



“新常态”生活与 工作健康安全指南





目录

前言

全球复工情况与景象 P.04

第 1 章 工作场所管理 P.06

- 洗手 P.06
- 公共区域定期消毒 P.06
- 办公区域的安全社交距离 P.07
- 合理安排团队作业 P.07
- 差旅限制与自行隔离 P.08
- 佩戴口罩阻断病毒传播 P.08
- 保持熟悉的工作场所及工作流程 P.09
- 勇于担任领导者 P.09

第 2 章 身体健康 P.10

- 工作日的新“常规” P.10
- 办公室健身小贴士 P.11

第 3 章 心理健康 P.14

- 视频参考建议 P.14
- 书籍参考建议 P.15
- 文章参考建议 P.16

第 4 章 日常生活中的安全防护 P.17

- 饮食安全 P.18
- 安全出行 P.19
- 儿童健康安全 P.20
- 公共场所防护建议 P.21

第 5 章 常见问题 P.22

- 在中国，疫情的威胁是否已经消失？ P.22
- 如何利用好自己的口罩？ P.22
- 若疫情反复，我需要上班，我的孩子或父母需要照顾怎么办？ P.23
- 远程医疗在复工中可以发挥怎样的作用？ P.23

结语 每一个微小的行动都有意义 P.24

前言

突如其来的疫情，给我们的日常生活及工作方式带来了诸多改变，其中一些改变可能是永久性的。健康并非理所当然，任何人都有可能遭受疾病侵袭。各用人单位都应当竭尽全力，保障员工的身体和心理健康。从降低在工作场所的感染风险，到帮助员工在日常生活中保持良好的身心状态，各种各样细微具体的举措都至关重要。

中国的疫情已大幅缓解，民众的工作与生活日渐回到正轨，但放眼全球，不少国家和地区仍然面对着疫情的威胁。安盛集团编写了简单易读的实用指南，希望为企业提供切实可行的建议或引导，从而不论在工作还是生活中都更好地保护员工的安全与健康。在应用这些建议时，企业可根据自身需求选择合适的举措或进行相应调整。

本指南与《从“心”出发 疫情防控新常态下企业如何保护员工心理健康》属同一系列，均由安盛集团与哥伦比亚大学世界卫生组织 (WHO) 全球心理健康中心联合出品。

我们深知，现阶段对各公司而言至关重要，因此我们发布了这两本指南，并期待能为各位提供帮助。正如我们在另一本指南中所言，谨慎而明智地参考该指南开展工作，不仅有利于您组织内的员工，更将对企业在当下和未来的发展有所助益。

欢迎为我们提供反馈并留下您宝贵的意见，也希望每个人都能更轻松地适应这一过渡时期。



朱亚明
安盛天平
拟任首席执行官



Gordon Watson
安盛亚洲
首席执行官



全球复工情况与景象

这个问题无法用简短的言语来回答，每个地区的情形各不相同。在不同地区，疫情的发展速度和严重程度有很大的差别，同样因地而异的还有企业的复工情况和所谓的

“新常态”

不确定性仍将持续存在——我们无法确定暂时恢复常态，是否就等同于再也不会发生。

我们深知，员工可能会在某些时刻面临一系列不确定性，满腹疑问，找不到答案。这种压力和焦虑会对人产生负面影响。



1. 把员工放在首位

疫情的爆发，给民众带去了不安全感，让人倍感焦虑。但企业应让员工相信，其正积极采取举措，保护他们的健康与安全。从工作场所的深度清洁到全方位的差旅指导，企业应持续地让员工知晓各类防疫举措。员工会因此感到安心，进而为客户和更多人提供支持与帮助。

3. 关注心理健康

疫情给人们的工作和生活带来了巨大改变，每个人都为自身及家人的健康与安全担忧，并担负着工作和家庭的双重压力。所有人都面临着各种不确定性，信息不断涌出，令人精疲力竭。因此，保持心理健康至关重要——例如，企业可考虑开设保密的咨询热线，全天候、不间断地为需要帮助的员工提供服务。

5. 继续打造包容、多样的企业文化

现阶段，多样包容的企业文化，比以往任何时候都更加重要。这不仅能够提升公司效益，还能帮助企业确保各项政策顺利实施，正确地反映企业的价值观和各项准则。

2. 定期、明确地与员工沟通

面对瞬息万变的疫情，政府会适时调整防疫政策。企业的危机管理团队应时刻做好准备，以迎接和应对新的变化。当疫情与政策的变化涉及多国时，明确危机管理团队的职责，并采取适当的行动，将大有裨益。企业首先应制定全面的防疫方案，并定期向员工沟通疫情的最新进展。

4. 重返常态的道路并非一帆风顺

凭借有效的防疫举措，我们取得了抗疫的阶段性胜利，疫情得到缓解。但我们也发现，疫情可能会出现反复。在疫情各个时期，每个人都有必要采取持续性的防护措施。企业应不断思考自身业务的连续性，有计划地针对各类情境制定应对方案，为企业的进一步发展做好准备。

6. 与员工同步利好消息

当下，企业应尽一切可能，发布利好消息，例如为员工的生日送上祝福、分享客户的高度评价等，都能够帮助企业更好地凝聚人心、鼓舞士气，并在一定程度上推动企业尽快恢复常态。

第 1 章

工作场所管理

1. 洗手

对所有人而言，保持良好的手部卫生是防疫的第一步。医学专家建议，我们应集中精力，保持良好的个人卫生，例如勤洗手。为降低感染风险，请在每次洗手时遵循以下步骤：

1. 用洁净的流水 (温水或冷水) 湿润双手，关闭水龙头，然后打肥皂；
2. 搓手，使手上的肥皂起泡沫。使双手的手背、手指之间以及指甲下方均起泡沫；
3. 搓洗双手至少 20 秒钟；
4. 在洁净的流水下彻底冲洗双手；
5. 风干或用干净的毛巾将双手擦干。



2. 公共区域定期消毒

若您所在的办公室内，因有人直接或间接地与确诊病例产生过接触，而进行过“深度消毒”，那您对工作场所的消毒过程一定非常熟悉。大多数企业目前仍需对公共区域和门把手、电梯按钮等员工日常接触的设施，每隔一段时间进行一次定期消毒。

返回办公场所后，在开放式的办公室、厨房、商店和生产线上，员工近距离接触，将持续带来疾病感染风险。



我们建议企业采取以下举措：

- 加强对高频接触点的清洁和消毒；
- 在整个公共区域内设置标识，展示重点防疫信息，提醒员工保持适度的社交距离与良好的个人卫生等；
- 在整个公共区域内设置专区，持续不断地为员工提供洗手液；
- 在包括出入口、电梯间、食堂和洗手间在内的人群聚集处，放置用于丢弃个人防护设备的垃圾箱，并树立提醒标识。

3. 办公区域的安全社交距离

目前各企业均已安排复工，一切步入正轨。复工后的员工可能会发现，办公空间的结构已被重新调整，工位面积或工位间的距离也已被加大。

在当地卫生部门确定病毒受控的前提下，调整办公空间布局能够让员工与同事安全地协同作业。但员工间，仍需保持安全的社交距离，如疫情反弹，也可有效控制病毒的传播，降低感染风险。

之前部分公司可能已采取过数月的轮班制，如果疫情出现反弹，此类制度可能还将继续实施。但我们都希望这种情况不会反复发生，生活可以尽快恢复常态。



4. 合理安排团队作业

部分公司已经，或计划对各团队的工作进行划分。员工被划分为两个或三个小团队。各团队轮流进入办公室，而在同一时间段内仅有一个团队能够进入办公室工作。

划分团队工作安排，是为了在特定时间段内限制办公室中的人员数量，并在有人感染的情况下，确保能够有效控制病毒的传播。

若采取这一制度，请员工不要在办公室范围外，与其他团队的同事见面。若这种情况难以避免，请员工及时与直线经理或公司人力资源部联系。

若员工常有访客出入办公场所，访客也应遵循该制度的相关要求。



5. 差旅限制与自行隔离

大多数公司在差旅和员工的自行隔离方面都制定了明确的规定。以下为一些典型的规章制度：

- 遵守当地政府颁布的旅行禁令；
- 所有旅行 (商务差旅和个人旅行) 均必须填写申报表进行报备，并通过人力资源部以及相关经理的审批；
- 必要情况下，从高风险国家归国的员工须进行为期 14 天的自我隔离，隔离期过后才可重返办公场所；
- 所有接触过确诊或疑似病例的员工，必须向其部门负责人和人力资源部报备相关情况，并在自行隔离 14 天后，才能回到工作场所。



6. 佩戴口罩阻断病毒传播

约翰·霍普金斯大学卫生安全中心刊发的《疫情期间阶段性复工的公共卫生原则：管理者指南》中指出，建议复工人员佩戴非外科医用口罩，以降低病毒在同事间传播的可能性。

7. 保持熟悉的工作场所及工作流程

在进入下一章节前，请全面参考本章节的建议。我们认为企业在复工后，首先应向员工提供安全、便捷且为他们所熟悉的工作场所及办公体验。

若需要调整办公桌位置，请先保持公共聚集区域以及冰箱等设施的摆放位置保持不变。此类未改变的事物，会让员工感到熟悉与心安。

8. 勇于担任领导者

疫情期间，展现领导力至关重要，我们应当为复工的同事提供引领和工作指导，并让其感到安慰。每个人都应该做到无论身处何种岗位，都要时刻抱有同情心。

整个疫情期间，每个人都可以成为其他人的榜样，并在工作中为同事带来积极的影响。例如，频繁且公开地使用洗手液；参加会议时佩戴口罩；定期消毒自己的办公桌等等。

第2章

身体健康

身体健康仍然像以往一样重要

工作日的新的“常规”



制定计划

尝试安排好自己的一天，这样您就可以在工作时全神贯注，在休息时完全放松。在正常时间开始工作，并像往常一样安排小憩，喝杯饮料或吃点零食。安排好午餐时间并打开窗户，尽可能多地让日光和新鲜空气进入室内，然后在适当的时间打卡下班。

1



有固定的工作空间

当我们在家办公时，最大的挑战之一是将工作与个人生活分开。当我们回到办公室时，也存在同样的问题。有固定的工作空间能够帮助我们在精神上打开和关闭“办公室”。

2



健康饮食

如今，我们往往会匆匆购买一个三明治或一碗面，快速填饱肚子。我们在家办公时所习得的新技能现在对我们也很有帮助。提前准备一顿美味的饭菜大有裨益，自己做饭，哪怕只是简单的饭菜，也可以带来莫大的安慰。

3



与同事保持联系

在疫情爆发期间，我们与同事之间的社交互动并未停止。如今，我们很幸运能够采用多种方式与身处不同地点的同事保持联系，我们可以继续保持联系并致以问候，确保他们身体健康。

4

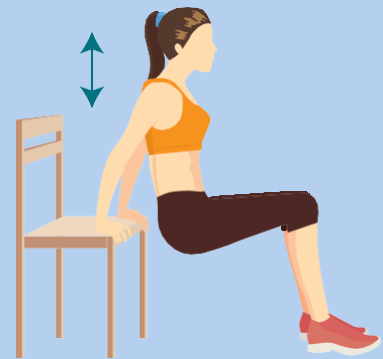
办公室健身小贴士

正如我们发现自己可以在家锻炼身体一样，以下十种简单的锻炼动作也适用于工作场所。

上半身

1. 三头肌撑体

要完成这一套动作，您需要一个固定的无轮座椅。在椅子前方做出坐下的动作，双手朝前。将手掌平放在椅子上，肘部弯曲，使身体下沉，背部尽可能靠近椅子。然后伸直双臂，使身体升起，回到起始姿势。完成 20 次撑体。



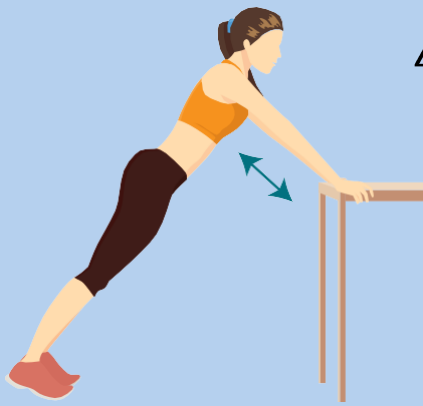
2. 摆臂运动

这种动作可以锻炼肱三头肌并有助于您伸展肩膀。在办公桌前站直，两臂垂于身体两侧，手掌朝后。向后摆臂 20 秒，使手臂尽可能伸长伸直。



3. 手臂绕圈

站立，使双脚分开与肩同宽，手臂向两侧伸开，抬至与肩同高。手臂向后绕一小圈，沿该方向做 20 次这一动作，然后再向前做 20 次。

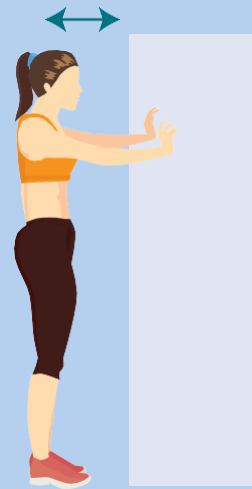


4. 办公桌俯卧撑

在确保办公桌足够坚固以支撑体重的前提下，向后退几步，将手平放在桌上，双手间距比肩宽略宽。使身体朝着办公桌下沉，保持身体紧绷。然后撑起身体，直至手臂伸直但未锁住。尝试做 20 次。

5. 墙壁俯卧撑

这是办公桌俯卧撑的改进版。站在离墙几步远的位置，身体向墙壁倾斜，将手平放于墙上，双手间距比肩宽略宽。使身体朝着墙壁下沉，保持腹部紧绷以使身体保持在一条直线上，然后向上撑起直至手臂伸直但未锁住。完成 20 次动作。



下半身

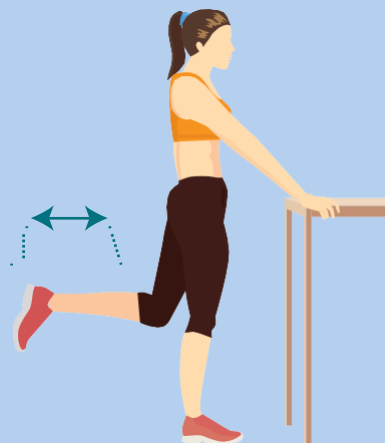


6. 椅式深蹲

这种实用的锻炼动作可以在会议间隙或通话中等场景灵活进行。您所要做的仅仅是从椅子上站起来，身体再向下坐，在即将坐回去之前停住，然后再站起来。这样会使体重压在脚后跟处，能锻炼到臀部肌肉。重复 10 次。

7. 站姿后摆腿

握住办公桌的边缘以提供支撑，将一条腿向身后弯折，使小腿与地面平行。脚跟尽可能抬高，然后稍微松开并回压。继续交替进行上述动作，重复 20 到 30 次，然后换另一条腿。





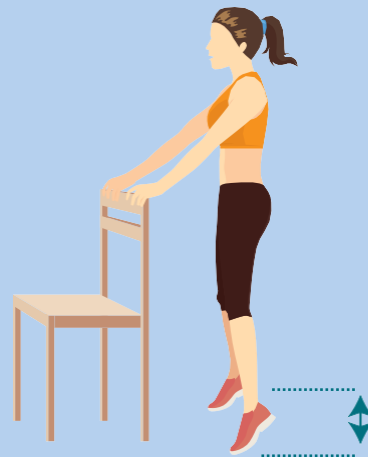
9. 小腿上提

在椅子后方站立并扶住椅子以提供支撑。将脚跟从地板上抬起，直到重心落在脚尖上，然后慢慢使脚掌回落到地板上。做3组动作，每组10次。



8. 模拟跳绳

同时或交替跳动双脚，您也可以像手握跳绳一样摆动手臂来增加运动强度。



10. 靠墙坐

使后背贴墙下滑，直至臀部与膝盖处于同一高度并且膝盖以90度角并拢。保持这一姿势30到60秒，然后松开。争取做15次。

第3章

心理健康

疫情改变了我们的日常生活，也带来了许多心理压力，与工作安全、个人财务、亲友健康等相关的担忧难以避免。在这样的特殊时期，我们更需要尽一切可能来守护心理健康。

我们需要牢记，当面对日常生活中的挑战和压力时，产生一些心理上的困扰是正常的。在日常工作和生活中，我们可以采用正念冥想等方法，来增强心理康复能力，更好地应对和克服这些挑战。

为帮助大家进行有效的日常心理健康管理，安盛搜集整理了以下资料供大家参考：

视频参考建议



[注册系统督导师完成《抗击新冠肺炎疫情中的心理应对》系列视频](#)



[市民减压科普系列—守护天使（大众篇）](#)



[来练瑜伽吧，这2组动作可以缓解焦虑](#)

书籍参考建议



[权威发布|《新型冠状病毒感染的肺炎公众心理自助与疏导指南》全文](#)



[湘雅二医院多位专家主编的《新型冠状病毒肺炎大众防护与心理疏导》正式出版发行](#)



[全国第一本针对疫情的心理防护图书——《新型冠状病毒大众心理防护手册》电子版正式发布](#)



[朗读版《应对新型冠状病毒肺炎疫情社区服务心理支持技巧50问》来了！附PDF全文下载链接](#)



[心理所参编的疫情心理调适指南正式出版](#)



[大疫之下，如何安放我们疲惫的身心——《抗疫·安心——大疫心理自助救援全民读本》全书上线](#)



文章参考建议

[首发 | 抗疫心理援助热线工作指南（一稿）](#)

[首发 | 疫情特殊时期网络心理咨询工作指南（一）](#)

[抗疫心理援助的分级分阶段处置](#)

[针对“新型冠状病毒感染性肺炎”给普通大众的几条忠告](#)

[疫情中的情绪管理](#)

[新型冠状病毒肺炎，我们该如何应对](#)

[是我太脆弱吗？ | 如何识别与理解疫情中的心理问题](#)

[心理所推出“抗击疫情心理资源专栏”](#)

[战疫期间“动”起来，为自己赋能](#)

第4章

日常生活中的安全防护



疫情给我们的日常生活带来了前所未有的改变，虽然疫情已基本得到控制，但我们仍应当保持警惕。

当然，保持警惕并不意味着我们的生活必须陷于停顿。相反，外出旅行、与朋友相聚等日常活动仍是维持身心健康的最佳方法之一，而且还可以提高我们对新冠肺炎和许多其它疾病的心理康复能力。

我们整理了以下小贴士，来帮助您应对在工作场所之外，无论是居家烹饪还是外出就餐、短期外出还是长途旅行，自我防护还是照顾子女，此类日常生活中可能遇到的各种情况。

1. 饮食安全

无论是居家烹饪还是外出就餐，享受美食始终是大多数人日常生活的重要环节。然而，接触可能被病毒污染的食物和器皿会带来感染风险，以下则是一些关于饮食安全的建议。

居家烹饪：

- 饮食要均衡营养，要摄入足够的矿物质和其它必需的营养素。水果和蔬菜、全谷类以及鸡肉等富含蛋白质的瘦肉都是不错的选择；
- 避免食用生食或未煮熟的食物。烹调肉类或海鲜时，务必将食物彻底煮熟，并避免生熟食物之间的交叉污染；
- 请牢记，每天都要对冰箱以及用于烹饪和储存食物的其它器具进行清洁和消毒。

外出就餐：

- 保持双手清洁，饭前饭后用洗手液或肥皂洗手至少 20 秒钟；
- 尽量避免接触餐厅的公用器皿，最好带上自己的餐具；
- 建议单独用餐，如需与他人一同用餐，可以使用公筷和公勺。

订餐：

- 选择知名度高且执行严格防疫措施的品牌，避免从高风险地区订购食品；
- 一些送餐平台会为客户提供疫情防控相关信息，例如厨师和送餐人员的健康状况以及餐盒的消毒状况。在收到食品之前，请重点关注这些信息；
- 尝试利用指定的地点来接收您所订购的餐点，例如自助取货柜台和便利服务站等等。非接触式交付更加安全。



2. 安全出行

随着全国范围内的疫情得到控制，各地的旅行限制已大幅缓解。然而，局部地区疫情反弹仍可能发生，这使我们在准备旅行时更加需要仔细规划。以下小贴士介绍了旅行前、旅途中和旅行后的一些注意事项。

旅行前：

- 牢记准备好包括消毒湿巾和洗手液在内的足量清洁用品；
- 出发前，提前计划好行程并浏览当地疾病控制、交通运输和其它相关部门最新发布的防疫信息；
- 如果计划参观旅游景点，请务必提前确定景点的开放时间以及其它特殊参观要求。

旅途中：

- 在户外时，应听取地方相关部门关于佩戴口罩的建议，并与他人保持安全距离；
- 使用消毒喷雾或湿巾对门把手、水龙头和电灯开关等公共物品进行消毒；
- 在旅行期间，避免经过或参观诸如海鲜市场、活体动物市场和屠宰场等地。

旅行后：

- 如果出现发烧或干咳等症状，应戴上口罩并立即前往发热门诊就诊；
- 返回家中后，在防疫方面充分配合当地相关部门，如有需要，向他们提供真实、完整的旅行记录；
- 旅行结束后，对所穿着的衣物鞋帽及携带的行李物品等进行彻底消毒。



3. 儿童健康安全

尽管儿童并非感染新冠病毒肺炎的主要群体，但疫情对他们日常生活的影响仍会引起父母的担忧。在这个特殊时期，父母要带头帮助孩子养成良好习惯，确保孩子获得足够的营养、运动和睡眠。

增强免疫力：

- 高睡眠质量对改善和增强免疫力以及维持心理健康至关重要。改善睡眠质量的方法包括设定明确的就寝时间，营造一个没有过多噪音和光线的睡眠环境；
- 鼓励孩子参加体育锻炼，例如滑冰和骑自行车；
- 母乳中所含的部分抗体和乳铁蛋白可以有效增强孩子的免疫力。世界卫生组织建议所有婴儿在出生的前六个月完全由母乳喂养，再逐步适量添加其他食物，同时继续母乳辅助喂养两年或更长时间。

增强心理康复能力：

- 与孩子一起收集、阅读和筛选与疫情相关的信息，增强他们区分真实信息与谣言的能力，从而帮助他们避免焦虑；
- 尽量减少孩子在屏幕前所耗费的时间，替代选择包括和孩子一起玩填字游戏、阅读书籍等；
- 通过倾听孩子的心声并想办法为其解决问题来帮助他们减轻压力。

复学：

- 准备足够的口罩、消毒剂和其它防护用品；
- 鼓励孩子与同学互动，同时提醒他们佩戴好口罩并注意卫生；
- 如果发现任何有疑似症状的学生，应告知老师或监护人。



4. 公共场所防护建议

当进入公共场所或使用公共交通工具时，我们难以判断接触的人或触摸的物体是否已被感染，防护措施是必要之举。以下为一些小贴士，供您在外出时参考。

公共场所：

- 外出之前，尝试提前准备待办事项清单，以便最大限度缩短逗留时间；
- 尽量使用移动支付，避免不必要的肢体接触；
- 尽量避免接触安全性未知的物品，必要时对其进行消毒。例如，如果在电影院看电影可以用消毒湿巾擦拭3D眼镜，在购物时可以擦拭购物车的把手；
- 前往低楼层，尽量避免乘坐电梯，而是选择楼梯，并始终佩戴口罩。

公共交通：

- 积极配合体温检查，提前准备展示自己的健康码，以便减少在拥挤的地方停留的时间；
- 在等待公交车或选择座位时，尝试保持安全的社交距离；
- 如遇疑似或确诊病例，请遵循工作人员指示，在充分采取个人防护措施的前提下，未经许可，不要擅自离开车辆。



第5章

常见问题

**Q1 在中国，疫情的威胁是否已经消失？**

中国在疫情早期迅速采取行动，控制疫情的蔓延，此举发挥了重要作用，避免了疫情在国内更大规模的爆发。然而，疫情也将人们的活动限制在了较小的范围内，同时还抑制着人们的社交需求。

随着国内疫情的威胁越来越小，人们难免想要尽快恢复疫情之前的生活。然而，局部的疫情反弹仍可能会发生，而冬季的到来也许会增加这种可能性。

目前，针对新冠病毒肺炎的疫苗或特效药仍未普及。因此，集体采取行动来防范疫情的反弹仍有必要。在保持镇静的同时，也要警惕疫情反弹的潜在威胁，并继续采取佩戴口罩和保持社交距离等预防措施。

虽然复工是一件值得欣慰的事情，但我们仍需牢记，在疫情防控面前不可以完全放松下来。

Q2 如何利用好自己的口罩？

当地政府相关部门和公司人力资源部门会告诉大家是否仍然需要佩戴口罩。与日常的手部消毒相配合，利用好口罩可以有效预防疾病传播。

如何佩戴口罩：

- 佩戴口罩之前，应使用洗手液或肥皂洗手；
- 用口罩遮住口鼻，确保脸部和口罩之间没有缝隙；
- 使用时，尽量避免触摸口罩，如果触摸，务必清洁双手；
- 潮湿的口罩应尽快更换，不得重复使用一次性口罩；
- 取下口罩时不要触摸正面，从后面取下并立即将其丢弃在垃圾桶中，然后清洁双手。



Q3 若疫情反复，我需要上班，我的孩子或父母需要照顾怎么办？

兼顾工作与私人生活一直是一项难以处理且可能持续存在的问题，在特殊时期尤其如此。如果遇到这方面的困难，可以向上级经理或人事部门告知您的个人情况，相信他们比以往任何时候都更理解您的担忧，并将竭尽所能协助您处理好这一问题。

用人单位可能会给予您的工作一定的灵活性，例如仅需要在上午或下午来公司上班，或是调整签到打卡时间，从而有效避开交通高峰时段。



Q4 远程医疗在复工中可以发挥怎样的作用？

在过去的几个月中，许多企业一直在探索线上资源在疫情中的运用。其中，远程医疗资源尤为重要，是支持人们在保持社交距离的同时及时有效地获得医疗支持的重要工具。

复工之后，为了保持员工的身心健康，企业应当继续为员工提供远程医疗这项重要的服务，员工也应在需要时及时运用这一资源。

结语

每一个微小的行动都有意义

我们向大家提出一个问题，以此来为本指南画上句号——我们每个人如何能够帮助当地社区，采取哪些举措能够帮助世界从疫情中恢复过来？并非每一个人都能像医务人员、运输司机或者信息技术专家一样在疫情中做出直接而明显的贡献，但我们仍然能通过一些微小的行动做出自己的贡献。

我们可以充分运用自己的专长或业余爱好，志愿协助各类组织开展日常工作，共同帮助我们的社会从疫情中恢复。

我们还可以将花销分散开来，让更多人从中受益。例如也许以前我们习惯在一家超市一站式购齐所需之物，但现在，我们可以尝试将这笔花销分散在大大小小不同的商店中。同样，企业也可以采用这种方法采购办公用品。

也许这些微小的行动并未经过严格的科学验证，也并非新颖独特，但至少我们在以力所能及的方式努力减少疫情的负面影响，在帮助社会“恢复健康”的同时也维持着自己精神上的乐观与健康。



“新常态”生活与工作健康安全指南

2020年10月