

# 上班族看过来， 办公室如何科学防疫？

办公场所环境复杂，人头密集、人员相互接触机会增多，空间相对封闭，这对疫情防控提出了更高的要求。上班一族面对疫情，如何在办公区域有效预防病毒侵袭？大家应重点掌握以下注意事项，可有效切断病毒传播。

## 室内勤通风

加强办公室空气流通，及时纳入新鲜空气是预防呼吸道传染疾病的有效方法。建议办公室每日至少进行3次通风，每次时间控制在30分钟以上，以确保室内良好的通风状态。

## 口罩不能摘

进入办公室，做好防护就是对同事最大的尊重和爱护了，同时也是保护好自己，所以和同事交流的时候请一定也佩戴口罩，最好能保持1~2米的安全距离。口罩外面如果有污渍、被打湿或者因为呼吸的关系潮湿了应及时更换，连续佩戴4小时左右口罩也应该更换。

## 洗手不能忘

在办公室洗手需比在家更勤，更规范。饭前、如厕要洗手，接触过多人传递的文件后要洗手，接触自己的面部，特别是眼睛前一定要洗手，脱口罩后或者戴新口罩前应该洗手。如果担心洗手过敏，可以在出门前消毒双手后戴上一次性手套，但是记得，千万别戴着手套揉眼睛、吃饭或者上厕所，在任何有可能接触到自己黏膜的时候要脱掉手套。

## 咳嗽礼仪要注意

在办公室咳嗽礼仪要牢记。不要以为打喷嚏或者咳嗽的时候用双手掩住口鼻就可以了。正确的做法是用纸巾遮掩口鼻，用过的纸巾放入有盖的垃圾桶内，然后用肥皂或洗手液彻底清洁双手，并用流动的水冲洗干净。情急之下没有纸巾怎么办？咳嗽时用胳膊肘挡住口鼻。



## 会议该如何开

尽可能避免把员工聚起来开大会，人多聚在一起，感染病毒的风险会增加，通讯这么发达，视频会议也是很好的，要商量着办的事在微信群里也是可以办完的。

有很重要的事情非要开会，也要选一个通风的大会议室，人与人之间隔开1~2米的距离讨论。

## 乘坐电梯

楼层不高尽可能爬楼梯，高楼层候梯时，站在电梯门两侧等待并留出适当安全距离，不要面对面接触从电梯轿厢走出来的乘客，电梯内不要随便与人交流。电梯的按钮每天会有很多人去按可能带有病毒，最好不要用手直接按电梯楼层按钮，可以用纸巾、棉签、牙签、消毒湿巾来按。公共场所的门把手和扶手同理，接触后也要避免触碰自己的耳眼口鼻，尽快洗手。

## 错峰就餐

有条件的可自带午餐或自带餐盒，能一个人吃的饭就不要聚餐了，如果一起吃也要避免面对面。非常时期，建议大家分开就餐，特别是有饭堂的单位，可以考虑号召

大家错峰吃饭，避免人员聚集。

## 工作处理要得当

疫情防控期间，尽量简化各个部门之间的联络，减少人员在各部门间的流动。建议大家到了单位就直接回到自己的办公室或者工位，不要在办公室里走来走去。桌上的物品要记得清洁、消毒，特别是电话。可以备一小瓶医用酒精，每天擦拭桌面物品2~3次。

必须要传递的文件、物品怎么接？只要同事中间没有“流行病学接触史”，传递的东西我们大可以放心去接，只不过安全起见，传递完之后，特别是手要接触自己面部前一定要洗手或者用酒精对手消毒。

## 下班回家及时消毒

下班后应直接回家，避免多人聚会。到家后要及时更换外套，洗手消毒，外出使用过的手机和钥匙应用消毒湿巾或75%酒精擦拭。如下班路上要去商超采购生活用品，记得戴好口罩，并与其他人保持1米以上安全距离。避免在公共场所长时间停留，回家后应给购物袋消毒。

湘潭市第一人民医院  
主任医师 彭秀兰

## 别用湿纸巾代替洗手

生活中，越来越多的人习惯随身携带湿纸巾，在饭前或出入公共场所后，随时拿出来擦一擦以代替洗手，认为这样做既省事又卫生，甚至错误地认为可以消毒灭菌。殊不知，有些湿纸巾含有多种添加剂，不益身体健康，且对细菌没有消灭作用，最好的消毒方法还是用洗手液与流水冲洗。此外，下面这两种湿巾也要根据使用情况来选择。

**消毒湿巾** 可以擦手、擦桌椅，饭前饭后或是没有水和香皂的情况下用来清洁手，但其作用仅限于此。因为部分消毒湿巾中所含的

成分也对人体有影响，比如氯、漂白粉、酒精等，这些成分容易刺激皮肤、黏膜、眼睛、破坏保护皮肤的皮脂膜，频繁使用会让皮肤变得干燥。因此，它不能用来直接擦眼睛、伤口、私处。

**婴儿湿巾** 宝宝的皮肤非常娇嫩，因此，和成人湿巾相比，婴儿湿巾要求更高。婴儿湿巾分为普通湿巾（擦臀部）和手口专用湿巾。婴儿湿巾中不能添加酒精、香精、防腐剂、荧光剂等，但也不能掉以轻心，购买时仔细查看成分表。尤其是爱吃手的婴儿，尽量选择纯水湿巾，或者可以用纱布或毛巾蘸温

水来擦拭。

在选购湿巾时要注意，优质的湿巾香味柔和，没有任何刺激性气味，而劣质湿巾则有明显的刺激性气味。一般来说，优质湿巾多采用无纺布，质地柔软洁白，没有杂质，劣质湿巾会有明显的杂质。在使用时，优质湿巾不会起毛，劣质湿巾则有明显起毛，对皮肤有刺激作用，容易让人产生瘙痒的感觉。如果使用，皮肤有痒、疼的感觉，应该立即停止使用。买婴儿湿巾前，可先在自己的手背上试用，看有无明显的酒精刺激感。

高花兰

## 文明潇湘 爱卫同行

### 科学洗手助防疫

经常洗手是预防疾病的重要途径之一，但在此提醒，科学洗手要避免走入误区。

1. 简单擦手。由于不具备洗手条件或因没有清洁水，只好以擦代洗，但这并不能完全消灭手上的病菌。

2. 用盆水洗手。乍一看，确实是在用水洗手，但洗手时盆里的水已经弄脏了，甚至还有人合用一盆水洗手，手被污染的程度就更为严重了。

3. 不用洗手液洗手。虽然打开水龙头，用流动水洗手，但不用肥皂或洗手液，手依然洗不干净，只是使嫌脏的心理稍微缓和了一下而已，并没解决实质性问题。

4. 只洗一遍手。有的人用流动水洗手时，虽然打了肥皂或用了洗手液，但刚刚搓出泡沫来，就马上用水冲掉了。浸泡、揉搓时间短、冲洗次数少，实际上仍不符合科学洗手的基本要求。

5. 误认为洗手越勤越好。虽然提倡人们养成良好的洗手习惯，但洗手也是要有节制的，洗手次数过多，也会对手部皮肤造成伤害，若手部有裂口，肥皂的皂液会渗透到裂口里，易造成病菌感染。

泽川

## 怎样选择 无糖食品？

无糖食品的关键在于不添加蔗糖，怎样选择无糖食品呢？

1. 要选择正规厂家生产的无糖食品，相对而言，正规厂家制作规范，投料也比较准。

2. 看配料表，不仅要看看有无蔗糖含量，还要考虑食物本身是否含糖。无糖糕点是用淀粉做成的，而淀粉本质就是糖，在人体内可分解为葡萄糖。

3. 有的食品虽然标注了“无蔗糖”，但配料表上标有白砂糖或葡萄糖，其实，蔗糖和白砂糖是一回事，只是叫法不同而已。还有的标注有“糊精”“麦芽糖”“淀粉糖浆”“玉米糖浆”等，均是糖类。大家要注意甄别，不要被商家的文字游戏所误导。

总之，选择无糖食品时，一定要注意食品标签上注明的内容，搞清楚营养指标所代表的意义。优先选择添加糖醇类的天然糖类替代品及功能性低聚糖的食物，尽量少选含有“糖精”“甜蜜素”“甜素糖”等甜味剂的产品。

杨吉生