

居家出行如何防范新冠病毒 你应当知道这些



口罩能重复使用吗？口罩应当如何消毒？人脸识别会感染病毒吗？买来的蔬菜上是否会沾有病毒？……疫情发生至今，大家宅在家中，可能对有关的防控措施还有许多问题。来看看国家卫健委回答的一些热门问题吧！

■口罩能重复用吗？可以用蒸锅消毒吗？

如果是独处，没有与外人密切接触，可以不戴口罩。比如一家人健康康宅在家里，在自己的私家车上，或者单独在户外，比如小区散步、在行人稀少的公园和街道上散步，可以不戴口罩。出入人员密集的公共场所，比如乘坐公共交通工具、超市商场购物、乘坐电梯、封闭办公，到普通医疗机构就诊（除发热门诊）的患者，可以佩戴普通医用口罩，也叫一次性医用口罩。回家后将口罩置于洁净、干燥通风环境下自然晾干，还可以重复使用。

人员密集场所的工作人员，从事和疫情相关的行政管理、警察、保安、快递等行业人员，还有普通门诊、病房的医护人员，居家隔离人员以及共同生活人员，建议佩戴医用外科口罩。可以根据实际情况，延长口罩的使用时长和更换频率。一般来说，如果口罩没有明显的脏污、变形，可以不必四小时一换。但如果口罩出现脏污、变形、损坏、有异味时需及时更换。

用微波炉、电烤箱或蒸锅加热口罩，会造成口罩内部结构破坏、会使防护效率降低，不建议再次使用。

■办业务需要人脸识别，有半小时摘掉口

市道路运输局近日向全市公交、出租汽车企业发布《关于进一步加强本市公共汽电车、出租汽车行业防疫措施的通知》。通知要求，为减少人与人的接触，减少感染途径，驾驶员在营运过程中，要积极引导乘客使用支付宝、微信支付等非接触式支付方式，尽可能减少现金、交通卡等人体直接接触的支付方式，防止司乘之间感染的可能性。

通知还要求，根据相关精神，驾驶员在营运时必须佩戴口罩上岗。对未佩戴口罩的乘客，驾驶员可拒绝其乘坐；对因此扰乱乘车营运秩序的乘客，可及时报警处置。

同时，各营运企业应严格按照市交通委《上海市交通行业疫情防控工作措施》要

■口罩，空气中会有病毒，会感染吗？

一般情况下，不会感染。在取下口罩时，建议与前面人保持一定的距离，比如1米以上，注意避免与其他人正面对。面部识别结束后立即戴上口罩。新型冠状病毒可通过呼吸道飞沫传播。而飞沫传播距离很短，一般在1-2米内，不会在空气中长期漂浮。因此，要注意：咳嗽、打喷嚏要转身、扭头躲开别人，要用纸巾或肘部掩住口鼻，与其他人保持至少1米距离的安全线。

■如果网约车师傅跟乘客都戴了口罩会传染吗？需要注意些什么？

根据目前的认知，普通公众无论坐公交车、地铁或出租车出行，都应该做好个人防护，戴好口罩，减少接触公共场所的公共物品和部位。抵达目的地后用洗手液（或香皂等）流水洗手，或者使用免洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼。如外出不能满足流动水洗手或使用免洗手液，可戴手套（不露手指的手套均可，同时注意保持手套干燥），脱下手套后注意手部清洁，并及时清洗手套。

■怎么给私家车做好车内车外消毒？

一般情况下，私家车无需消毒处理，处于空旷场所时，应做好通风换气。冬天开窗通风时，需注意车内外温差大而引起感冒。处于地下停车场等密闭环境，建议关闭车窗，打开空调内循环方式进行通风。司乘人员进入公共场所返回车辆后，建议先用手消毒剂进行手卫生。有亲友（身体健康状况不明）搭乘后，及时开窗通风，并对车内相

关物体表面进行消毒，可选择合法有效的消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。物体表面可选择含氯消毒剂、二氧化氯等消毒剂或消毒湿巾擦拭。手、皮肤建议选择有效的消毒剂如碘伏、含氯消毒剂和过氧化氢消毒剂等手皮肤消毒剂或速干手消毒剂擦拭消毒。

■蔬菜上会有病毒吗？能吃吃吗？

病毒通过飞沫、直接接触等方式污染到蔬菜、肉和水果的几率很低。蔬菜、肉、水果买回家后先用流水清洗。建议新鲜蔬菜、水果不要放置太久再吃，暂时不食用的肉类要冷藏、冷冻，因为如果放置时间过长，可能变质滋生大量细菌，吃了反倒对身体不好。记得不要生食，蔬菜、肉类应炒熟吃，水果的话尽量削皮，处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。病毒在温度56℃状态下30分钟内就能被杀死，而炒菜等温度能达到100℃甚至更高。处理过后还是注意及时洗手。通过将食物洗净煮熟，“饭前便后”洗手等方法可预防病毒经消化道传播。

■口罩能酒精消毒吗？

喷洒消毒剂，包括医用酒精，会使口罩的防护效率降低，所以不宜采用酒精喷洒的方式去给口罩消毒。

普通居民在风险比较小的地方使用一次性口罩，在保障口罩清洁、结构完整，尤其是内层不受污染的情况下是可以重复使用的，每次使用之后都应该放在房间比较洁净、干燥通风的地方。

（上海发布）

工作午餐怎么吃 才符合防疫要求

2月10日开始，各企业已逐步复工，员工们的用餐方式需要及时调整，以防感染，保证员工身体健康。应尽量避免集体就餐，鼓励员工自行带餐。

●用餐人员须加强个人防护

自行带餐的员工中午用餐时应做好个人卫生，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，尽量减少湿垃圾产出，维护好环境卫生。

用人单位应做好公用冰箱、微波炉把手、各类电器按键、饮水机的日常清洁消毒工作；同时准备干、湿分类垃圾桶，并做到及时清理消毒。

单位食堂集中用餐的员工进入食堂应先洗手或用快速免洗手消毒液进行手消毒，除开口吃饭时外，全程须佩戴口罩，注意咳嗽礼仪；排队取餐时，应保持一定距离；取餐后分散就坐，避免相对而坐；就餐时建议不交流不讲话，就餐后快速离开食堂。

●加强食堂工作人员管理

对食堂工作人员进行摸排，并按照疫情防控相关要求进行管理；坚持对食堂工作人员进行每日晨检和体温监测，对于出现发热或呼吸道症状等的人员不予上岗；加强食堂工作人员个人防护，除常规工作服、工作帽外，在岗人员应一律佩戴防护口罩，并按及时更换；加强工作人员食品加工、制作过程中的规范操作。

●加强食堂环境管理

每餐前后对加工经营场所（含供餐场所）进行物表、空气等环境消毒；保持用餐区域空气流通，勤开窗，做好通风工作；设立公共洗手、消毒、干手设施（建议使用擦手纸），供就餐人员餐前餐后洗手消毒；加强餐（饮）具的消毒，每餐使用前后必须严格清洗消毒。

餐（饮）具去残渣、清洗后，可以采用煮沸或流通蒸汽消毒15分钟；或采用热力消毒柜消毒；或采用有效氯含量为250mg/L溶液，浸泡消毒30分钟，消毒后将消毒剂冲净。

餐厨废弃物应分类管理，按规定处置，及时收集并清运，做好环境清洁消毒。

●调整用餐方式

用人单位应尽量采用分餐制、分批错峰就餐等，有条件的单位可以统一采购一次性餐盒，分装盒饭，专人配送到各部门或由各部门专人领取，尽可能减少人员聚集，降低新型冠状病毒感染的肺炎传播扩散风险。

对于采取外送餐食、外部定点就餐的单位，应加强对供应商食品卫生、疫情防控等方面的管控。

另外，提醒各位员工在疫情防控期间除做好个人防护，戴口罩、勤洗手等措施外，开工后还应注重劳逸结合，同时要加强对体育锻炼，合理饮食，营养均衡，提高自身免疫力！

（上海疾控）

在上海乘坐公交、出租车必须佩戴口罩

市道路运输局近日向全市公交、出租汽车企业发布《关于进一步加强本市公共汽电车、出租汽车行业防疫措施的通知》。通知要求，为减少人与人的接触，减少感染途径，驾驶员在营运过程中，要积极引导乘客使用支付宝、微信支付等非接触式支付方式，尽可能减少现金、交通卡等人体直接接触的支付方式，防止司乘之间感染的可能性。

通知还要求，根据相关精神，驾驶员在营运时必须佩戴口罩上岗。对未佩戴口罩的乘客，驾驶员可拒绝其乘坐；对因此扰乱乘车营运秩序的乘客，可及时报警处置。

同时，各营运企业应严格按照市交通委《上海市交通行业疫情防控工作措施》要

求，进一步加强公交车辆、出租汽车、公交枢纽站（终点站）、出租汽车营业站等人群集中场所的清洁消毒工作。

为杜绝因车辆流动性造成的疫情感染隐患，保障出租汽车驾驶员身体健康，在疫情期间，出租汽车不提供跨本市的出行服务，各出租企业电话调度和巡游车预约平台不得承接跨本市的预约业务。

各网约车平台企业应当按照本市出租汽车防疫工作要求，切实承担承运人防疫责任，应落实平台注册网约车车辆消毒、驾驶员佩戴口罩等防疫措施，不得给来自重点区域的驾驶员派送业务，不得承接跨本市的预约业务。

（市交通委、上海发布）



我/要/发/布

《虹桥·社区晨报》是一份覆盖虹桥地区的属地化报纸，说的全是“自家门口这件事”，涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息，每月1期，送达虹桥家家户户。

目前长宁区域已有周家桥、仙霞、华阳、天山、新泾、虹桥6张社区晨报。

如果你喜欢我们的报纸，想报名登上栏目，或者对我们的报纸有任何建议或者意见，欢迎联系我们。

来稿请寄：徐汇区龙华路1887号3楼
虹桥社区晨报 收

电子邮箱：chenyulei@sqcbmedia.com
联系方式：61155960

晨报热线：
8008190000（固话）4006200000（手机）