

# SUBARU life

斯巴鲁客户尊享

2020年第1期(总第72期)

众志成城，共克时艰

Together We Fight, Together We Win

黑暗总会过去，因为心中有光

Break The Darkness With The Light Inside Us



# CONTENTS 目录

斯巴鲁客户尊享



## FOCUS 特别关注

**04 同舟共济，共同战疫!**

**06 有些笑容背后，是咬紧牙关的坚持**

来自斯巴鲁车主的抗疫一线故事

## OWNERS 车主空间

**10 黑暗总会过去，因为心中有光**

用镜头记录疫情期间的点点滴滴

**12 PERFECT MATCH FOR LIFE & WORK**

完美适配工作与生活——访力狮 BP5 车主 Nod

**18 ONE OF THE EPIDEMIC FIGHTERS**

抗疫分之一——访森林人车主蛰哥

**24 TIME FLIES, MAKE IT SHINE**

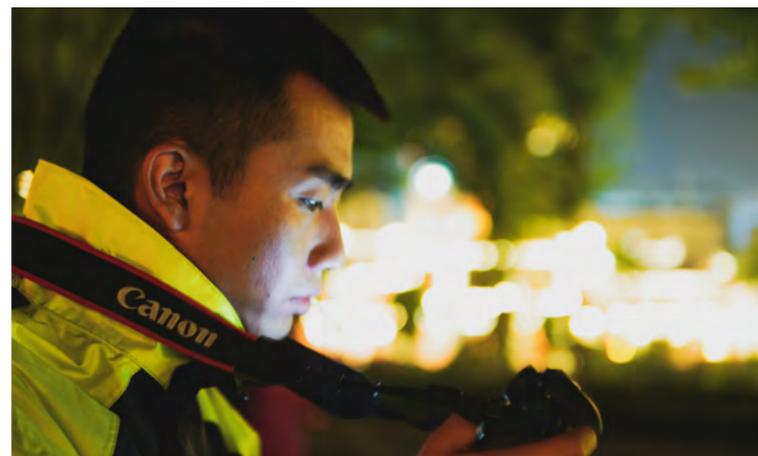
生命短暂，让我们活得绚烂——访森林人车主张涛

## FEATURE 特别策划

**30 不容忽视! 车辆消毒建议**

**32 个人居家防护小贴士**

**34 正在上班的你，应该注意什么?**



为共同抗击新型冠状病毒肺炎疫情，斯巴鲁汽车(中国)有限公司已向湖北省慈善总会捐赠爱心资金100万元,用于此次疫情的防控和治疗等工作。

同时，我们向一线医护英雄们致以最崇高的敬意！越是危难之时，越需要理性、冷静，我们在此倡导大家做好个人防护工作，众志成城，共克时艰！



# 同舟共济，共同战疫！



@陈维钊

可能和别人不太一样，我很希望疫情过后能够好好地休息下，陪着爱人和孩子！我和我的爱人都是社区工作者，记得腊月二十八接到单位电话，晚上风风火火赶到单位，听领导安排部署抗击新冠肺炎疫情摸排工作。晚上到家已是十点多，看到蜷缩在沙发上的儿子睡着了，我轻轻地把他抱起来想放到卧室。这时孩子醒了，说了一句让我们欣慰而又心酸的话：“爸爸妈妈，你们好辛苦！我也好饿。”是呀，我们都还没有吃饭，草草地做了饭，扒拉两口便睡着了。



在这以后，每天都在开会与摸排中度过。农历初二，我们便接到单位电话，正式通知所有人员停止休假，立即返回单位。于是我们再次撇下儿子，投入到了这场没有硝烟的战争中。每天我们和同事们都在充实而又艰苦的工作中度过。由于事发突然，我们没有更好的防护措施，只有单层的口罩，但我们依然坚持着；情况也紧急，我们经常加班到很晚，甚至晚上还要接受看守的任务。但是我们并没有退缩，因为我们是一线工作者。



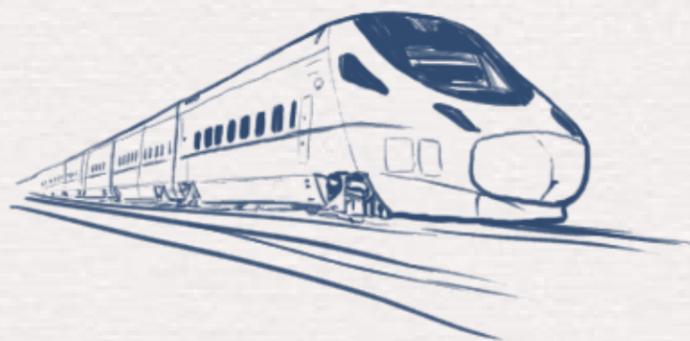
## 有些笑容背后， 是咬紧牙关的坚持

在这个特殊的时期，广大车友分享了那些触动到自己，或正在亲身经历的故事。我们甄选了数个来自不同地区、职业的车友投稿，在这里呈现给大家。



@芳

我女儿是常州一家医院的实习医师，春节前休假回来，原计划初六回去，没想到疫情爆发得如此猛烈，于是在初二那天就开始给她科里联系回去上班，科里回复原地待命，她时不时地念叨自己是个逃兵，终于在初四那天，她忍不住了，要我送她去上班，我看着她，心里不忍，可我还是开车送她到火车站，经过了一个个卡口，解释了一遍又一遍，终于到了火车站，坐上了高铁，奔赴了前线。现在一切都在好转，惟愿祖国平平安安，世界平平安安，人民平平安安，医生平平安安，你我平平安安。



@三个小汽车

我的爱人是一名呼吸科的护士，自从疫情爆发开始就再没回过家一次。一方面是医院的病人和疑似越来越多，一天要工作很长时间，实在没有时间回家。另一方面，自己也是高危人群，怕回家了把病毒带给自己的家人。昨天接了一位紧急病人，一晚上都没合眼，中午十二点领导安排轮休，睡了四个小时刚起来。

人们都叫她们白衣天使，但家庭和生活中的酸楚只有我们才知道，正好这段时间不经常出车，就轮到我来照顾家人。我也想要她知道，我就是她的坚强后盾。她们是抗疫中最美的天使，致敬最美逆行者，你们辛苦了。



@张伟逊

姐姐是一名呼吸科医生，因武汉疫情严重，2月1日便随安徽医疗援助队奔赴武汉。本来准备28日结婚的姐姐，为了武汉人民的健康安全把婚期推迟。平日里姐姐靠微信和我们联系，我们全家都盼望疫情尽快结束，武汉人民能正常地工作、生活、上学。等战疫成功后，我最想做的事情就是和全家人一起，在机场迎接我们的医疗勇士们胜利归来！



@微笑

“告诉叔叔阿姨咱们推迟一下婚礼吧，现在疫情这么严峻，你是人民警察，我是医生，咱们在这样的紧急关头一定以国家为主，工作为主，你坚守高速口，我坚守医院……”

表妹挂断了未婚夫的电话，随后和家里说了一声原计划正月十二的婚礼推迟，她要回到医院值班。说完开着车一路高速赶回了石家庄。表妹是一名急诊科医生，在武汉封城的那一刻，她就做出了决定，为国家守住每一寸净土，保证每一位病人的安全！现在妹妹仍然在工作岗位上继续坚守，希望疫情早点结束，能够早日喝上她的喜酒。作为一线医护人员，我从她的身上看到了什么叫忠于本色，我向和妹妹一样的所有逆行者致敬！武汉加油，中国加油！





## @撒欢地蹦跶

我的姐姐是一名女警，也是一位母亲，姐姐于大年初二接到全市公安机关取消休假的通知，抛下自己还未满两岁的孩子，一起投入到疫情防控的第一线。截至目前已经在岗位上坚守一个月了，没有一天休息，每天回家都很晚，没办法给予孩子更多的陪伴。小家伙每到天黑就趴在窗台上说想妈妈了，只因为妈妈承诺过月亮出来妈妈就回家了。

每次姐姐和孩子视频的时候心中都充满了愧疚。选择了这份职业，注定要将自己更多的献给国家，大大小小的节假日，在其他人都可以阖家团圆之时，姐姐以及她的同事们、所有一线人员更多的是参加安保。有了她们保护国，舍弃家，疫情在前，警察不退！相信樱花花开之时，定是抗疫全面胜利之时，英雄们要一个不少的平安回家，阖家团圆！



## @春天里的一朵小花

最难忘的就是和我妈妈一样在基层默默无闻奉献的医护人员！妈妈是我们当地一家基层医院急诊科的医生，从春节至今，没有一天休息。急诊科会接诊各种病人，包括发热病人，现在医院防护物品紧张，她的防护装备很少，仅仅一个医用口罩。虽然我们地区确诊的不多，但在寒冷的冬天，一上班她就开着窗、消毒、洗手，手背都裂了，当我心疼地说起，她总是说，这比起在湖北的医护人员好多了，他们才是英雄。

每次上班我都祝愿妈妈平安，希望这次疫情赶紧过去，大家回归正常的生活秩序，多好！也相信在全国人民的共同努力下，不久定会迎来春暖花开！现在疫情逐渐好转，希望我的祖国会越来越好，医疗条件越来越好，病毒打不倒我们，而祖国也必将更加强大！



## @浪

岁末年初，原本准备热热闹闹过年，结果新冠肺炎席卷整个中国，原本充满欢声笑语的春晚，都变得无比沉重，很多医护人员都是在春晚当天匆匆忙忙赶往湖北支援。我作为一名神经外科医生，也投身到本院发热门诊的工作中。

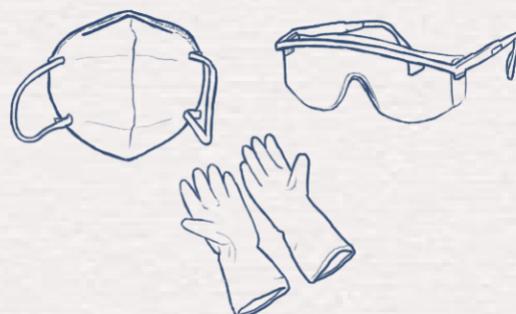
记得那天早上，天空灰暗灰暗的，外面吹着微微的寒风，街上并没有人，老婆开着森林人载着我和儿子，送我去隔离酒店，准备开始一个月的支援工作，我搬下行李正走进酒店，老婆大声说，老公加油，我们在家等你回来哦！我回头看着老婆，笑了笑，说好的，辛苦妈咪照顾儿子了！就这样，我的工作开始了……穿上隔离衣，出门诊，问诊检查，看结果，开药或者收入院，结束一天的工作，脱隔离衣，周而复始……

而现在，一个月的支援工作已结束，中国的疫情在慢慢好转，已经在酒店隔离12天的我，后天就可以回家陪伴老婆和孩子了，此刻的心情无比激动，也充满期待！我也希望中国的疫情早日结束，世界的疫情早日结束，大家都越来越好！



## @鋹

我是一名交通运输领域的工作人员，在火车站工作，每天的工作其实都面临着接触大量的乘客，尤其是在疫情初期，公众对这个病毒还没全面了解、防护没有做得很到位的情况下，依然要为他们提供服务，近距离的接触，人员多且复杂。说自己不担心那是假的，毕竟自己也是为人母，担心万一不小心被感染了，会连累自己不到三岁的女儿。可是疫情当前，我不能退缩，唯有认真做好上班前的每道防护，戴密实的口罩、护目镜和医用手套，坚信岗位存在的价值做好榜样！希望我们的努力不会白费，我们一定能够战胜疫情，早日恢复正常！



## @竹报平安

大年初二接到医院通知正式上班，匆匆忙忙与家人告别，回到自己的工作岗位，疫情的关键时刻，我们医务工作者刻不容缓，主动请缨支援武汉，由于我是口腔科的医生，没有被选上支援武汉，我就主动请战到医院的预检分诊处工作，测量就诊人员体温，询问病史，更好防止医院内交叉感染，照顾好每一位患者！

从2月10日到3月20日，整整40天，没有一天休息，每天天没亮就工作，晚上天黑了才下班！夜以继日地工作，明天就是我最后一天的工作了，我会把明天的工作做好！调整几天，月底有可能又要去帮扶新疆喀什的县医院！等待医院的命令！其实疫情结束后，我想做的事情太多了，比如美美地睡上一觉、吃一顿大餐、陪陪家人、考个摩托驾照、要个小宝宝、太多太多了…我都不敢想！！作为一名医务工作者，在国家和人民需要我的时候，我得舍小家，为大家，不忘初心，砥砺前行！这就是作为一名医务工作者和一名共产党员的职责与担当！

最后希望疫情早日结束，大家都能回到自己的工作岗位，做自己想做的事！武汉加油，中国必胜！



## @小陈

我大年三十开始就奔赴防疫战场，在与男友视频时我说出了心里话：“等我打完这一仗，做你最美的新娘！”男友也暖心回应：“等你打赢这场仗回来，我一定让你成为最美最幸福的新娘！”从今以后，会加倍对你好，给你做好吃的，陪你走遍世界，陪你幸福到老！



# Break The Darkness With The Light Inside Us 黑暗总会过去, 因为心中有光

特殊时期, 英勇的医护工作者们在战疫一线以性命相搏,  
同时还有许多平凡的人们为了保障我们的日常生活秩序而默默坚守,  
其中也不乏我们可爱可敬的斯巴鲁车主。  
他们用镜头记录下了自己在疫情期间工作生活的点点滴滴, 与大家分享他们的感悟,  
他们也是这场战役中当之无愧的英雄。

本专题全部图片素材均由车主提供。



完美适配生活与工作

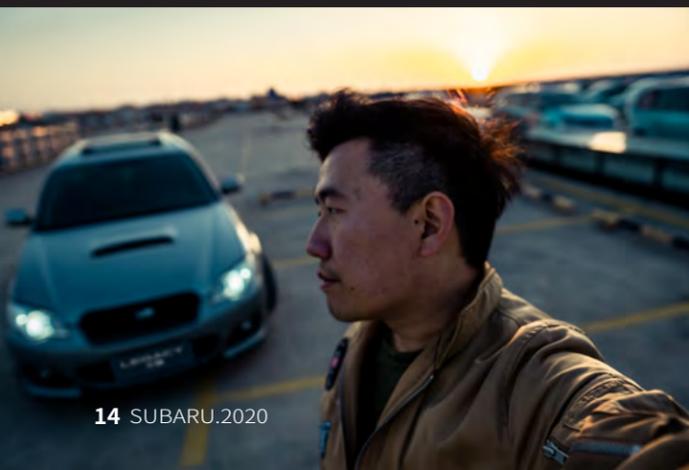
Perfect Match  
For  
**LIFE**  
×  
**WORK**

在许多人眼中,力狮BP5只是一辆车龄十多年的小众车,但只有Nod先生知道这台力狮BP5对自己的意义:这些年中,力狮BP5始终承载着Nod先生工作中的酸甜苦辣还有生活中的柴米油盐

与Nod先生的相识，还是在2019年“水平对置的荣耀”车迷嘉年华苏州站活动上，通过朋友介绍，Nod先生成为了记录下苏州站活动的摄影师之一。而在那场活动中，我恰好负责摄影师图片接收工作，当时一眼就看到Nod先生拍摄的照片是如此与众不同，便与Nod先生建立了联系。在后来的聊天过程中，我惊奇地发现，Nod先生不仅是斯巴鲁的铁杆粉丝，更是 Legacy Touring Wagon（力狮BP5）车主。

在一些人眼中，斯巴鲁是小众品牌，更别说力狮BP5了，相信这车很多人连听都没听过。事实上，力狮BP5即是第四代 Legacy Touring Wagon 车型的车架代号。由于原厂搭载了EJ20型发动机，且在国内保有量较少，再加上优美的旅行车身材，以及无框车门的设计，力狮BP5被许多车迷奉为“尤物”。

Nod先生当年之所以选择这台力狮BP5，除了被以上种种特点所吸引，更多的却是权衡了生活与工作。2014年的时候，Nod先生的爱人刚刚怀孕，考虑到之后出门要经常将宝宝的童车、尿不湿等儿童用品装入车内，以及自己在拍摄工作时所要携带的各种器材设备，一台拥有大尺寸后备箱的车子可谓是刚需，但这个“大”也得有个度，毕竟自己平时还有下赛道的爱好，SUV可完全没法兼顾Nod先生所有的需求。这个时候力狮BP5走进了他的视线，用Nod先生的话来讲：“竟然还有力狮BP5这种完美对应我当时情况的车型？！”于是，Nod先生毫不犹豫地购置了这台力狮BP5。



## OWNERS 车主空间

因为工作的关系，Nod先生接触过许多改装车圈子，自己也酷爱改装，也因力狮BP5结识了很多志同道合的好友。他觉得改装圈玩的是一种氛围，开着力狮BP5在路上，能遇到懂车的人是一件幸福的事情。同时，Nod先生也不排斥任何改装风格，街上偶遇改装GK5，等红灯的时候他会向对方竖个大拇指；遇到低趴的斯柯达旅行车，不管认不认识，双方也会相互打招呼，这种幸福的感觉是原厂车车主感受不到的。在聊改装这个问题的时候，Nod先生还特别补充道“改装车的主要目的绝对不是单纯的让车更快，而是让车更加安全、稳定。”是的，我想，真正热爱改装的人，都会明白Nod先生想要表达的。

转眼间，力狮BP5已经陪伴了Nod先生6个年头。随着孩子一天一天长大，如今Nod先生家中也已添置了第二辆车，力狮BP5也主要转为工作与赛道使用。也会有人鼓动他把这台车卖掉换一辆，但Nod先生在力狮BP5上投入了太多心血，在许多人眼中，这只是一辆车龄只有十多年的小众车，但只有Nod先生知道这台力狮BP5对自己的意义——这些年中，力狮BP5始终承载着Nod先生工作中的酸甜苦辣还有生活中的柴米油盐。

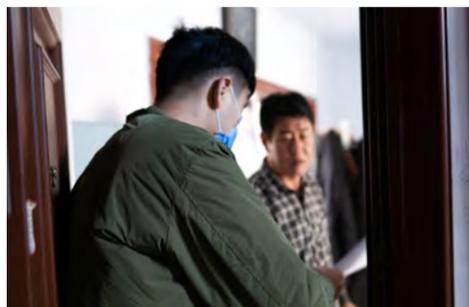
“卖掉，是万万舍不得的。”

进入2020年，突如其来的疫情令人始料未及，平时以户外拍摄居多的Nod先生，许多计划进行的工作也不得不暂时搁置。在居家办公，完成一些简单的日常工作之外，Nod先生更多的是带孩子。如今我国疫情已经得到了很大程度的控制，各行各业也逐渐走向正轨，而Nod先生的事业也将在力狮BP5的陪伴下创造出更多的精彩！

# ONE of Epidemic Fighters 抗疫分之一

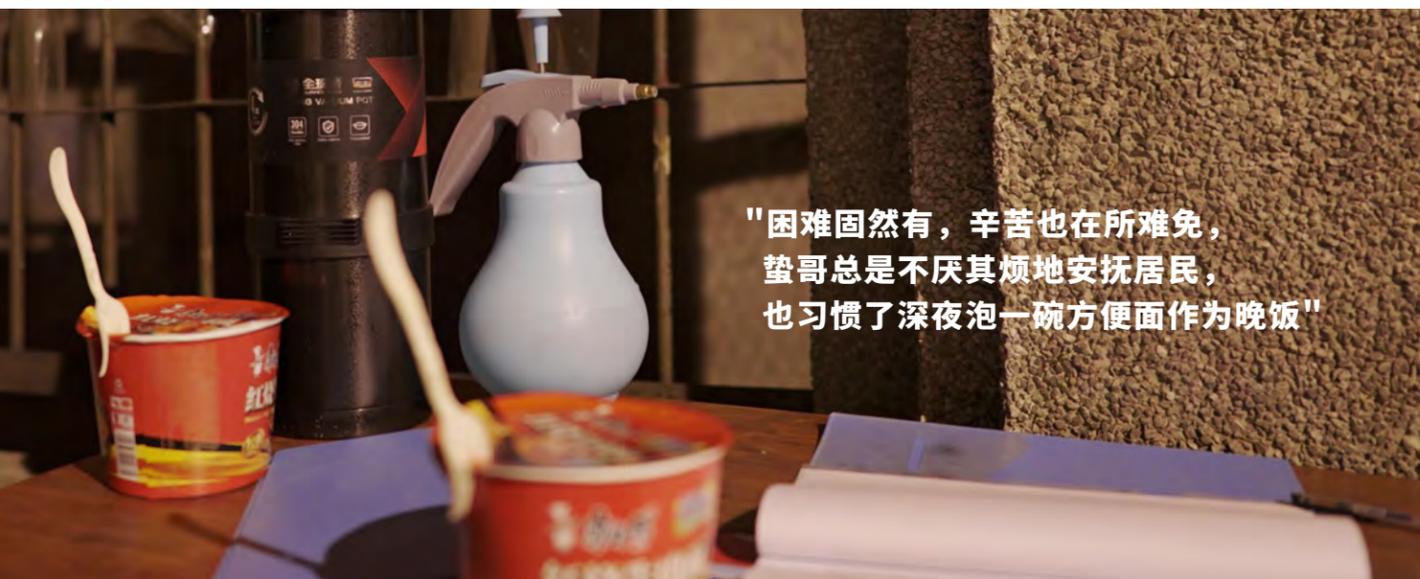
每人心中都应有两盏灯光，一盏是希望，一盏是勇气。  
有了这两盏灯光，我们就无需惧怕一切黑暗和艰难。





本篇的主人公，我们叫他蛰哥，80后，来自河北张家口。突如其来疫情扰乱了很多人原本的生活节奏，蛰哥也没能幸免。原本在当地水务局任职的他，临时被调配到单位定点帮扶支持的社区，执行疫情防控和排查工作，每隔一天轮岗去社区门口执勤，严控人员出入。

有时值完夜班独自驾车回家，看着车窗外再熟悉不过的街景，像每个深陷在时代浪潮中的普通人一样，蛰哥的内心也会泛起一种无力感，他也会在心里默默地问，这疫情什么时候才能结束啊。



**"困难固然有，辛苦也在所难免，蛰哥总是不厌其烦地安抚居民，也习惯了深夜泡一碗方便面作为晚饭"**

每到这时，蛰哥就会想起“小组织”里的那些森林人车友兄弟们，他们正在做着力所能及的事：他们知道蛰哥正在社区执行防疫工作后第一时间送来了防疫物资、他们经常在电话或微信里给蛰哥打气……只要一想到这些，蛰哥就仿佛“充满了电”，心里感到很踏实。不论什么困难迟早都会过去，毕竟每一朵乌云的背后，都是阳光。



谈到疫情结束后最想做的事，蛭哥说最想带着儿子、驾驶森林人，去崇礼周边自由自在地享受越野的乐趣。他迄今为止都清晰地记得第一次带儿子进山，让他有机会亲密接触大自然，见识雄伟壮阔的大山大河，听到不绝于耳的鸟啼虫鸣时，孩子眼里闪耀的光芒，充满了对外面世界的好奇和欣喜。

蛭哥喜欢看着儿子在明媚的阳光下肆意奔跑的样子，他还想带儿子到大自然中见识晨露的晶莹和透彻的星空，在孩子亲近大自然后，给他讲人与自然的共生关系——万物各得其所和以生，各得其养以成。



像蛭哥这样，正在各自岗位上默默坚守的人，或许不计其数。或许他们很平凡，无法做出一番惊天动地的大作为，或许他们也如你我一样，或多或少在内心经历过迷惘和退缩，但他们都在以自己的方式，不遗余力地实现着自我价值。

“每人心中都应有两盏灯光，一盏是希望，一盏是勇气。有了这两盏灯光，我们就无需惧怕一切黑暗和艰难”



# 生命短暂 让我们活得绚烂

人活在世，生命短暂且脆弱，  
我们应该在短暂的生命中，做最精彩的事情！

## Time Flies Make It Shine

来自贵州毕节的张涛不仅仅是一个90后，另外一重的身份则是退伍军人。他皮肤黝黑，瘦瘦高高，留着清爽精神的圆寸头，言谈举止中流露出干练的作风。

从部队复员后，便来到了毕节市大方县自来水公司就职，这一干就是11年。工作中，张涛勤奋认真、踏实肯干，而当新型冠状病毒肺炎疫情来临后，张涛则拥有了另外一重身份——“化身”成为国内某知名救援组织的一员，身赴一线，为此次疫情的防控工作贡献出了属于自己的那一份力。

张涛是个腼腆的小伙子，采访伊始也难免羞涩，但当他聊起自己的经历时，好像迅速就进入了状态。他告诉我们，自己在2007年时入伍，成为了一名光荣的中国人民解放军。

2008年5月12日，汶川地震了。张涛在部队接到的第一个任务就是赶赴汶川进行灾区救援工作。第一批进入灾区，最后一批从灾区撤出，这三个多月的时间里，张涛更加深刻地理解了生命的意义，也就在这三个多月，张涛的人生轨迹改变了。



从2009年开始，张涛每年都会参与贫困山区的儿童救助。为了帮助到更多的人，张涛在三年前加入了国内知名救援组织，成为了其中一员，在灾难来临、人民需要他的时候挺身而出。

而之所以成为森林人车主，更像是一种缘分。张涛回忆当年在汶川时，日本向中国汶川捐赠了救灾物资，令他印象很深刻的便是其中一辆喷有黄色涂装的森林人工程车。那个时候的张涛可能不会想到，多年后自己也会开着森林人，装满消毒杀菌设备去守卫自己的城市。现在想来，他与森林人的不解之缘便是在那时结下的。



如今消毒的工作重点放在了当地各所学校，其中也包含了张涛的母校，孩子们是国家的未来，张涛将和战友们一直守候在这里，直至疫情结束。与张涛的聊天过程中，他说了一句话，令我们记忆犹新——

**"人活于世，生命短暂且脆弱，  
我们应该在短暂的生命中，  
做最精彩的事情！"**



面对疫情，身处一线的人员总会收到来自各方的担心与问候。张涛是家中独子，并且还没有结婚，家人对他如今每天在做的事也会感到担心。而每每遇到来自家人的担忧，张涛也都会尽量表达出轻松的感觉，并让家人放心，但同时也会很坚定地表示自己要把这件事做下去，就像从09年坚持到现在一直在做的事情一样。

从1月28日开始备勤，张涛和一起奋战在前线的战友们每天从早到晚地身着密不透风的防护服，并负重30公斤的消毒设备为人流高密度区域进行着撒网式消毒。当工作结束脱下防护服的时候，不少战友的手部因长期端举设备已经发白；也因长期佩戴眼罩、口罩，大家的脸部也都不同程度地挤出了一道道压痕。但没人因此抱怨，相反，大家都认为这很有意义，也很充实。



## 斯巴鲁温馨提示

# 不容忽视! 车辆消毒建议

在当前疫情逐步得到控制的情况下,很多车友因工作需要已经开始驾车通勤。在确保自身做好防护的同时,我们也建议在用车过后对爱车进行消毒处理,尤其是更换驾驶人或搭载新乘客后。



### 方向盘

可使用75%浓度的酒精棉片进行擦拭清理。为避免酒精对皮革类物品造成腐蚀,在酒精清理后应立即使用清水抹布或无醇湿巾进行3~4次擦拭。切忌以喷壶喷射酒精或者消毒液,而液体渗入方向盘缝隙可能会造成不可预知的故障。



### 车门把手

家中门把手要消毒,车辆的内外门把手亦如此。可使用75%浓度酒精棉片进行擦拭。注意把手的内外、两侧范围均要消毒。



### 座椅

座椅面积较大,如非必要,不建议直接使用酒精喷洒消毒。可使用专用清洁剂进行除菌消毒,个人清理时可根据座椅材质选择适合的消毒方式。为避免酒精对皮革类物品造成腐蚀,酒精清理后应立即使用清水抹布或无醇湿巾进行3~4次擦拭。



### 换挡单元

换挡单元是驾驶员高频触碰的车内部件,推荐使用75%浓度酒精进行擦拭消毒。若换挡单元为皮革材质,则在酒精擦拭过后需立即用清水抹布或无醇湿巾再次进行清洁。



### 安全带

安全带是车内消毒过程中极易被忽视的部分,但却与驾驶员及乘客直接接触,性命攸关。进行消毒时,可用75%浓度酒精棉片。对安全带内外两侧、插头以及按键部分均匀擦拭。



### 旋钮及按钮

启动按键、车门解锁开关、车窗开关、空调开关和调节音响等功能的旋钮/按键/拨杆也应是车内消毒的重点。推荐在车辆未接通电源的情况下使用75%浓度酒精棉片进行擦拭清理。

若旋钮/按键/拨杆含皮质材质,请于消毒后立即用清水抹布或无醇湿巾再擦拭3~4次将酒精清理干净。



### 整车地板

鞋底易携带病毒,推荐使用装有75%浓度酒精的喷壶,对车辆地板垫进行喷洒消毒,油门和刹车踏板也可一并喷洒消毒。

如有必要,在上车前可对鞋底喷洒消毒。车内进行地板垫酒精消毒后建议至少通风30分钟。



### 后备箱

部分车辆后备箱采用绒布材料包覆,在为后备箱消毒时切忌直接使用清水,建议用刷子配合专用清洁剂进行处理,后备箱边沿处的清理尤为重要。消毒时切忌将液体渗入缝隙,有可能会造成不可预知的故障。

## 斯巴鲁温馨提示

# 个人居家防护小贴士

科学防护, 健康生活

### 1 勤洗手, 常洗澡, 感染几率会减少!

- 在外不摸眼口鼻, 回到家里及时洗。
- 正确洗手可有效降低感染风险。
- 建议随身携带免洗消毒洗手液和酒精喷雾。



### 2 全家消毒来帮忙, 细菌病毒无处藏!

- 56°C30分钟、乙醚、75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效杀灭新冠病毒。
- 84消毒液可用于桌椅、墙面、地板等清洁。使用前务必参照说明书!



### 3 这些“死角”别忘擦, 病毒最爱这里趴!

- 切莫忽视手机、钥匙、内外门把手、水龙头、鞋底、各种电器开关、遥控器、电脑鼠标键盘等细节消毒。



### 4 勤开窗, 多通风, 关键时刻别怕冷!

- 人员活动、居家烹饪等行为均会增高室内环境的污染浓度; 早晚进行开窗通风, 促进空气流通, 但千万不要着凉感冒!



### 5 看不见也摸不着, 网络热议气溶胶; 病毒颗粒飘啊飘, 万全之策家里好!

- 不见人, 家里瘫, 公共场所易感染;
- 少出门! 少出门! 少出门! 重要的事情说三遍!



### 6 戴口罩, 避传染, 为人为己都安全!

- 戴口罩前先洗手。
- 遮严口鼻, 减少缝隙。
- 一旦口罩潮湿应立即更换。
- 避免用手触摸口罩面, 摘戴口罩应通过两端线绳。
- 不要重复使用一次性口罩。
- 口罩应丢弃至密闭的垃圾箱中并正确洗手。
- 不建议为了最大限度防护而佩戴多重口罩。
- 不建议佩戴布口罩(如棉布或纱布口罩)。



### 7 万不得已需出门, 提高间距别扎堆!

- 飞沫传播可在2米内进入易感患者的粘膜表面, 要避免去人群密集的场所。
- 在相对封闭或乘坐公共交通工具时应避免近距离接触。



### 8 多吃水果多吃菜, 不吃野味不聚餐。

- 三餐要规律, VC需补充, 营养要均衡, 肉蛋需煮熟。



### 9 适当运动不能少, 体重增加也不好!

- 在卧室躺的时间长了, 就起来去客厅和厨房遛个弯儿!



\*内容来源:《人民日报》、世卫组织、自媒体“丁香医生”等

## 斯巴鲁温馨提示

# 正在上班的你， 应该注意什么？

目前，不少朋友们都已陆陆续续地回到了工作岗位，公共交通工具与写字楼中的人流也变得密集起来。

虽然疫情逐渐得到了控制，但大家万不可掉以轻心，依然要严肃对待！

所以，我们为已经开始复工通勤的朋友们总结了一些防疫重点，供大家参考。

### 出门前

离开家前，需正确佩戴口罩，并建议准备手套、酒精棉片等物品。

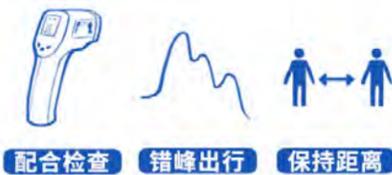
避免在通勤路上与物体直接接触。

部分小区出入时需出示证件，请提前备好，不要忘带。



### 在路上

建议驾车或步行的通勤方式。如必须乘坐公共交通出行，需配合工作人员进行身体检查。如有条件，建议错峰出行。乘车时要做到不倚靠、分开站、分开坐。骑车出行时，可以用酒精棉片对车把等部位擦拭后再骑乘。



### 电梯里

电梯间属“高危”地带，空间狭小人流量密集，空气流通效率不佳。

在搭乘电梯时一定要佩戴口罩。同时不建议手指直接触碰电梯按钮。

推荐使用纸巾或其他物品代替手指按键。如公司楼层不高，推荐爬楼梯。



### 在室内

到办公室应按照“七步洗手法”洗手，室内要做到定期开窗通风。

同事间交谈建议保持1米以上距离，且工作中全程佩戴口罩（包括去卫生间）。

建议对门把手、桌面、鼠标、键盘等高频接触物品与地方使用酒精消毒。



### 就餐时

就餐区域属于人流高密度地点，不推荐面对面就餐、扎堆就餐。

推荐背对背就餐，享受一人“食”光。如有条件，可“错峰就餐”，

或自行备餐。用餐后即离开，不在食堂、餐厅过多逗留。



### 回家后

回家后应先按照“七步洗手法”将双手洗净，

同时使用酒精棉片对手机、钥匙等外出随身携带物品进行擦拭消毒。

需要注意的是，在外穿的衣服尽量不要带进起居室内。



### 七步洗手法



1. 掌心相对，手指并拢互相揉搓



2. 手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行



3. 掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓



4. 弯曲手指关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行



5. 一手握另一手大拇指旋转揉搓，交换进行



6. 五个手指尖并拢在另一手掌心旋转揉搓，交换进行



7. 一手握住另一手腕旋转揉搓，交换进行

\*部分内容来源：自媒体“丁香医生”



驾驭  
硬实力



斯巴鲁汽车(中国)有限公司  
www.subaru-china.cn  
销售热线: 400-818-4860

# 斯巴鲁官方抖音 正式上线

第一手的斯巴鲁最新动态  
“斯”家黑科技的官方揭秘  
全年无休的用车出游攻略  
来了解一下?

用车, 发现生活之外的精彩  
玩车, 耍出自成一派的乐趣  
抖音@斯巴鲁中国  
精彩, 因为“关注”





斯巴鲁中国  
官方微信