

功能分子研究所防疫注意事项

出门前

1. 量体温评估身体状况，不带病上班。
2. 准备好一天要用的口罩、消毒湿巾等。
3. 清洁手，戴好口罩，注意正反，将折面完全展开，压紧鼻夹。

乘电梯

1. 务必戴好口罩。
2. 接触按钮时可用纸巾等隔开。
3. 尽量不在电梯内交流，不扎堆乘坐电梯。
4. 低楼层建议走楼梯，尽量不要触摸扶手。

上班路

1. 全程佩戴口罩。
2. 尽量选择步行、骑行、开私家车。
3. 骑共享单车时，注意擦拭消毒。
4. 乘坐公共交通，要与他人保持距离，尽量避免用手触摸车上设施。
5. 乘坐出租车或网约车前，开门通风，并提醒司机佩戴口罩。

办公中

1. 进楼前接受体温检测。
2. 室内也需全程佩戴口罩。
3. 勤洗手，到达办公室需先洗手，接触公用物品或传阅纸质文件前后

需洗手。

4. 勤消毒，保持环境卫生清洁，及时清理垃圾，重视手机、鼠标、键盘、文具等物品的消毒。
5. 多喝水，每天喝水不少于 1500 毫升。
6. 与他人保持 1 米以上距离。
7. 减少面对面交流，尽量线上沟通。
8. 减少集中开会，控制会议时长。
9. 每天通风 3 次，每次 30 分钟，通风时注意保暖。
10. 严格控制外来人员来访，外来人员来访前，对接教师需提前向所长汇报，并经过询问后方可进入办公楼。
11. 如厕后严格洗手。

就餐时

1. 饭前先洗手。
2. 倡导自带饭菜，单独就餐。
3. 学校尽量错峰就餐，盒饭为主，不建议外卖点餐。

下班后

1. 先洗手，戴口罩。
2. 不逗留，不约饭，不聚会。

回家后

1. 摘掉口罩，手不要碰口罩外侧，将口罩外折扎紧，装袋密封丢弃。
2. 对外套、鞋子（包括鞋底）、购物袋表面消毒。
3. 使用流动清水认真洗手，并注意水龙头清洁。

4. 将带回家的物品，消毒或清洗。
5. 开窗通风 30 分钟。
6. 将外套消毒放在窗口处或及时清洗。
7. 对门把手表面、电灯开关、手机、钥匙等消毒。

做饭时

1. 食材先用流水清洗。
2. 处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。
3. 尽量吃新鲜食材，不要放置太久。
4. 不要生食。
5. 肉类蛋类彻底煮熟后食用。
6. 多吃蔬菜水果，增加营养，水果尽量削皮。

睡觉前

1. 做一些简单的家庭健身运动。
2. 勤打扫整理，保持室内清洁。
3. 勤洗衣物勤洗澡，保持个人卫生。
4. 不要熬夜，保证充足睡眠。
5. 不要过度紧张，保持良好心态。

就医

本人出现不明原因的发热、咳嗽、乏力、感冒等其他疑似症状时或曾与新型冠状病毒肺炎的确诊病例、疑似病例患者有过密切接触的应及时报给研究所领导和办公室老师，并到指定医疗机构进行排查、诊治，就医全程佩戴口罩，在隔离观察期结束后无异常情况的，方可上岗。