

# 企业职工防控技术指南

1、做好手卫生，触摸公共设施或他人物品后及时洗手，有条件时，可随身携带速干手消毒剂（乙醇含量至少 70%）揉搓双手。

2、注意个人卫生，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等，使用过的纸巾投掷到专门垃圾桶。

3、做好办公区域和休息区域的环境清洁，做好垃圾分类回收，个人使用的垃圾桶应在每日下班前进行清理。

4、每周至少清洁一次工位，包括桌面、扶手、座椅等；每周对宿舍进行一次清洁打扫。

5、均衡膳食，劳逸结合，适度运动以增强抵抗力。

6、每日进行自我健康监测，测量体温并作好记录，出现发热、咳嗽等可疑症状时，报告单位并及时就医，杜绝带病上岗。

7、工作时应佩戴口罩，佩戴口罩前先进行手卫生，摘戴口罩时不要用手触碰口罩内外表面。

8、采取错峰、错时就餐，堂食时减少交流；自带餐具并做好清洗。

9、下班后不去人员密集或通风不良的场所，如饭店、商场等。

10、避免参加聚集性活动，如聚餐、午休聚众聊天等。

11、密切关注确诊病例流调报告，如在相关场所和时间段内与确诊病例有过交集的，请立即向所在社区登记备案、

配合做好相关防控措施。

12、响应国家新冠病毒疫苗接种政策，积极配合做好接种工作；服从社区网格统一组织，积极参与全员核酸检测工作。