



“阳过”消杀十问

居家消毒需遵循的原则

1. 清洁为主、消毒为辅的原则。通常情况下做好环境清洁工作,对于确有风险的环节和对象开展消毒工作,消毒应在完成清洁的前提下开展。
2. 物理方法为主、化学方法为辅的原则。优先使用包括开窗通风、机械换气、加热煮沸、阳光暴晒等消毒方法。
3. 预防性消毒与随时消毒相结合的原则。日常做好各类物品、电梯、扶手、卫生间等消毒工作,每天1至2次。出现污染的情况,随时开展消毒,随时做好手部清洁卫生。
4. 消毒强度与风险高低相一致的原则。频繁接触的物品,消毒频次可以高一些,污染严重的对象,消毒浓度适当提高,消毒时间适当延长。
5. 消毒时做好个人防护,不仅要防病原体感染,也要防消毒液对人的刺激和损伤。

居家消毒小贴士

预防性消毒
为辅

清洁
为主

过度
消毒

物体表面

可使用含氯消毒剂(有效氯浓度500mg/L~1000mg/L)擦拭,作用30分钟,再用清水擦净。

清洁地面

可使用含氯消毒剂(有效氯浓度500mg/L~1000mg/L)用拖布湿式拖拭,作用30分钟,再用清水洗净。

居家消毒八大误区

- 误区一
过度消毒而忽略日常清洁
- 误区二
消毒剂浓度
过高或过低
- 误区三
不同类型的
消毒剂混合使用
- 误区四
使用消毒剂时
不进行必要防护
- 误区五
室内喷洒酒精
进行消毒
- 误区六
使用免洗手消毒液
代替流动水洗手
- 误区七
物品消毒后
不进行后续清洗
- 误区八
消毒剂存放不合理

本版制图 孙发强



■ 本报记者 侯赛 通讯员 冯琼

最近一段时间,一些新冠病毒感染者选择居家康复,其中也有很大一部分人已经逐渐康复。对此,不少人产生疑问:“阳过”之后会被家里的物品再次感染吗?康复后该怎么给居室消毒?感染期间的衣物、生活用品上是否有病毒残留?日常居家需要天天消毒吗?对此,海南日报记者采访了海南省人民医院感染控制部副部长廖敏。

一问:“阳过”之后会被家里的物品再次感染吗?

“阳过”居家康复后被家中物品感染的风险很小。这跟病毒特性相关:新冠病毒主要通过呼吸道和密切接触传播,新冠病毒在光滑的物体表面,比如金属表面、硬质桌面表面,它的存活时间很有限,病毒需在人体内存活。研究显示,病毒离开人体,在常温、干燥、硬质表面,2~3个小时就会失去活性,也就不再具有传染性。

二问:家有阳性患者时,居家环境消毒要注意什么?

为最大限度减少风险,建议养成居家日常消毒的习惯,居家消毒以清洁为主,消毒为辅。消毒并非必须使用消毒剂,居家优先使用阳光暴晒、热力等物理消毒方法。应对重点环节、对象进行消毒,如餐饮具、快递、门把手等。

各居室应关闭房门独立开窗通风,房间每日至少上、下午各进行1次开窗通风,每次30分钟以上。中央空调应关闭回风,按照全新风模式运行。卫生间内应加强开窗通风,或开启排气设备进行通风换气。每日至少进行1次房间湿式清扫。

三问:“阳过”之后,家里哪些地方是消毒的重点区域?该如何进行清洁消毒?

冰箱:酒精湿巾或含氯消毒液擦拭

家庭里最有可能残存新冠病毒的位置是冰箱。冷藏室4℃~5℃,冷冻室-18℃,都非常适宜病毒存活。极端假设,一位新冠病毒感染者打开冰箱的同时打喷嚏或咳嗽,将痰液喷到冰箱内,冰箱可能因此沾染病毒。康复后,可拔掉冰箱电源,用含有酒精的湿巾把冰箱擦拭一遍。冰箱内没有密闭包装的食物加热后再食用,可消除病毒。

马桶:酒精湿巾或含氯消毒液擦拭

家庭里洗手池、马桶可能残存感染者患病期间的呼吸道分泌物,“阳过”康复后可使用酒精湿巾或含氯消毒液擦拭进行消毒。

桌面、柜子等硬质表面:酒精湿巾或含氯消毒液擦拭

病毒在硬质物表的存活时间有限,用含酒精或含氯消毒液擦拭就可以了。同时注意开窗通风。

衣物、床单被褥等棉质物品:晾晒、加温病毒均可失去活性。

棉质物品可在洗衣机中正常清洗,洗涤去污的同时也能去掉病原体。被子拿到太阳底下晒一晒即可。如有加温消毒功能的洗衣机,理论上56℃的温度下30分钟病毒就会失活。

四问:消毒剂可以随意使用吗?

不能。消毒液一般具有很强的刺激性,可能造成呼吸道和皮肤损伤。使用消毒剂的过程中,要注意避开口鼻,最好佩戴口罩和橡胶手套,防止液体飞溅。要合理安全使用消毒剂,手消毒可选醇类或季铵盐类;表面擦拭消毒(如门把手、扶手),可选用消毒湿巾,或选择含氯消毒剂、季铵盐类消毒剂等;手机、钥匙等小物件的表面,可用75%酒精擦拭消毒。

五问:家中可以采用喷洒酒精式消毒吗?

这个方式不可取。居家使用酒精时需注意防火和爆炸风险,用于消毒的酒精浓度应为75%,切记避免采用大面积喷洒酒精式的消毒方式。电器表面消毒,应先关闭电源,待电器冷却后再进行,否则可能引起爆燃。

六问:地面、墙壁也要进行消毒吗?

日常情况下,每日做好居家环境的清洁卫生即可。如确需预防性消毒时,可使用有效氯500mg/L含氯消毒剂或250mg/L二氧化氯擦拭,作用30分钟。

七问:餐具用开水烫一下能消毒吗?

不能。餐具清除食物残渣、清洗后,可煮沸或流通蒸汽消毒15~30分钟,或采用热力消毒柜等消毒方式;也可用有效氯250~500mg/L的含氯消毒剂,浸泡消毒30分钟后,再用清水将残留消毒剂冲净。

八问:消毒剂的浓度越高越好吗?

并非如此。浓度过高的消毒剂往往具有很强的刺激性,会对人的口腔、呼吸道、肺等部位造成刺激,甚至可能引发器官、组织受损风险。消毒剂的浓度过高或过低均无法达到应有的消毒效果。市场销售的消毒剂应该按照说明书标签进行稀释后使用,消毒使用酒精应选用70%~80%浓度。

九问:不同类型的消毒剂可以混合使用吗?

不可以。两种及以上消毒剂混合使用,易产生化学反应,可能造成伤害。如84消毒液与洁厕剂混合,会产生有毒气体,刺激人体咽喉、呼吸道和肺部而引发中毒。洗衣液同样不宜与消毒剂混合使用。

十问:免洗手消毒液能替代流动水洗手吗?

需要根据实际情况来选择。有明显污染物时,需要在流动水下,按照七步洗手法用洗手液(肥皂)洗手。没有明显污染物时,可以用流动水洗手或用免洗手消毒剂按照七步洗手法揉搓双手。

2023年1月12日 星期四

值班主任: 岳嵬 主编: 侯赛 美编: 孙发强 检校: 叶健升 原中倩

海南日报

健康海南行动

“阳康”后有点脱发? 医生:半年内可自行缓解

■ 本报记者 侯赛

近日,不少“阳康”正在经历着掉头发的苦恼,不少网友吐槽:“本不富裕的脑袋顶更是‘雪上加霜’”。感染新冠病毒后,为什么会出现脱发?脱发多久可以缓解?海南省皮肤病医院皮肤外科主任吴伟伟表示,阳后脱发一般半年内可自行缓解,不用过度担心。

吴伟伟介绍,一个人一天掉发在100根以内,都属于正常范畴。“如果很多天不洗头,该掉的头发全部集中到一起,确实会感觉掉发很多,这并不是真正意义上的脱发。但也有人会感觉阳了以后,脱发症状明显,也有可能是新冠的并发症之一。”

吴伟伟介绍,大部分新冠病毒感染者都经历过发热阶段,在这个过程中,头发生长动态平衡被临时短暂打破,这个时候可能会引发休止期脱发。

什么是休止期脱发?吴伟伟解释,休止期脱发通常是指处于正常生长期的头发,因受到某些因素刺激引起的快速向休止期过渡的弥漫性脱发。毛发的生长周期分为生长期、退行期、休止期,处在休止期的毛囊进入“冬眠”状态开始萎缩,会产生脱发,以备进入下一个生长周期。

简单来说,头发处于生长状态时一般不会脱落,但新冠病毒感染者身体机能下降,加上高热刺激,让更多的毛囊进入到休止期,头发掉得也就比平时快了。此外,心理压力、营养不良、严重疾病与慢性疾病也可导致头发的生长周期中断,使头发提前进入休止期,造成持续而轻度的脱发。

“通常来说,感染的症状越严重,说明营养流失越多,自然脱发就会越明显。”吴伟伟介绍,休止期脱发有潜伏期,一般在“阳康”后45~60天左右会出现脱发高峰期。

吴伟伟表示,休止期脱发一般不需要特别处理,随着病情逐渐好转,身体逐渐恢复,大部分“阳康”人士的脱发问题能在半年内自行得到缓解,没必要恐慌。

日常如何防止脱发?

- 保证充足的睡眠和休息,保持心情舒畅,避免过度紧张焦虑
- 在饮食方面,要摄入充足的维生素和微量元素,多吃蔬菜、水果以及优质蛋白
- 多按摩或者叩击头皮,促进头皮的血液循环
- 如果出现脂溢性脱发等,应及时到医院就诊

转阴后仍咳咳咳? 几个妙招来缓解

■ 本报记者 李艳玫 通讯员 全锦子

“核酸检测为阴性已经几天了,但是咳嗽迟迟不见好,咳起来都睡不好。”近日,三亚市民张女士面临着“阳康”了还咳嗽不停的烦恼。“咳嗽咳到肺都要咳出来了。”在社交平台上,有很多“阳过”的网友也有着同样的经历。

为什么“阳康”后仍咳不停?海口市人民医院呼吸与危重症医学科主任医师陈忠仁介绍,核酸和抗原转阴后,咳嗽的症状依然没有消失,有的还比较严重,主要是因为目前奥密克戎毒株主要攻击上呼吸道黏膜,一旦感染,破损的黏膜会产生大量的分泌物,继而刺激感受器导致咳嗽。

“即便体内病毒消失,核酸‘转阴’,受损的黏膜常常需要1~3周才能自行修复,分泌物也会滞留一段时间才能被完全清除。因此,咳嗽的症状往往会持续很久。”陈忠仁说。

“医生,我‘阳康’后还是咳嗽不停,想做个CT,看看是不是白肺了?”有患者表示担忧。对此,陈忠仁表示,咳嗽是人体的一种自动防御机制,能帮助呼吸道中的有害物质或者异物和黏性分泌物一起排出,起到清洁和保护呼吸道的作用,感染后咳嗽是许多呼吸道病毒感染都会出现的情况,一般情况下不必过于紧张。

“咳嗽和肺炎是不同的概念,咳嗽仅是疾病的症状,不是一种疾病,咳嗽可以由各种原因引起。咳嗽本身不会引起肺炎。当病毒细菌等病原体仅累及上呼吸道还未累及下呼吸道时,通常就会出现咳嗽症状。而当炎症累及下呼吸道就可能发展成为肺炎。咳嗽本身也是肺炎最常见的临床表现之一。”陈忠仁说。

需注意的是,患者如果出现咳血(痰中带血)、夜间(或改变体位时)咳嗽加重,咳大量黄脓痰,或者再次发热,气短、呼吸困难、胸痛等原有症状明显加重,以及咳嗽超过2周时,建议去医院就诊。

缓解咳嗽的几种方法

- 睡觉时垫高枕头,避免分泌物滞留呼吸道
- 外出戴口罩
- 用洗鼻器清理鼻腔分泌物
- 多喝温热的流体,如温水、淡茶、蜂蜜柠檬水、冰糖雪梨水等