

# 如何安全取快递? 快递员如何做好自身防护?

□制图 思意

近日,不少人收到这样的短信:

某速运中转站点,发现工作人员被诊断为新冠肺炎病例,快递经过中转场,存在受到新冠病毒污染的风险。

如何避免因接触携带新冠病毒的包裹而感染?

保持工作服干净整洁,定期清洗消毒。



每日进行自我健康监测,若出现发热、咳嗽等可疑症状时,须报告单位并及时就医。



应接种疫苗,接种疫苗后仍需注意个人防护。



注意个人卫生,及时做好手卫生。



尽量采用非接触方式如使用智能快件箱(信包箱)完成邮件快件收发。



工作期间全程正确佩戴医用外科口罩或以上级别口罩,戴手套。



乘坐厢式电梯时需戴口罩,并注意与他人保持一定的安全距离。



患有呼吸道疾病期间,尽量减少外出,如需外出,应正确佩戴口罩,做好手卫生。



减少参加聚餐、聚会等活动。减少前往封闭、空气不流通的公共场所和人员密集的场所。



(福建卫生报出品)

## 疫情防控不松懈

## 一起承诺:出门戴口罩

□制图 钊铭

科学佩戴口罩,是有效降低传播风险、防止疫情扩散蔓延、减少公众交叉感染、保障群众身体健康的有效措施之一,也是最简单、最方便、最经济的防控措施。

即使打了新冠病毒疫苗也要继续戴口罩。

### 佩戴口罩 这些错误不能犯

#### 1. 长时间不更换

口罩内部易附着人体呼出的蛋白质和水分等物质,导致细菌滋生



通常情况下,一次性医用口罩和医用外科口罩累计使用不超过8小时

#### 2. 错误佩戴和存放

- 拉至下巴
- 挂在耳朵一侧
- 直接放包里/兜里
- 挂在手臂或手腕上
- 随意放置桌上



#### 3. 佩戴变形、潮湿或有脏污的口罩

口罩在变形、潮湿或有明显脏污时,防护性能会降低,需及时更换



#### 4. 多个口罩同时佩戴

佩戴多个口罩不能有效增加防护效果,反而增加呼吸阻力,并可能破坏口罩的密合性



#### 5. 为3岁以下婴幼儿佩戴口罩

- 3岁以下婴幼儿不宜戴口罩,易引起窒息,应该以被动防护为主
- 家长应尽量避免带孩子去人群密集的公共场所



#### 6. 一次性口罩循环使用

- 使用蒸、煮、喷酒精等方式都不能让一次性口罩循环使用,反而会降低防护效果
- 在跨地区公共交通工具上,或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用



### 佩戴口罩 这些需注意

#### 这些室外场所也要佩戴口罩

人员密集的露天广场、剧场、公园等场所



#### 家中可常备防护级别较高的口罩

家人出现咳嗽、发热等症状时,到医院就诊时,应佩戴防护级别更高的口罩



#### 这些重点职业人群需佩戴更高级别口罩

公共场所服务人员,如乘务员、警察、快递员等,工作期间应佩戴医用外科口罩或以上级别口罩



### 口罩佩戴小贴士

#### 1. 口罩临时存放, 怎么办?

可悬挂于清洁、干燥、通风处



有独立包装的口罩,取下后朝内对折,放回原包装袋内



桌面用酒精消毒后铺上洁净纸巾,口罩朝内对折放置在纸巾上,上方再覆盖一层纸巾



将A4纸对折,口罩朝内对折后,放入A4纸中,口罩带子不要放入



自备收纳袋,将口罩放入,注意消毒并定期更换收纳袋



#### 2. 面部出现勒痕怎么办?



重度勒痕 可使用改善皮肤血液循环的外用药膏



勒痕处皮肤变软、起皱、发白 在佩戴前涂抹润肤乳

#### 3. 皮肤过敏怎么办?

急性皮肤泛红、瘙痒、长痘 检查口罩是否合格,并涂抹药膏



一般性皮肤敏感 选择透气性较好的口罩,并注意皮肤保湿



#### 4. 长痘怎么办?



注意面部清洁,少吃辛辣食品和甜食,保证睡眠,规律作息

#### 5. 戴口罩可以化妆吗?

应尽量选择刺激性小的化妆品,回家后及时卸妆,做好皮肤清洁和护理



#### 6. 长时间佩戴口罩 感到不适怎么办?



戴口罩期间如出现憋闷、气短等,应立即前往空旷通风处摘除口罩