

# 疫情期间安全采购提示

疫情期间，外出采购需要注意些什么？网购取货如何才能更放心？请看中国疾控中心提供的安心指南。

## 外出采购防护好 速战速决别聚集

到超市、菜市场采购的人们，出发前请记住：装备齐全，“速战速决”。

● 出门前应正确佩戴口罩，确认口罩的密闭性后方动身。超市的环境相对密闭，戴口罩是防止飞沫传播的最好防护措施。

● 做好手卫生，可使用便携式免洗手消毒液和消毒湿巾。

● 尽量避免触摸公用物品，不要用手触碰脸部、眼、口、鼻。触摸眼、口、鼻前要

洗手，用肥皂或洗手液，流动水冲洗20秒。

● 遵循咳嗽、打喷嚏礼仪，咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。

● 选择正规、防控措施落实好的商超，如可观察超市是否实施通风换气、人员分流、健康监测，对超市公共用品、设施和区域是否进行全面消毒。

● 购物时，不要直接用手触碰食物，可将购物小袋套在手上来选购。购买肉类和海鲜等生冷食物时，要与果蔬、熟食等食物分开包装。

● 尽量避开高峰时段，提前列出购物清单，直奔主题，速战速决，尽量减少在超市、菜市场停留的时间。

● 买菜购物时与人保持1米以上距离，尽量别闲聊，更不能拉下口罩交谈、进食。

## 网购取货戴口罩 注意做好手卫生

● 线上购物，要选择正规网店，避免购买不明来源的货品。

● 收快递时，优选无接触方式，例如用智能快递接收箱。

● 取快递时，戴好口罩，最好佩戴一次性手套，避免用手直接接触快递的外包装。

● 取完快递，可将外包装袋直接扔进垃圾箱，尽量不带入室内，确要带入时可以采用消毒湿巾六面擦拭消毒或进行喷雾消毒等。

● 拆除外包装后，一定要做好手卫生，包括用流动水洗手或使用手消毒剂。

## 特别提醒：

### 食物储存要得当 冰箱不是保险箱

合理的储存方式和储存时间有助于食材的新鲜和卫生。储存粮食时，注意干燥、避光、低温和通风。储存蔬果时可采用冷藏的方式，时间不宜过长。动物肉类和水产品等可冷冻储存，不要反复冻融，以免增加食品安全风险。冷冻冰鲜食品需放在冰箱冷冻室保存时，要与熟食分层存放。烹调、食用冷冻冰鲜食品时，应做到烧熟、煮透。剩菜剩饭放置过久会产生亚硝酸盐，尽量现做现吃。

(来源：上海徐汇微信公众号)

# 复工复产人员防护与清洁消毒“十问十答”

复工复产人员如何做好防护？清洁消毒需要注意哪些问题？为巩固疫情防控成果，针对社会关注的复工复产防疫消毒热点问题，上海市环境整治消杀工作专班、市爱国卫生运动委员会办公室、市疾病预防控制中心、市健康促进中心特别推出复工复产人员防护与清洁消毒“十问十答”：

## 一、办公区域工作人员有哪些防护要点？

答：1. 进入办公场所要主动配合体温检测、出示健康证明等措施。不要带病上班，出现发热等身体不适，应及时向单位报告。楼层少时尽量走楼梯，乘电梯时戴口罩、不交谈，避免用手直接接触电梯按钮；2. 办公环境保持清洁，勤通风；可用75%酒精棉球或消毒湿巾对键盘、鼠标和电话等办公物品表面进行清洁消毒。注意手卫生，避免用手接触眼口鼻。非独立办公均应佩戴口罩，减少在门厅、走廊、茶水间等公共区域逗留和闲聊；3. 疫情期间尽量不开会、少开会，或采用视频会议等形式。如必须开会，应控制会议规模和时间，保持会议室通风，参会人员都要佩戴口罩，座位留有间隔。

## 二、办公楼宇如何做好清洁消毒？

答：1. 室内开窗自然通风，每日至少2次，每次30分钟以上；2. 公共区域应配置合规的免洗手消毒液，在洗手池处提供洗手液和擦手纸；3. 可使用1%-3%过氧化氢、250mg/L二氧化氯或500mg/L含氯消毒液对快递等物品外包装及置物架喷洒消毒；4. 还应注意洗手水池、便器和垃圾桶等的清洁消毒，消毒时使用1%过氧化氢或500mg/L-1000mg/L含氯(溴)消毒液或200mg/L-500mg/L二氧化氯消毒液进行擦拭或喷洒；5. 楼宇内经常接触或触摸的物体表面，如门把手、窗把手、台面、桌椅、扶手、水龙头、电梯按钮等，可使用100mg/L次氯酸水，或1%过氧化氢湿巾(或消毒液)，或250mg/L-500mg/L含

氯(溴)消毒液，或100mg/L-250mg/L二氧化氯消毒液进行擦拭或喷洒消毒，每天消毒2-3次；6. 不易触及的物体表面可每天消毒1次。地面必要时每天消毒1-2次。

## 三、生产区域、建筑工地工作人员有哪些防护要点？

答：1. 上岗前确保身体状况良好。如出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛等可疑症状，应立即报告并及时就医，不带病上岗；2. 认真参加疫情防控培训，根据岗位需要做好个人防护、环境通风和清洁消毒，熟悉应急处置流程，主动配合疫情防控工作；3. 工作中不串岗、不扎堆，与其他员工保持安全距离，可采取错开工位点、每班减少人员等措施，不同班组员工之间无接触换班；4. 勤洗手，避免用手接触眼口鼻。规范佩戴口罩，不要聚集吸烟或吸游烟。合理安排工作进度，避免过度劳累，保证充足睡眠时间。

## 四、生产企业、建筑工地如何做好清洁消毒？

答：1. 生产企业、建筑工地人数较多，人员较为密集，复工后应保持各个区域的清洁卫生，定期消毒，特别对人员接触频次高的物体或部件表面增加消毒频次。重点关注外来货物等外包装的预防性消毒；2. 公共区域应配置合规的免洗手消毒液，在洗手池处提供洗手液和擦手纸。根据货物类别和包装情况实施分类消毒，可使用1%-3%过氧化氢、250mg/L二氧化氯或500mg/L含氯消毒液，并做好物品存放区域环境的预防性消毒；3. 室内首选开窗通风，地面必要时每天消毒1-2次；4. 对厂房、车间、办公楼、工地内的电梯按钮、打卡机、门把手、操作台、对讲器按钮等经常接触的物体表面，可使用100mg/L次氯酸水或1%过氧化氢湿巾(或消毒液)或250mg/L-500mg/L含氯(溴)消毒液或100mg/L-250mg/L二

氧化氯消毒液擦拭或喷洒消毒，每天消毒2-3次；5. 不易触及的物体表面可每天消毒1次。使用1%过氧化氢或500mg/L-1000mg/L含氯(溴)消毒液或200mg/L-500mg/L二氧化氯消毒液对洗手水池、便器和垃圾桶等进行擦拭或喷洒消毒。

## 五、商超、菜场等场所工作人员有哪些防护要求？

答：1. 上岗前应检查工作服、口罩、手套和消毒剂等防护用品的数量和质量，做好健康管理，确保不带病上岗；2. 知悉工作岗位防疫要求，熟悉应急处置流程，做好佩戴口罩等个人防护和清洁消毒工作，口罩或手套弄湿或弄脏后及时更换，有喷溅操作应穿戴护目镜/防护面屏和防水围裙，维护柜台、摊位内的环境卫生；3. 注意手卫生，减少直接用手接触楼梯扶手、电梯按钮、门把手等公共设施或设施，避免用手接触眼口鼻；4. 采用无接触收款，避免与服务对象的直接接触，交谈时保持1米以上社交距离。

## 六、工作服要怎么清洁消毒？

答：工作服应保持清洁，定期洗涤、消毒。可用流通蒸汽或煮沸消毒30分钟，或先用250mg/L二氧化氯或500mg/L含氯消毒液浸泡30分钟，然后常规清洗，晾干存放。

## 七、复工人员健康管理有哪些要求？

答：按要求进行核酸及抗原检测，定期监测体温，密切关注身体状况。如出现核酸及抗原检测异常，或出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛等可疑症状时，立即上报并避免与他人近距离接触，戴好口罩，根据要求进行隔离，并遵循其他相关应急处置措施，其间做好闭环管理。

## 八、工作餐要怎么吃才符合防疫要求？

答：1. 分散用餐的员工，用餐时做

好个人卫生，勤洗手消毒，尽量在各自工位用餐，不聚集用餐，不面对面交流，缩短用餐时间；用餐后，应自觉维护好工位整洁，并做好垃圾分类，维护环境卫生；2. 食堂集中用餐的员工，进入食堂时关注窗户是否完全打开，取餐前应洗手或用免洗手消毒液进行手消毒，除吃饭时外，全程须规范佩戴口罩，注意咳嗽礼仪；排队取餐时，应保持安全距离；就餐后分散就坐，避免相对而坐；就餐时建议不交流不讲话，就餐后尽快离开食堂；3. 如为外部统一送餐，应注意无接触式接收，用餐前，将外包装去掉后注意手部清洁消毒。

## 九、到商超、菜场购物有哪些注意事项？

答：1. 选择通风良好、环境清洁的购物场所，错峰采购。提前准备购物清单，自备购物袋，随身携带口罩、免洗手消毒剂、消毒湿巾等防护用品；2. 购物时，全程规范佩戴口罩，配合工作人员进行扫码、测温，快速入场。尽量走楼梯、乘坐电动扶梯，减少厢式电梯的乘坐。避免直接接触扶手、电梯按钮、门把手、手推车、购物篮等公共物品，不用手触摸眼口鼻；3. 买菜时减少翻捡，挑选商品时建议佩戴手套。尽量与他人保持1米以上距离，建议使用非接触式的支付方式；4. 回到家中及时处理口罩，用“肥皂/洗手液+流动水”清洗双手。对手机、采买物品的外包装进行擦拭消毒。

## 十、到室外公共场所如何做好防护？

答：1. 出行前提前预约，错峰出行，随身携带备用口罩、免洗手消毒剂、消毒湿巾等防护用品；2. 入场时主动亮码、扫码，测量体温，避免在入口处聚集；3. 人员密集处务必戴好口罩，手接触公共物品后不触摸眼口鼻，及时清洁双手。保持良好习惯，注意咳嗽打喷嚏礼仪，不随地吐痰，不乱丢垃圾，不抽吸游烟。与他人保持社交距离，不扎堆、不喧哗。

(来源：上海徐汇微信公众号)