

文化城大楼返岗上班

培 训 手 册

湖北长江出版传媒集团公司

长江出版传媒股份有限公司

2020年3月27日

目录

- 上班准备
- 上下班交通
- 进出大楼
- 办公室防护
- 工作交流
- 食堂就餐
- 应急安全
- 居家生活
- 防疫诚信承诺书

上班准备

- 一、调整身体状况、心理状态
 - 1. 均衡饮食、适量运动、调整作息、充足睡眠。
 - 2. 避免隔离期焦虑、倦怠情绪，保持积极、乐观。
 - 3. 调整进入正常的工作节奏和状态。
- 二、配备防护物品
 - 1. 大楼环境统一消毒，并给员工配发一定数量口罩，办公室配有75%消毒酒精。
 - 2. 个人可购置口罩等防护用品。
- 三、出行准备
 - 1. 了解小区出入要求、依照规定办理手续。
 - 2. 出入小区、路上行驶需要以下资料：
①健康码 ②单位复工申请表（区防疫领导小组盖章）
③单位盖章的出行证明。
 - 3. 要提前准备好“健康码”（绿色表示状态正常）。
 - 4. 学习、掌握、遵守政府及单位防疫管理规定和纪律。

上下班交通

建议自驾、骑自行车、步行等方式上班，在单位和住宅两点之间直接往返，不要在外逗留。

- **一、自驾出行**

- 1. 长期没启动的车辆，提前检查电瓶、汽油、机油等车况，适当进行内外消毒清理。
- 2. 外地回来的车辆要对车身、车内全面消毒、清洗。

- **二、步行、骑自行车上班**

街道、路途中要佩戴口罩。

- **三、拼车出行**

- 同事间拼车上班，一定要佩戴口罩、保持安全距离。车辆每天要进行消毒处理。

- **四、公交出行**

- 1. 武汉市规定搭乘常规公交、地铁、有轨电车、BRT、轮渡、出租车，实行实名登记乘车。
- 2. 要提前熟悉操作规程，上车、下车均扫码。
- 3. 必须佩戴口罩，依次排队，车上不要交谈。

武汉市实名登记乘车流程

出行乘车前，请先完成“实名认证”

■ 乘坐公交车

扫车厢码
(上车门处)

支付车费
(刷卡/扫码)

扫车厢码
(下车门处)



驾驶员核验通过



有序乘车



安全员核验通过

行程结束

■ 乘坐地铁/BRT/有轨电车

扫进站码
(安检处)

支付车费入闸
(刷卡/扫码)

扫车厢码
(到站/换乘前)



安检员或乘务员
核验通过



进站乘车



下车出站

行程结束

■ 乘坐出租车

扫车厢码
(上车时)

文明乘车



驾驶员核验通过



到达目的地
支付车费

行程结束

■ 乘坐轮渡

扫进站码
(进站前)

支付费用

登船前再次扫码
(工作人员吊牌上)



工作人员核验通过



进站



乘船

行程结束

中小學生、老年人、残疾人等未携带智能手机的群体：乘坐公共交通时，须持学生卡、老年卡、残盲卡等实名卡刷卡乘车；未持实名卡乘车者，或出行乘坐出租车时，须携带有效身份证，由工作人员代为录入实名信息。

进出大楼

- 一、办公园区禁止外来车辆进入

已登记车辆从东门、南门出入。自动岗亭不接受外来车辆，未登记车辆须与物业联系：87671900。

- 二、进出大楼人员

- 1. 根据单位排班表到岗，登记表中没有的人员临时到大楼，要提前一天报备。
- 2. 上班员工要提前抵达，错时进出，避免聚集。
- 3. 外卖、快递人员禁止进入大楼，物品放置于楼外指定地点。如无特殊情况，避免外部人员到访。

- 三、进入大楼及上下楼

- 1. 进入大厅，须核对返岗名单。要主动出示健康码，接受体温检测， 37.3°C 以下方可进入。
- 2. 上下楼建议使用楼梯，电梯乘员不超过5人。
- 3. 电梯内必须戴好口罩，保持间距、不得交谈。
- 4. 打喷嚏、咳嗽时用手肘、纸巾捂住口鼻。
- 5. 标示的发热专用电梯，在平时可正常使用。

办公室防护

- 一、减少办公场所人员数量

在保证单位正常运转的情况下，采取居家办公、轮流到岗方式办公。

- 二、出入办公室、多人一室要佩戴口罩

- 1. 公共区域物业已经消毒，个人做好工作区域、办公物品的消毒。

- 2. 每天至少开窗通风2次以上，每次30分钟。

- 3. 不使用中央空调。

- 4. 废弃口罩、手套等要放入指定垃圾桶。

- 三、个人卫生

- 1. 到公司第一时间洗手，洗手间备有洗手液。

- 2. 对经常接触的物品进行酒精消毒。

- 3. 避免用手直接接触口、鼻、眼。

- 4. 关注个人健康状态，有异常迅速向领导报告。

工作交流

- 一、通过网络形式开会

- 钉钉、微信提供了非常方便的视频、电话会议。

- 二、减少现场会议

- 1. 确需现场开会的，保证人与人距离超过1米，保持会议室空气流通，压缩会议时间。

- 2. 50人以上现场会议须报集团、股份公司疫情防控领导小组审批。

- 三、尽量保持线上沟通

- 1. 在办公室也可通过网络、电话方式联系。

- 2. 必须见面时，要保持1米以上距离。

- 3. 非工作必须，一般不要串门。

- 4. 传阅纸质文档后，要清洗双手。

- 四、以高度责任心和积极状态工作

- 1. 工作时间应保持电话、网络联接畅通。

- 2. 合理安排工作任务，确保优质按时完成。

食堂就餐

• 一、食堂进餐方式调整方案

- 1. 食堂以盒饭方式供应午餐，暂停早餐和晚餐。
- 2. 午餐按单位团体预订，不接受个人进餐、预订。
- 3. 请在各自办公区域、生活区域进餐。
- 4. 暂停称菜、小炒和包房接待。
- 5. 小卖部提供馒头、包子等预订。

预订电话：87679576，87679997

• 二、自带盒饭

- 自己带饭可在单位有序排队加热。

• 三、就餐卫生

- 1. 进餐前应洗手，直到开始吃饭才脱口罩。
- 2. 尽量错时就餐、轮流就餐，缩短就餐时间
- 3. 避免就餐说话，避免面对面就餐和扎堆就餐。
- 4. 食品包装及时清理、放入指定垃圾桶。

应急安全

- 一、学习了解本单位应急预案

- 1. 大楼临时隔离点在A座。
- 2. 公司备有防疫应急物资。
- 3. 各单位设有值班人员负责信息报送。
- 4. 公司建立了应急处置机制。
- 5. 遵守疫情防控和安全生产的各项规定。

- 二、个人应急防控责任

本人有发烧、乏力、干咳或呼吸困难等症状，
或者发现他人有上述症状：

- 1. 必须立即报告本单位本部门负责人。
- 2. 必须立即做好安全防护，本人及有接触人员不得擅自离开，听从防控安排。
- 3. 配合单位进行区域消杀，封闭感染楼层。
- 4. 如发热专用电梯被管控封闭，不得乘坐。

居家生活

- 一、疫情解除之前，下班应直接回家。
- 二、不参加聚会、聚餐、访友等聚集性活动。
- 三、回家进门洗手消毒，摘除口罩、手套，外套外衣挂在通风处。
- 四、消毒剂要妥善存放，远离明火，谨防儿童触及。
- 五、外出购物要佩戴口罩、避免客流高峰、保持1米以上间距、减少逗留时间和外出次数。
- 六、积极参加所在社区志愿者活动，不信谣、不传谣。
- 七、学习防疫保健的科学知识，提高机体免疫力。

学习参考：《新型冠状病毒肺炎预防手册》

《新冠肺炎返岗复工防疫手册》

疫情防控期间职工诚信承诺书

在疫情持续期间，直至疫情响应结束，我郑重承诺如下：

一、如实向单位上报个人每日行程和个人及家庭健康信息，做到不漏报、不谎报、不瞒报。

二、自觉遵守单位防控管理和复工复产各项要求，服从统一安排，高质量完成承担的工作任务。

三、按单位通知要求，尽量选择私家车、单车或步行等交通方式，乘坐公共交通工具时自觉全程佩戴口罩等安全防护措施。

四、复工后取消各种走访活动。上班期间，定期用消毒液擦拭个人工位及办公用品。保证在本人工作岗位上开展工作，尽量避免流动和人员聚集。全天佩戴口罩，相互交流保持1米以上距离，避免人员直接接触。

五、尽量减少出差或到子单位开展调研工作。减少会议频次，尽量召开视频或电话会议，确需现场开会的，保证人与人距离需超过1米，保持会议室空气流通。

六、进出电梯自觉戴口罩，勤洗手，科学防护；保护自己，保护他人，打喷嚏、咳嗽时用手肘、纸巾捂住口鼻；将用过的口罩丢于废旧口罩专用垃圾箱内；拒吃野味，合理饮食，吃饭时不扎堆，直至开始开饭时才脱口罩，确保健康。

七、有耐心、多理解，配合单位及政府部门相关检查；不传谣，不信谣，不造谣，不发表未经官方证实的任何言论，维护社会舆论稳定；出现疑似症状，不恐慌、不侥幸，早就医。

本人自愿遵守以上承诺。在疫情控制期间，若本人违反政府、企业的相关疫情管控规定，有不听从统一指挥、不服从统一安排、工作不力、擅离职守、失职失责等行为，甘愿接受依纪依规严肃处理；若因本人原因造成疫情蔓延、致使其他员工生命安全和身体健康受到严重危害或造成其他严重后果，自愿接受处理，并承担相关法律责任。

承诺人：

承诺时间：

戴口罩



勤洗手

戴口罩

勤洗手

戴口罩

勤洗手

本手册经

武汉市疾病预防控制中心周旺教授、湖北科技出版社医卫分社冯友仁社长
审阅