

新型冠状病毒肺炎期间,什么样的消毒最有用? 这些消毒知识大家要知道

这两天,很多人陆续开始复工,各地的消毒工作在如火如荼地展开,小编整理了大家最关心的几个问题,希望可以帮到大家:



□ 据知乎日报

日常家居生活中哪些需要注意?

家居清洁方面,新型冠状病毒对含氯消毒剂敏感、对热敏感,但是在不同家居环境和卫生习惯的状态下,病毒的存活情况不一样。

在日常家居环境中,手机、电话、鼠标键盘、电灯开关、水龙头、门把手等,都是经常触碰的地方,但卫生情况又经常被忽略,造成潜在的间接传播风险,需要高度重视。

手机:回到家洗手后用消毒湿巾擦拭清洁手机。键盘、鼠标、电灯开关等,也可以参照手机的清洁方式,用消毒湿巾进行擦拭。注意是消毒湿巾,不是普通湿巾。

地板:地板等表面可使用消毒液进行消毒。选择消毒液时,要选择背面有“消卫证字”

许可证号的产品,消毒效果比较有保障。使用消毒液,按照产品说明书中对于不同物品消毒的配比说明进行配置即可。

水龙头:有自动感应水龙头的家庭不多,大部分人洗手都是打开水龙头,洗完后又关上水龙头。假如手上有病毒,洗手后关水龙头又会沾染上。水龙头也是一个清洁盲点,应在洗手中也注意水龙头清洁。

马桶:上完厕所后,为了防止马桶内的水喷溅出来,应该盖上盖子再按冲厕键。上厕所、冲厕所后要及时用洗手液和流动的水洗手。并且最好定时对马桶盖进行冲洗。

什么样的消毒液有用?

知友@白赞昊给出了答案。以下消毒剂“较为有效”:

浓度75乙醇(酒精)

>0.05次氯酸钠(84消毒液的主要成分)溶液等

过氧化氢/过氧乙酸消毒液

0.12对氯间二甲苯酚(滴露/威露士的主要成分)

(需要特别注意的是,洁厕灵+84消毒液会产生有毒的氯气,请千万不要混用!)

宅在家如何做好日常消毒?

@丁香医生给出了“居家隔离”期间的消毒措施。对于普通家庭预防来说,“居家消毒”主要包括以下三个方面:

空气消毒:每日打开门窗通风2~3次,每次不少于30分钟,这是最好的办法;有条件还可使用循环风空气消毒机,注意严格按照说明书使用;

手和皮肤的消毒:流动水下用洗手液或肥皂洗手即可,必要时使用酒精、异丙醇、洗必泰醇溶液、碘伏等消毒剂进行擦拭;

物品消毒:对常见物品,做好清洁最重要,必要时进行消毒,推荐热水浸泡、煮沸消毒或消毒剂等消毒方式。

返城途中如何做好个人消毒?

@腾讯医典建议我们,不管是坐飞机、火车还是大巴,建议全程戴没有呼吸阀的N95或医用外科口罩,同时带上3样随身物品:封口袋(装暂时不戴的口罩)、肥皂或小瓶含酒精洗手液、酒精棉片。

去洗手间时,可以带上肥皂或洗手液,在一群排队的人面前用标准的“七步洗手法”洗手。

叫了外卖取了快递,需要消毒吗?

一句话回答:戴好口罩去取,有条件的,建议用浓度75的酒精喷洒外包装消毒。

还有人问,最近还能叫外卖吗?食品科学、食品安全、食品加工话题优秀回答者@钱程认为,被感染的可能性非常小,不用过分担心,但还是要进行必要的防护,不可掉以轻心。

请尽量选择大牌、品质相对有保证的外卖店;尽量选择热食,避免选择生冷食物;取外卖时戴好口罩,吃外卖前认真洗手;有条件的,取外卖后对外卖盒子外表面进行喷洒消毒;如果不放心,可以在家里用微波炉或者别的厨具对外卖进行重复加热。

公共场所消毒的正确打开方式是什么?

对于公共场所管理者而言,可参考《公共场所消毒技术规范》以及各地疾控中心发布的工作指引,主要包括:

空气处理:尽可能开窗通风,或加大中央空调新风换气、关闭回风通道。

清洁消毒:对墙面、地面、公众经常接触的

物体表面等处清洁消毒,定时处理垃圾。

预防措施:配备洗手设施,并提供洗手液、擦手纸或烘干机;对入场人员进行发热筛查。

而对于公众而言,也请尽量避免进入人员密集的公共场所,外出时佩戴口罩、勤洗手,并随时关注自身的健康状况。

如何科学地“宅”在家?

“在家待着,就是对社会的贡献。”看小明如何科学地“宅”在家:

□ 据新华社

1. 为什么最好在家待着



公共场所及人群密集处,会增加与患病人群接触机会,加大交叉感染风险。

2. 病毒流行时,我该怎么办

饮食要卫生,正规渠道买生鲜,不吃活禽野味,食物煮熟煮透吃,生熟食要分开,处理生熟食间要洗手。



3. 餐具卫生注意啥?



每人单独碗筷,使用公筷分餐制,餐具消毒要注意,开水浸泡30分钟。

4. 不出门,邀请亲朋好友打麻将消磨时间?



病毒主要是通过近距离飞沫传播,还可能通过接触传播,邀请亲朋好友打麻将,大大增加了感染风险。

5. 生鲜市场买菜,我应该注意啥?



出门戴口罩,到正规农贸市场购物,避免接触野生动物,不屠宰或食用病、死禽畜或野生动物。

6. 返回工作所在地,一定要居家隔离吗?



从疫情高发区回来,或者与患者有密切接触者,需居家医学观察一至两周,确认无发病,才可判定未被感染。

7. 在家待着要注意,身体哪些变化?



居家隔离这些要注意:发热、乏力、肌肉酸痛、咳嗽、气促。其他早期症状包括畏寒、身体疼痛、咽喉痛、头痛、腹泻、恶心、呕吐和流鼻涕。根据病情及时就诊。

8. 轻症发热病例居家隔离?



病人安置在通风良好的单人房间。看护人数要限制,拒绝一切探访。家庭全员戴口罩,进入隔离间与病人有任何直接接触需戴眼镜。

9. 隔离时自我心理疏导很重要?



积极的心态可以增强免疫力。相反,身体在应激状态下可能会诱发炎症反应,长久可导致免疫应答能力下降。