

“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。

■ 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控部副部长廖敏。

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

病毒在硬质物体的存活时间有限,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?

这种方式不可取。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。有明显污染物的时候,需要在流动水下,按照七步洗手法用洗手液(肥皂)洗手。没有明显污染物的时候,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。

■ 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控部副部长廖敏。

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

病毒在硬质物体的存活时间有限,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?

这种方式不可取。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。有明显污染物的时候,需要在流动水下,按照七步洗手法用洗手液(肥皂)洗手。没有明显污染物的时候,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。

■ 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控部副部长廖敏。

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

病毒在硬质物体的存活时间有限,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?

这种方式不可取。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。有明显污染物的时候,需要在流动水下,按照七步洗手法用洗手液(肥皂)洗手。没有明显污染物的时候,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。

■ 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控部副部长廖敏。

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