

消毒防护要做好 居家出行更安全

珏 晓

办公区域 注意啥？

- 一、建议办公区域每日通风3次，每次不低于15分钟，通风时注意保暖，在能够保证适宜室温的情况下，可持续通风换气。
- 二、人与人之间保持1米以上距离，多人办公时要佩戴一次性使用医用口罩。接待外来人员双方佩戴口罩。
- 三、打喷嚏或咳嗽时用过的纸巾放入有盖的垃圾桶内，若当时没有纸巾可用手肘衣服遮住口鼻。
- 四、保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后、打喷嚏咳嗽用手捂后、手脏时规范洗手。办公区环境保持清洁。



佩戴口罩是抵御新型冠状病毒的基本手段。是不是每个人都需时时刻刻佩戴口罩，出门是不是必选N95呢？其实不然，在不同的场合，我们可以选择佩戴不同的口罩；在不同的公共场合，我们可以选择佩戴不同的口罩。如何用好我们手中数量有限的口罩，怎样既能延长它们的使用寿命，又能安全有效地守护我们的健康，中央广播电视总台主持人王宁给您支几招。

佩戴不佩戴口罩，佩戴什么样的口罩？应根据自身所处的环境来确定，如果是独处，没有与外人密切接触，可以不戴口罩。一家人健康康宅在家里，在自己的私家车上，可以不戴口罩。如果是出入于人员密集的公共场所，比如乘坐公共交通工具、超市购物、乘坐电梯、封闭办公，或者到普通医疗机构就诊的患者，建议您佩戴普通医用口罩，也叫一次性使用医用口罩，回家后将口罩置于洁净、干燥的通风环境下，自然晾干，还可以重复使用。

而对于人员密集场所的工作人员，和与疫情相关的行政管理者、警察、保安、快递员等，还有普通门诊病房的医护人员，居家隔离人员及其家人，建议佩戴医用外科口罩。此时，可以根据实际情况延长口罩的使用时长和更换频率。一般来说，如果口罩没有明显的脏污、变形，可以不必四小时一换。但如果口罩出现了脏污、变形、损坏、有异味时，需及时更换。

对于网上出现的很多给口罩消毒的做法，比如蒸锅蒸，消毒液洗、微波炉消毒等，不建议您这么做。因为这样对材质的损害，是不可预知的，很可能造成口罩变形、老化、变松，从而导致过滤效率下降，过滤层受损，或者没有办法达到气密性要求。

专家提醒，N95或KN95等医用防护口罩，在健康人的日常情况下，是不必要的，但对于时常与新冠肺炎病人密切接触的一线医护人员，却是必须的防护物资。目前医用防护口罩的生产力有限，让我们理性防护，戴合适的口罩，把N95留给真正需要的人。

外出活动 如何防？

- 1、日常生活与工作出行人员，外出前往超市、餐馆等公共场所和乘坐公共交通工具时，要佩戴口罩，尽量减少与他人的近距离接触。个人独处、自己开车或独自到公园散步等感染风险较低时，不需要佩戴口罩。
- 2、出现可疑症状需到医疗机构就诊时，应佩戴口罩，可选用医用外科口罩，尽量避免乘坐地铁、公交车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告知医务人员相关疾病流行地区的旅行居住史以及与他人接触情况，配合医疗卫生机构开展相关调查。
- 3、远距离出行人员，需事先了解目的地是否为疾病流行地区。如必须前往疾病流行地区，应事先配备口罩、便携式免洗洗手液、体温计等必要物品。旅行途中，尽量减少与他人的近距离接触，在人员密集的公共交通场所和乘坐交通工具时要佩戴口罩KN95/N95及以上颗粒物防护口罩。口罩在变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时及时更换。妥善保留赴流行地区时公共交通票据信息，以备查询。从疾病流行地区返回，应尽快到所在社区居民委员会、村民委员会进行登记并进行医学观察，医学观察期限为离开疾病流行地区后14天。医学观察期间进行体温、体征等监测，尽量做到单独居住或居住在通风良好的单人房间，减少与家人的密切接触。



通过“津心办”App完成实名认证电子签名等相关网上办理手续，连锁总部企业天津物美未来商贸发展有限公司扩大营业执照的经营范围，办理消毒用品增项业务，用于疫情防控。图为在天津的一家物美超市门店，顾客在挑选消毒液（2月21日摄）。

新华社记者 周润健摄

居家消毒 如何做？

消毒剂的强度和浓度并非越高越好，高浓度消毒液既不能达到消毒效果，又会造成环境污染。在北京市疾控中心出版的《新型冠状病毒肺炎公众防控指南（第一版）》中指出，消毒核心原则是：正常情况下以清洁卫生为主，当面临传染病威胁或者人群密集型活动时才有必要进行预防性消毒。对于日常居家清洁卫生和消毒，应首先开展家庭大扫除，清除污垢，清洁地板家具和厨卫设施；其次对家中手经常接触的地方，比如手机、门把手、遥控器物品表面进行消毒；如果偶尔外出，前往超市、火车站、机场等人群密集的公共场所，回家后应对出门时所穿戴的衣物、鞋帽进行清洗消毒。

居民提高健康素养，树立消毒杀菌的意识很重要，但科学正确使用消毒产品同样重要。有关人士提醒，公众在使用各类消毒剂前一定要了解其性质，并仔细阅读注意事项；使用刺激性强的消毒液前，应佩戴口罩和手套，避免消毒液腐蚀、刺激皮肤和呼吸道黏膜；如果被消毒的物体表面存在污物，应清洗后再消毒；消毒后一定要用清水洗手，以免消毒液残留。目前，推荐公众使用的主流消毒产品有84消毒液、泡腾消毒片、医用酒精和滴露消毒液等。

消毒剂需配制 避免过度消毒

居家消毒人们会用84消毒液、漂白粉/水、含氯消毒粉或含氯泡腾片等含氯消毒剂来消毒。但这些用品不可直接使用，需要稀释，配制有效浓度500毫克/升的含氯消毒剂。

使用消毒剂以清洁为主，预防性消毒为辅，应避免过度消毒，在受到污染时随时清洁消毒。

清洁物品表面及地面时，可使用含氯消毒剂（有效氯浓度250~500毫克/升）擦拭，作用30分钟，再用清水擦净。

配制方法：

1. 使用84消毒液（有效氯含量5%）：按消毒液:水=1:100比例稀释；
2. 消毒粉（有效氯含量12%~13%，20克/包）：1包消毒粉加4.8升水；
3. 含氯泡腾片（有效氯含量480~580毫克/片）：1

片溶于1升水。

酒精消毒：75%浓度效果最佳。医用酒精消毒属于化学消毒法，使用时要注意：75%浓度的效果最佳。

特别提醒：不要把酒精大量喷洒在婴幼儿和成人身体上，一方面防止酒精过敏，另一方面也要注意使用时不可靠近火源和热源，防止火灾。

学名乙醇的酒精，在常温常压下就是一种易燃、易挥发的无色透明液体，闪点仅13℃，扩散后蒸汽与空气形成爆炸性混合物，遇明火、高热能引起爆炸燃烧。给电器表面消毒，应先关闭电源，待电器冷却后再进行，如用酒精擦拭厨房灶台，要先关闭火源，以免导致爆燃。

每次取用酒精后必须立即将容器上盖封闭。家庭不要大量囤积酒精。

如果酒精浓度过高（例如90%），需稀释至75%左右使用，否则无法有效杀灭病毒。

84消毒液勿与洗涤剂、酒精混用：最常见的84消毒液，是一种以次氯酸钠为主的高效消毒剂，本身消毒作用就很强，请单独稀释使用。

一旦84消毒液与洁厕剂（如洁厕灵）或酸性洗涤剂混合使用，会产生化学反应，加速次氯酸的分解，释放氯气。

这种黄绿色的刺激性气体，易引起呼吸道的严重损伤，对眼睛、黏膜和皮肤都有高度刺激性，人吸入后很快就会引起氯气中毒，当浓度达到3000毫克/立方米时，能致人死亡。

同时，84消毒液也不能与酒精（弱碱性）、碱性洗涤剂（如洗衣粉）同时使用，84消毒液主要有用成分次氯酸钠（NaClO）是强碱性、强氧化性，混合其他碱性，会影响NaClO的电解平衡，减弱消毒效果；若碱性过强，可能生成Cl₂，也就是氯气。

居家勤通风 做好空气消毒

每天室内通风换气至少2次，每次不少于30分钟。吃熟食，做好餐饮具消毒。尽量避免密切接触家禽和野生动物，拒绝野味。家用餐具可以用煮沸或高温消毒15 min。

使用消毒产品提醒：

注意通风：在室内使用酒精等消毒产品时，需要保证良好通风，使用过的毛巾等布料清洁工具，在使用完后用清水清洗后置于通风处晾干。

正确使用：在使用酒精前，要清除使用地周围的易燃物，使用时不要靠近热源、避开明火；用酒精给电器表面消毒前，应先关闭电源，待电器冷却后再进行。在调配及使用含氯消毒剂时，必须佩戴橡胶手套，并且严禁与其他消毒或清洁产品混合使用，尤其严禁与酸性物质接触，尽量不要用于衣物的消毒，必须使用时浓度要低，浸泡的时间不宜过长。过氧乙酸消毒液具有一定的毒性，在进行室内喷洒消毒时浓度不宜过高，以免危害人体；过氧乙酸还对金属有腐蚀性，不能用于对金属物品的消毒。

适量储存：酒精是易燃易挥发的液体，居民在家中用酒精消毒时，建议购买大众用小包装的医用酒精，单瓶包装不宜超过500毫升，严禁在家中大量囤积酒精，以免留下安全隐患。其他类型消毒产品也要适量、分开储存。

安全存放：消毒产品应储存于阴凉、通风处，远离火种、热源，避免阳光直射。酒精容器应首选玻璃或专用的塑料包装储存，并且必须有可靠的密封，严禁使用无盖的容器。同时，尽量不要使用普通矿泉水瓶等非专用包装物盛放酒精。酒精每次取用后，必须立即将容器上盖封闭，特别要注意盖紧盖子，避免挥发。

加强教育：有幼儿的家庭，消毒产品应该放在小孩触摸不到的地方，避免误服。对于年纪稍大的孩子，家长可以给孩子讲解消毒产品的特性，教育孩子不要随意触碰消毒产品，更不能用火点燃。

勤洗手 做好手消毒

饭前便后要洗手，这是手卫生的基本要求。排泄物中可能存在病毒，要求每个人都更加关注手卫生。下面这些情况都需要洗手：传递文件前后；在咳嗽或打喷嚏后；在制备食品之前、期间和之后；手脏时；在接触他人后；接触过动物之后；接触公共物品；外出回来后。

在流动水下，淋湿双手取适量洗手液（肥皂），均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。认真揉搓双手至少15秒，注意清洗双手所有皮肤，包括指背、指尖和指缝。在流动水下彻底冲净双手，擦干，取适量护手液护肤。注意擦干宜使用纸巾。具体揉搓步骤为：

内：掌心相对，手指并拢，相互揉搓。

外：手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行。

夹：掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓。

弓：弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓交换进行。

大：右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行。

立：将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。

如果没有流动的水，如何做好手消毒？中国疾控中心消毒学首席专家张流波说，可以使用含酒精消毒产品清洁双手。75%酒精可灭活病毒，含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代品。

“光做好手的消毒还不够，还要消毒手机。”张流波提醒，手机跟手一样，也要做到时常消毒。在做完手卫生之后，要用酒精、消毒纸巾擦拭手机。

预防感染 从正确洗手开始

专业洗手7步法 Professional hand-washing 7-step

洗手温馨提示：
洗手在流水下进行，取下手上的饰物及手表，卷袖至前臂中段，如手有裂口，要用防水胶布遮盖，打开水龙头，湿润双手。洗手步骤如图，每个步骤至少揉搓五次，双手揉搓不少于10-15秒钟。双手稍低置，流水由手腕、手、指尖指尖冲洗，然后擦干。



取适量洗手液于掌心



①内 掌心对掌心揉搓



②外 手指交叉掌心对手背揉搓



③夹 手指交叉掌心对掌心揉搓



④弓 双手互握，相互揉搓指背



⑤大 拇指在掌中转动揉搓



⑥立 指尖在掌心揉搓



⑦腕 旋转揉搓腕部直至肘部