

新型冠状病毒-实用防护技巧

主讲人：白羽

2020年1月以来，始发于武汉的新型冠状病毒肺炎在全国爆发，自1月23日武汉封城开始形势变得异常严峻，面对突如其来的疫情，专家和各地政府都在强调居家隔离的重要性，但是假期不能永远放下去，假期之后，各行各业都要逐渐恢复营业，尤其是与居民生活息息相关的行业企业，

为此，我梳理并总结了一些与疫病预防、办公环境消毒以及个人防护的常识，为大家宣传讲解一下，希望能给企业和员工们提个醒、解决一些问题，为尽快打赢抗病毒攻坚战，远离疫病贡献微薄之力。

课程长度： 1.5 小时

课程大纲：

一、冠状病毒简介

- 1、什么是冠状病毒？
- 2、冠状病毒是如何传染给人类的？
- 3、冠状病毒的致病性
- 4、哪些人容易感染病毒？
- 5、如何预防新型冠状病毒肺炎？

- 1)、传染源控制
- 2)、个人防护
- 3)、有效杀毒方法

二、新冠病毒的传播和发病情况

- 1、确切的人传人
- 2、无症状感染他人
- 3、可能的粪口传播

三、做好所有隔离工作

- 1、同事之间的隔离办法
- 2、员工与客户的隔离办法

四、办公环境的消毒工作

- 1、定期消毒以及消毒用品
- 2、需要的消毒物品
- 3、其他注意事项

五、员工个人卫生防护

- 1、洗手的方法和作用
- 2、保持良好的呼吸道卫生习惯、口罩的选择
- 3、保持环境清洁和通风
- 4、如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，应居家休息，及

早就医。

- 5、用餐建议

六、提高自身免疫力的几点建议（自身健康状况对抵抗疾病的重要性）

- 1、适当的运动
 - 1) 运动的原则
 - 2) 运动的标准
 - 3) 运动的方式
- 2、健康饮食
- 3、戒烟限酒
- 4、心态调节