

关于防控新型冠状病毒感染肺炎的温馨提示（一）

因当前正处于新冠肺炎疫情防控时期，提醒广大教职工加强自我防控，养成良好的学习、工作、出行和生活习惯：

1. 如出现发热、乏力、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、恶心、呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状，不要带病上班，应及时就医并向所在单位报告。

2. 办公场所内应当加强通风换气，保持室内空气流通，首选自然通风，尽可能打开门窗通风换气，也可采用机械排风。如使用空调，应保证空调系统供风安全，保证充足的新风输入，所有排风直接排到室外。当空调通风系统为全空气系统时，应当关闭回风阀，采用全新风方式运行。

3. 应确保办公场所内洗手设施运行正常。保持手卫生，减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽用手捂或饭前便后等，及时用洗手液(肥皂)流水洗手，或者使用速干手消毒剂；不确定手是否清洁时，应避免用手接触口鼻眼。

4. 合理选择交通工具。尽量少乘坐公共交通出行，建议步行、骑车、驾车上班。如必须乘坐公共交通，请全程佩戴口罩。

5. 在前往学校途中，全程戴口罩。同一办公室多人办公时，也要戴口罩，与同事保持适度距离(提倡保持1米以上距离)。

6. 打喷嚏或咳嗽时用纸巾、手绢等遮捂口鼻，防止唾液飞溅，临时无纸巾、手绢时用手肘衣服遮住口鼻。使用后的

纸巾应丢到垃圾桶。打喷嚏或咳嗽后应立即用流水清洗双手或免洗消毒液进行手消毒。

7. 公共物品及公共区域(地面、走廊、卫生间、电梯等)定时清洁消毒。

8. 疫情流行期间,建议尽量通过网络采用远程视频、电话等方式召开会议。建议原则上不召开、延期或减少召开集中会议。

9. 应注意饮食安全与卫生,在校期间用餐请尽可能自带饭盒,选餐后尽快离开食堂,单独用餐,进入食堂必须佩戴口罩。

10. 保持环境卫生清洁,及时清运垃圾。

11. 推广健康的生活方式,适当运动,避免久坐。