

# 给老年朋友的一封信

全国的老年朋友们:

值此新春佳节之际,我们向您致以亲切的问候和真挚的祝福!

近期,全国多地陆续发生新型冠状病毒感染的肺炎疫情。党和政府高度重视人民群众生命安全和身体健康,正在把疫情防控工作作为当前最重要的工作来抓。现在正处于疫情防控关键期,全国老龄工作委员会办公室特提出以下倡议:

1. 面对疫情,老年人既不能不在乎,也不要过度恐慌,要科学防控,做好自己健康的第一责任人。
2. 尽量减少外出,避免到人员密集的公共场所,如商场、车站、公共浴池、棋牌室、麻将馆等地。
3. 必须外出和乘坐交通工具时,要戴医用外科口罩或N95口罩。尽量减少

接触公共场所的物品和部位;尽量避免用手接触口鼻眼;从公共场所返回后,要用洗手液或香皂流水洗手;打喷嚏或咳嗽时,用手肘衣服遮住口鼻。

4. 居室勤开窗,经常通风。不共用毛巾,保持家居、餐具清洁,勤晒衣被,进行室内擦拭消毒。

5. 注意补充营养,多喝水。烟酒对传染病预防没有任何好处。

6. 注意食品卫生。不接触、购买和食用野生动物,避免前往售卖禽类、野生动物等活体动物的市场。避免接触或食用未高温处理过的动物产品。

7. 合理适度锻炼身体,可利用室内空间活动。保证充足和规律的睡眠,保持身心愉快。

8. 冬春交替季节的温度变化较大,

要注意保暖,尽量避免感冒。患有慢性病的老年人,要遵医嘱按时服药,做好慢性病管理。

9. 家中备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。记住所在辖区发热门诊的电话,有任何疑问可以致电咨询。

10. 避免接触发热、咳嗽或其他呼吸道症状的患者。如果近期与新型冠状病毒感染的肺炎患者或者疑似感染者有过接触,要尽快与社区卫生服务中心(乡镇卫生院)的工作人员取得联系,听取医务人员的建议。

11. 自己感觉发热时要主动测量体温。如果出现发热或咳嗽等可疑症状,应主动戴口罩,到定点医院就诊,并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具。要主动告诉医生自己在疫情流行地

区的旅行居住情况以及发病后接触过什么人,配合医生开展相关调查。

12. 主动学习关于新型冠状病毒感染的肺炎的相关知识,注意获取由权威机构发布的防病知识和疫情信息,增强对虚假和错误信息的辨识能力,不信谣,不传谣,防止上当受骗。老年人的家人要发挥督促教育作用,帮助老年人落实好相关防控措施。

最后,衷心感谢您对新型冠状病毒肺炎防控工作的理解和支持!相信在党中央、国务院的坚强领导下,全国人民万众一心、众志成城,一定能够打赢疫情防控阻击战!

祝老年朋友们健康平安!  
全国老龄工作委员会办公室  
2020年1月28日

# 新型冠状病毒感染防控口诀

防疫期间莫瞎串,冠状病毒易感染;病毒本身不可怕,就怕大家心慌乱;野生动物莫嘴馋,嘴馋必然招祸端;人人做到早防范,讲究卫生好习惯;场所保持常通风,注意细节要周全;多消毒来勤洗手,切忌随意乱吐痰;访友聚会都取消,不对桌来少交谈;食堂里面领完饭,宿舍消停自助餐;吃饭有人还交谈,自己立马要躲远;说话保持一米远,绝对不可面对面;两人以上戴口罩,人多不去凑热闹;用完不要乱丢弃,集中处置要记牢;朋友见面打招呼,不握手来不计数;点头微笑人不怪,繁文缛节省了;体温测量不可少,提前观察很重要;发热症状及时看,自行隔离不传染;心态也要保持好,莫听谣言莫胆颤;遵章守纪不违章,岗位互保和联保;防疫安全两不误,两手都要硬站高;细致严格防控牢,层层责任落实到;干部职工同努力,集团上下同目标;坚决打赢防疫战,钢城明天更美好!

# 国家应急管理部发布国家机关内部防控肺炎参考指南

## 上班途中如何做

正确佩戴一次性医用口罩。尽量不乘坐公共交通工具,建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上班。如必须乘坐公共交通工具时,务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手触摸车上物品。

### 工作区域防护知识——上班途中如何做?

正确佩戴一次性医用口罩

建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上班

必须乘坐公共交通工具时,全程佩戴口罩

途中尽量避免用手触摸车上物品



为了达到最佳的防护效率,请一定要按如下示意图佩戴



## 入室办公如何做

保持办公区环境清洁,建议每日通风3次,每次20—30分钟,通风时注意保暖。人与人之间保持1米以上距离,多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水,坚持在进食前、如厕后按照六步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。

### 工作区域防护知识——入室办公如何做?

保持环境清洁

每日通风3次,每次20-30分钟,通风时注意保暖

人与人之间保持1米以上距离

多人办公时佩戴口罩

接待外来人员双方佩戴口罩

保持勤洗手、多饮水

坚持在进食前、如厕后按照六步法严格洗手

### 六步洗手法



## 入楼工作如何做

进入办公楼前自觉接受体温检测,体温正常可入楼工作,并到卫生间洗手。若体温超过37.2℃,请勿入楼工作,并回家观察休息,必要时到医院就诊。

### 工作区域防护知识——入楼工作如何做?

入楼前接受体温检测:

体温正常入楼工作,洗手。

体温超过37.2℃,回家观察休息,必要时就诊



## 参加会议如何做

建议佩戴口罩,进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔1米以上。减少集中开会,控制会议时间,会议时间过长时,开窗通风1次。会议结束后场地、家具须进行消毒。茶具用品建议开水浸泡消毒。

### 工作区域防护知识——参加会议如何做?

佩戴口罩,进入会议室前洗手消毒

开会人员间隔1米以上

减少集中开会,控制会议时间

会议时间过长时,开窗通风1次

会议结束后场地、家具须进行消毒

茶具用品建议开水浸泡消毒



# 预防新型冠状病毒感染的肺炎口罩使用指南

口罩是预防呼吸道传染病的重要防线,可以降低新型冠状病毒感染风险。根据目前对该疾病的认识,就如何正确使用口罩制定本指南。

## 一、佩戴原则

基本原则是科学合理佩戴,规范使用,有效防护。具体如下:

(一)在非疫区空旷且通风场所不需要佩戴口罩,进入人员密集或密闭公共场所需要佩戴口罩。(二)在疫情高发地区空旷且通风场所建议佩戴一次性使用医用口罩,进入人员密集或密闭公共场所佩戴医用外科口罩或颗粒物防护口罩。(三)有疑似症状到医院就诊时,需佩戴不含呼吸阀的颗粒物防护口罩或医用防护口罩。(四)有呼吸道基础疾病患者需在医生指导下使用防护口罩。年龄极小的婴幼儿不能戴口罩,易引起窒息。(五)棉纱口罩、海绵口罩和活性炭口罩对预防病毒感染无保护作用。

## 二、推荐的口罩类型及使用对象

(一)一次性使用医用口罩:推荐公众在非人员密集的公共场所使用。(二)医用外科口罩:防护效果优于一次性使用医用口罩,推荐疑似病例、公共交通司乘人员、出租车司机、环卫工人、公共场所服务人员等在在岗期间佩戴。(三)KN95/N95及以上颗粒物防护口罩:防护效果优于医用外科口罩、一次性使用医用口罩,推荐现场调查、采样和检测人员使用,公众在人员高度密集场所或密闭公共场所也可佩戴。(四)医用防护口罩:推荐发热门诊、隔离病房医护人员及确诊患者转移时佩戴。

## 三、使用后口罩处理原则

健康人群佩戴过的口罩,没有新型冠状病毒传播的风险,一般在口罩变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时更换。健康人群使用后的口罩,按照生活垃圾分类的要求处理即可。(国家卫生健康委疾控局)

# 金川集团支援酒钢次氯酸钠满足防疫急需

(上接第一版)

安全环保部结合实际情况,制定溶液分配量,统一分配至各单位,做到酒钢本部单位全覆盖。分装工作预计需要两天。分装现场,宏兴股份公司镜铁山矿等厂矿以及能源中心、东兴铝业公司等单位依次排队等候领取。

据介绍,目前市场销售的84消毒液主要成分为次氯酸钠,有较好的杀菌作用。自去年6月份,酒钢集团公司与金川集团公司签订战略合作框架协议以来,两家兄弟企业情义更加巩固,双方坚持友好协商、互惠互利、优势互补、共享发展、风险共担的原则,在区域供应链、贸易营销、金融投资、科技联合攻关等多个方面开展了更为深入的战略合作,交流协作日益密切。

# 陈得信魏志斌看望慰问火车站、机场工作人员

(上接第一版)把防控疫情工作作为当前一项重大政治任务和卫生健康领域的头等大事。连日来,酒钢加强组织领导,全力担当作为,积极履行国有企业的政治责任、经济责任、社会责任,全力配合、参与疫情防控工作。近日,酒钢医院根据甘肃省卫健委印发的《甘肃省新型冠状病毒感染的肺炎中医药防治方案》,熬制出第一批中药制剂,这些中药制剂具有芳香化湿、清热解暑的作用,希望能够起到预防效果。

陈得信强调,火车站、机场工作人员

处在疫情防控的最前沿、第一线,希望火车站、机场工作人员能够继续加强对流动人员的疫情监测和防控,严格落实防疫措施,加强对进出火车站、机场等场所旅客的体温监测,并严格落实通风、消毒等措施,全力阻断疫情传播,切实把好第一关卡,坚决打赢疫情防控阻击战。

火车站、机场工作人员表示,感谢酒钢集团公司的关心,将全力以赴做好流动人员的疫情监测和防控,为雄关铁城打赢疫情防控阻击战作出贡献。

# 陈得信魏志斌到酒钢医院检查疫情防控工作

(上接第一版)越需要发扬不畏艰险、无私奉献的精神,越需要弘扬从实从速、狠抓落实的优良作风,越需要广大党员、干部当好群众的贴心人和主心骨,为疫情防控注入强大正能量。广大党员领导干部要不忘初心、牢记使命,挺身而出、英勇奋斗、扎实工作,把责任扛起来,把标杆立起来,团结带领广大职工坚定不移落实防疫措施,坚决打赢疫情防控阻击战。

来到酒钢医院,陈得信、魏志斌按要求进行体温监测后,仔细检查了门诊、急诊、预检分诊、急救中心、发热门诊、呼吸与危重症医学科病区等环节疫情防控措施落实情况,并对坚守岗位的医护人员表示感谢。

陈得信指出,自新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来,酒钢在思想上高度重视、在管控上通力协作,在防控能力上全面加强、在政策宣传上持续发力、在安全

生产上确保平稳,以对职工群众身体健康和生命安全高度负责的态度,全力做好各项防控工作,坚决防止疫情传播和扩散。同时,集团公司下发通知,对在外探亲休假、出差职工返嘉有关事宜提出要求,全力以赴做好各项防控工作,疫情防控工作安排有序、措施落实到位。当前,疫情防控形势严峻,酒钢院要提高政治站位,以对人民群众健康高度负责的态度,积极有效推动各项防控工作;要清醒认识当前严峻的疫情防控形势,团结一心、相互协作,做好打长期仗的准备;要切实采取有针对性的防控措施,做好疫情监测、排查、预警等工作,提高疫情防控的科学性和有效性,做到早发现、早报告、早隔离、早治疗和集中救治。

陈得信要求,越是危急时刻,越要严阵以待。酒钢院要为医护人员配好配足防护用品,做好防疫物资储备;要设立独立的

发热门诊并悬挂明显标识,在门诊大厅大屏幕上滚动宣传防控措施和注意事项,为病人提供健康咨询、寻医问诊、解答疑难等服务。医护人员要在做好通风、消毒等工作的同时,强化自我防护意识,加强自身安全防护,严格按照规程开展工作;要进一步加强培训,及时做好心理疏导等工作。

陈得信强调,在疫情防控关键期,酒钢医院5名医护人员挺身而出,加入了酒钢援鄂第一批医疗队。这次出征支援湖北,使命光荣、任务艰巨,体现出医护人员良好的素质和坚定的信心,体现出酒钢勇于承担国家和企业政治责任、经济责任、社会责任的决心。集团公司工会和酒钢院要时刻关心、帮助5名医护人员及其家属的工作生活。希望医疗队成员在充分展示医务工作者业务水平和精神风貌的同时,保护好自身安全,不辱使命、凯旋而归。

# 新型冠状病毒感染的肺炎防护措施线路图

