

“阳康”们陆续返岗上班，请收好这份防护指南



“阳康”们陆续返岗上班

这里有一份防护指南

“阳康”后也要做好防护

- 北京大学第一医院感染科主任王贵强表示，如果出现新的变异株，或者新的亚分支表现出很强的免疫逃逸能力，是可能导致再感染的
- 目前正值冬季呼吸道感染病高发期，不排除新冠与流感等呼吸道传染病叠加流行的风险
- 即使新冠感染康复之后，仍然要做好呼吸道防护，不要降低防控标准



在通勤途中

- 有条件的情况下，尽量选择自驾等风险较低的出行方式，尽可能错峰出行
- 候车时尽量与他人保持安全社交距离
- 乘坐公交地铁时，应全程正确佩戴口罩，有条件的情况下可佩戴手套
- 乘坐出租车、网约车，除正确佩戴口罩外，也应先开车窗车门进行通风



下班回家后

- 外出回到家，一定要先洗手
- 根据自己的病情和身体状况做康复运动，康复期间不建议参加高强度的剧烈运动
- 坚持作息规律，保证睡眠充足，保持心态健康



资料来源：北京市疾病预防控制中心、北京日报、新华网、人民日报、国家卫健委、澎湃新闻等

人民日报客户端

在办公场所

坚持佩戴口罩

- 随身携带口罩，视不同人群场景选择适宜的口罩
- 口罩佩戴超过一定时间或被浸湿、污染，应及时更换



适当保持空气流通

- 优先打开窗户，采用自然通风
- 有条件的可开启排风扇等抽气装置以加强室内空气流动
- 使用集中空调通风系统时，应定时开启外窗加强通风



保持个人卫生，勤洗手

- 到达工作场所后先洗手
- 接触快递、清理垃圾、饭前便后等，均应及时洗手或手消毒
- 避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻



保持环境卫生清洁

- 及时清理垃圾
- 使用公用物品要加强清洁和消毒，用含酒精或含氯消毒液擦拭



安全就餐

- 餐饮具一人一用一消毒
- 购（取）餐注意手卫生
- 就餐时分散就座
- 不扎堆 不聊天
- 避免面对面就餐



注意工作节奏

- 工作节奏可以稍微放缓
- 不要着急补回感染后落下的工作，最好不要熬夜加班



做好健康监测

- 重点机构如学校、学前教育机构等师生出现症状不得带病工作和学习
- 党政机关、企事业单位等重点机构应加强工作人员症状监测，出现发热、干咳、乏力等症状时及时进行抗原或核酸检测，阳性人员可居家办公；如需到岗，应做好个人防护，减少与他人接触
- 公安、交通、物流、快递、水电气暖保供等重点行业，督促员工做好自我健康监测，阳性人员原则上不提倡带病工作；如必须到岗，做好个人防护，减少与他人接触

