

# 防控新冠病毒肺炎健康教育核心知识—— 办公室人群防护

## 1. 坚持体温检测

出门前自我检测体温，不带病上班。入办公场所前主动配合检测体温。如有发热，佩戴口罩尽早就医。

## 2. 保持手卫生

接触公共物品及部位，从公共场所返回、饭前便后用流动的水和肥皂洗手或手消毒剂按七部洗手法洗手。

## 3. 坚持戴口罩

办公时间尽量戴口罩，少串门、少交谈，面谈距离不少于 1 米。

## 4. 减少开会

尽量不开会，少开会，开短会。

## 5. 避免聚餐

采取分餐制，错峰叉位就餐，取餐用餐时尽量不讲话。

## 6. 少开空调勤通风

多开窗通风，尽量减少中央空调的使用，通风时注意防寒保暖。

## 7. 多饮水多运动

每日饮水不少于 1500 毫升。少坐电梯、多走楼梯，坚持运动。

深圳市健康教育与促进中心编

2020 年 2 月 6 日