

你家消毒剂 是不是用得也太狠了

因新冠肺炎疫情“蛰伏”了这么久的你,家里的消毒液用了几瓶啦?有没有准备小喷壶,噗噗噗到处喷消毒液、咕咚咕咚往马桶里灌84?疫情期间,大家都非常重视环境卫生值得点赞。不过,北京市疾控中心提醒大家,有些时候,我们的消毒液用得有点太费了,过度消毒也会带来危害。今天,疾控专家就来给我们科普一下对抗新冠的正确消毒姿势。

普通家庭可通风 没必要消毒

一般家庭,如果没有发烧、咳嗽等疑似感染的患者或是与确诊患者有密切接触的人,且家人没有怎么出门聚餐,也没有外来人员来串门,那么就没有必要进行消毒。家里日常以清洁、卫生为主,但要坚持每天开窗通风,每次20-30分钟,外出回家后认真洗手即可。

如果家中来了客人,特别是客人有发病的可能时,才需要对家庭的表面等进行消毒。消毒使用500mg/L含氯消毒剂擦拭消毒30分钟后,记得还需要用清水去除残留消毒剂。

配制消毒液 别忘护住眼

根据北京市疾控中心和北京健康教育所联合出品的新冠肺炎公众防控指南,针对物体表面的消毒,我们可以选择含氯消毒剂,比如84消毒液、75%酒精;手和皮肤的消毒,可以选择碘伏或速干手消毒剂。注意要按照产品说明书使用。

消毒剂具有一定的毒性、刺激性,所以配制和使用时要做好个人防护,可以用口罩、帽子、手套和工作服进行“武装”。配制消毒剂时,一定要防止液体溅到眼睛里,建议佩戴防护镜。此外,有些消毒剂还有一定的腐蚀性,特别是对金属腐蚀性较强,在达到消毒时间后,别忘了用清水擦拭,防止造成物品损坏。

这些情况 就别浪费消毒液了

特别要提醒的是,消毒剂对人体也有一定的刺激,过度消毒还会对环境造成污染。因此,要适度消毒,只有存在污染风险才需要消毒。以下是市民消毒中常见的误区,看看你是不是浪费了不少消毒液:

- 1.没有出现病人及隐性感染者的场所,通常以清洁卫生为主,预防性消毒为辅。新型冠状病毒在室外环境空气、各类表面存在的概率很低。当出现病人及隐性感染者时,或者因人群聚集性活动风险增加时,才需要进行消毒。
- 2.不需要对室外空气进行消毒。
- 3.对于很少用手触及的室外场所及物品,如地面、绿植、墙面等,没有明确受到呕吐物、分泌

物、排泄物污染,不需要消毒。

4.社区、单位不需要对进入社区内、单位内的人员、汽车、自行车等进行人体、车体消毒。对于私家车,只要坐车的人没有发热等症状的病人,就不需要消毒。

5.社区、单位不需要对进出人员的鞋底进行消毒。

6.居民家庭、办公场所等室内下水管道不必经常消毒。

此外,疾控专家提醒您,养成良好的个人防护习惯比消毒更重要,保持与他人1米以上距离、到人群密集场所戴口罩、勤洗手,是防控疫情的重要措施。

文/北青报记者 李洁



如果被禁足 这样消毒最彻底

对于与新冠肺炎患者有过密切接触的人群,如果需要居家隔离观察,则应该做好日常消毒。北京市疾控中心给大家带来“禁足”人群的居家消毒指南,手把手教你针对不同的物体表面,如何科学配制消毒液。

一、密切接触者的居家医学观察期间,室内空气的消毒主要以开窗通风为主,开窗通风的时间为2~3次,每次半个小时。这里特别提醒大家注意的是,每次通风的时候,要注意保暖。

二、密切接触者的餐具应该单独使用,单独放置,并在使用后进行消毒。这

里我们推荐用煮沸的方式对餐具进行消毒。消毒时,水一定要没过餐具,在水烧开后开始计时,计时15分钟就可以起到消毒的作用。

三、1升水加1瓶盖5%的84消毒液可配成有效氯含量500毫克/升的消毒液,用于擦拭桌面。1升水加2瓶盖5%的84消毒液可配成有效氯含量1000毫克/升的消毒液,用于擦拭地面。1升水加4瓶盖5%的84消毒液可配成有效氯含量2000毫克/升的消毒液,用于擦拭马桶。

请大家记住,不同物品的消毒,

使用的消毒液的浓度是不同的。物品越不清洁,需要的消毒液的浓度就越高。

四、密切接触者与其他人员共用的环境中,可能被污染的表面每天都要进行消毒。一旦沾染到唾液、痰液,应该随时消毒。密切接触者自己住的房间,以清洁为主,一旦沾染到唾液、痰液后,应随时消毒。拖布和抹布要专用,避免引起交叉污染。

五、医学观察期间,应该为密切接触者提供专用厕所,并且做到每天消毒一次。如果居住条件有限,必须和其他

人共同使用一个厕所时,就要在每次使用后,立即消毒。拖布和抹布使用后,先用消毒液浸泡30分钟,然后再用清水冲洗干净,晾干存放。

六、口罩、纸巾等接触口鼻的垃圾,使用含氯消毒液喷洒至完全湿透,扎紧垃圾袋口,至少消毒30分钟。

七、照顾密切接触者的家属,应该做到随时进行手部消毒,注意保持手部清洁。

文/北青报记者 李洁
原文刊载于《北京青年报》