓延,国内零星散发病例和局部暴发疫情的风险始终存在,我省也持续出现新增境外输入确诊病例和无症状感染者。秋冬季是呼吸道传染病的流行季节,必须切实降低流感对疫情防控的影响。要围绕慎终如始抓好常态化疫情防控,大力倡导“每个人是自己健康第一责任人”的理念,引导人民群众树立正确健康观,更多了解和掌握疫情防控相关知识,践行健康文明生活方式,有效抵御传染病威胁。为引导人民群众科学做好个人防护,制定本指引。

一、居家

- (一)做好体温计、口罩及消毒用品等防疫物资的储备。
- (二)主动做好家庭成员的健康监测,建议早晚测量体温。
- (三)家庭环境以清洁为主、预防性消毒为辅,及时清理室内垃圾。
- (四)保持室内通风换气,室内温度适宜时,尽量采取开窗通风方式。家庭成员不共用毛巾,衣被等经常清洗晾晒。
- (五)加强营养,科学饮食,适量运动,保障睡眠,保持良好心态,提高身体免疫力。
- (六)注意个人卫生习惯,不随地吐痰。打喷嚏、咳嗽时用纸

巾或肘臂遮挡,使用过的纸巾放入有盖的垃圾桶。

(七)及时做好手卫生。自室外返回、咳嗽手捂后、饭前便后、烹饪或准备食物前,应使用洗手液(或肥皂)流水洗手,或用速干手消毒剂揉搓双手。

二、工作场所

(一)前往工作场所途中尽量采用步行、骑行、驾乘私家车等方式,乘坐公共交通工具时应做好个人防护。

(二)工作场所中保持安全距离,随身备用口罩,与来访人员近距离接触时可佩戴。

(三)在单位食堂就餐尽量错峰、错时用餐,减少堂食,尽量不在就餐时近距离交流。鼓励自带餐具并做好清洗。

(四)减少工作人员间的直接接触,鼓励采用无纸化办公,触摸公共设施或他人物品后及时洗手或用免洗洗手液揉搓双手。

(五)减少开会频次,缩短会议时间,多采用网络视频会议等方式。会议期间温度适宜时应当开窗或开门。人员密集且有外单位人员参会时建议全程佩戴口罩。

(六)注意工作期间休息,推广工间操等简易健身方式。

三、公共交通工具

(一)乘坐公共交通工具前备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液等物品。

(二)乘坐公交车、地铁等公共交通工具时,应全程佩戴口罩。减少与他人接触,打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡。

(三)注意手卫生,减少不必要的触摸,避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。不在公共交通工具上饮食。

(四)在室外公交站台等候时,若人员稀少可不佩戴口罩,保持安全距离;乘车高峰期在室内公交(地铁)站台时,应佩戴口罩。

(五)出租车、网约车载客期间乘客和司机全程佩戴口罩,在自然气温、行驶速度等条件允许的情况下,勤开窗通风。

(六)骑行共享单车前,建议用消毒湿纸巾擦拭车把和坐垫部分,可不佩戴口罩。

(七)尽量使用线上购票、扫码支付等非接触购票和支付方式。

(八)乘坐公共交通工具结束后,摘下口罩,用洗手液或含酒精的免洗洗手液进行手部消毒,将外穿衣物置于通风处。

四、超市、商场、农贸市场等场所

(一)前往超市、商场、农贸市场,应尽量避免客流高峰期,备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液。

(二)尽量采用步行、骑行、驾乘私家车等交通方式,乘坐公共交通工具时应做好个人防护。

(三)尽量选择楼梯步行方式。如到楼层比较高的地方购物,优先使用扶梯,乘坐扶梯时与前后人员保持距离。乘坐厢式电梯应避免同梯人员过多过密。

(四)全程佩戴口罩,及时做好手卫生,打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡。

(五)购买商品时与他人保持一定距离,尽量缩短排队和购物时间。尽量使用扫码支付等非接触支付方式。

(六)选购冷冻食品时,避免手直接接触冷冻食品及其包装。购买冷冻食品回家后,可用75%酒精对冷冻食品及包装表面进行消毒。储存此类物品前,做好独立封闭包装。接触和处理完冷冻食品后,立即洗手消毒。

(七)做好食品处理工作,加工前认真清洗并防止水花飞溅,食物煮熟煮透,加工存放保证生熟食分开,烹饪加工完成后对台面厨具进行清洁消毒,食物处理过程中避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。

五、广场、公园、旅游景点等室外场所

(一)前往广场、公园等室外场所,应备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液。

(二)尽量采用步行、骑行、驾乘私家车等交通方式,乘坐公共交通工具时做好个人防护。

(三)在空旷、通风良好、人员稀少的公园、广场等露天户外场所,可不佩戴口罩。

(四)参与聚集性活动时,保持安全距离,必要时可佩戴口罩。打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡。

(五)鼓励线上购票、扫码支付等非接触购票和支付方式。

(六)注意个人卫生,及时做好手卫生,避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。

六、影剧院、健身房、理发室等场所

(一) 前往影剧院、图书馆、理发室等场所应备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液。

(二) 尽量采用步行、骑行、驾乘私家车等交通方式,乘坐公共交通工具时应做好个人防护。

(三) 尽可能选择通风良好、环境卫生整洁的服务场所。

(四) 尽量选择楼梯步行方式。如到楼层比较高的地方,优先使用扶梯,乘坐扶梯时与前后人员保持距离;乘坐厢式电梯应避免同梯人员过多过密。

(五) 人员密集或近距离接触时佩戴口罩。

(六) 注意个人卫生,及时做好手卫生,避免用未清洁的手接触口、眼、鼻,打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡。

(七) 鼓励线上购票、扫码支付等非接触购票和支付方式。

(八) 在美容美发等场所,避免与他人共用毛巾、围巾等物品。

七、外出旅行、住宿、用餐

(一) 外出旅行要提前关注目的地的疫情风险等级,备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液,与他人保持安全距离。

(二) 乘坐飞机、高铁、火车、汽车等公共交通工具时,在候车厅、车厢或机舱内应加强个人防护,全程佩戴口罩。

(三) 注意个人卫生,打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡。

(四) 做好手卫生,乘车、机时减少接触座椅、扶手、车门等公共物品和设施,避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。

(五)鼓励线上购票、扫码支付等非接触购票和支付方式。

(六)入住酒店或宾馆后,加强房间通风,对客房的公共接触台面等先用消毒湿纸巾消毒,并及时用洗手液(或肥皂)洗手。低楼层尽量选择楼梯步行方式,高楼层乘坐厢式电梯时应佩戴口罩。

(七)外出就餐时,应选择正规、环境整洁的餐厅。排队等候时保持一定的安全距离。提倡分餐制,对无法分餐的,应使用公筷公勺,防止交叉污染。

八、医疗卫生机构

(一)前往医疗机构要备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液。出门先自测体温,自测发热患者就医时应佩戴口罩,避免与其他人员接触,进入医疗机构后前往发热门诊就诊。

(二)尽量选择步行、骑行、驾乘私家车等交通方式;若乘坐公共交通工具,全程佩戴口罩,注意与其他乘客保持安全距离,乘坐时尽量开窗通风。

(三)就医时全程佩戴口罩。

(四)做好手卫生,尽量避免触摸门把手、挂号机、取款机等物体表面,接触后及时洗手或用速干手消毒剂揉搓双手。打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡。

(五)候诊和排队时,与他人保持1米以上间距。尽量选择楼梯步行,若乘坐厢式电梯,应分散乘梯,避免同梯人员过多过密。

(六)自医疗机构回家后,用洗手液(或肥皂)流水洗手或直接用速干手消毒剂揉搓双手,更换外衣并尽快清洗。

九、学校

(一) 教职员工(包括教师以及食堂、保洁、保安和宿管等后勤服务人员)和学生做好自我健康监测,有发热、干咳等可疑症状的人员应及时就医。

(二) 服从学校防控要求,非必要不进入学校活动,境外师生未接到学校通知一律不返校。

(三) 师生应备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液。在上、下学途中尽量采用步行、骑行、驾乘私家车等交通方式,乘坐公共交通工具或校车时应做好个人防护。

(四) 校园内师生无需佩戴口罩。校门值守人员、保洁人员及食堂工作人员等应佩戴口罩。

(五) 在校期间学生尽量保持安全距离,打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡。

(六) 注意个人卫生,及时做好手卫生,避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。

(七) 合理安排活动。在符合疫情防控要求的前提下,可以组织一定规模的集体活动。学生在校期间不串座、不串班、不打闹,保持安全社交距离。

(八) 避免外来人员进入学生宿舍。加强宿舍卫生打扫和通风换气,保持室内环境卫生和洗手设施运行良好。

抄送:省委、省人大常委会、省政协办公厅,省监委。

