

疫情期间居家如何科学消毒？



消毒是阻断病毒传播的有效方式之一,但家庭因为成员相对固定,来源清晰,消毒防护应以清洁为主,消毒为辅。

如果所在小区没有新冠病例,家里也没有客人到访,没有需要自我隔离的疑似症状,这种情况下只要做好日常清洁即可,无需每天消毒。

疫情期间居家生活,要以下几个方面做好个人防护:

做好家庭成员的健康监测。家庭成员不共用毛巾等私人用品,保持家居、餐具清洁,勤晒衣被。养成良好卫生习惯,打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡。及时进行手卫生,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻。

家庭环境以清洁为主,预防性消毒为辅。要及时清理室内垃圾,保持室内环境整洁。温度和空气环境适宜时,尽量采用自然通风。

如果患有呼吸道疾病,尽量减少外出;如需外出,应正确佩戴口罩,做好手卫生。外出时,应随身携带口罩备用。在一些公共场所室内环境,比如商场、酒店、影院等,或者在一些空间狭小的密闭环境下,比如乘坐厢式电梯,又或者乘坐公

共交通工具的时候,都应当正确佩戴口罩。

居家消毒要注意以下几个方面:

不要过度消毒而忽略日常清洁。家庭或者是小区环境没有明确受到污染时,原则上不需要消毒,保持清洁即可。

接触频率较高的门把手、手机、儿童玩具等表面可使用 75%酒精或消毒湿巾擦拭消毒;户外穿戴衣物、鞋底等没有必要喷洒消毒剂消毒,放置在屋内固定位置即可。

室内消毒最好采用消毒剂消毒擦拭的方式,应避免喷洒(喷雾)的方式。

使用 84 消毒液等含氯消毒剂时要做好必要的个人防护。

配制、使用这类消毒剂的过程中,最好佩戴口罩,使用橡胶手套,

注意避开口鼻,避免撒漏喷溅到衣服上。

不同类型的消毒剂不可混合使用。

两种以上的消毒剂混合使用,容易产生化学反应,可能造成伤害,比如 84 消毒液和酒精混合后产生的氯气,会刺激并损伤呼吸道,达到一定浓度能致人死亡,如果造成损伤要及时就医。

最后,再次提醒大家:家庭环境中,不合理的消毒方式不仅起不到杀灭病毒的作用,反而可能会对身体的伤害,或是环境的污染。

疫情期间,不管在哪种环境下都要坚持做好手卫生、戴口罩、常通风、“一米线”、少聚集等措施,做好自我防护。

来源 | 光明网

84 消毒液具体配制流程:

步骤一:



套手套

步骤二:



2 瓶矿泉水瓶容量(1L)的自来水



步骤三:



1 瓶盖(约 10ml) 84 消毒液加入盆中

步骤四: 轻轻搅拌均匀

配制成约有效氯为 500mg/L, 如果需要配制 250mg/L, 前 2 步骤相同, 步骤三加入半盖即可。

编者按

近期,我国多地多点发生本土聚集性疫情,主要为奥密克戎变异株,传播快、隐匿性强。值得注意的是,奥密克戎变异株给老年人带来的危害较大,老年人在疫苗接种和个人防护方面应注意什么? 这些提示值得收藏!

老年人防疫的 6 条「专属提醒」

接种疫苗增强保护力

老年人没有接种疫苗的要尽快接种疫苗。另外,接种疫苗后,按照规定,如果符合加强针接种条件的,到规定间隔时间,尽快开展接种,可极大程度降低感染后出现重症和死亡的风险。

戴口罩不大意

常备口罩,做好防护,莫嫌戴口罩闷得慌就放松警惕。

若长时间在家憋得慌,可以戴口罩去人少的公园走走,尽量避免聚集交谈,回家后尽快洗手消毒。

不聚集 不凑热闹

非必要不聚集, 尽量避免到老年活动室、商超、棋牌室等疫情传播的高危场所。减少不必要的聚会、聚餐等群体性活动。

生活作息要规律

生活作息要有规律,饮食注意营养,适当锻炼。

日常生活用品单独使用,保证充足睡眠。



接送孩子不扎堆

接送孩子上下学时做好防护,注意保暖,不扎堆,保持好一米距离。



口罩弄湿或弄脏后, 及时更换, 回家后做到手部清洁。

不信谣 不传谣

从正规渠道获取防控知识和疫情信息,不轻视,不大意,不信谣,不传谣。



来源 | 人民网

公益广告

衢江传媒集团 宣

自我防护要加强

利己利人保健康



疫情防控人人有责 全民扫码佩戴口罩