

# 春节居家清洁消毒怎么做？

市疾控中心为您提供专业指导

春节临近,你开始做大清扫了吗?随着近段时间大部分人逐渐“阳康”,出于防疫需要,很多市民会进行家庭清洁消毒。那么,日常居家需要天天消毒吗?怎么给居室清洁消毒?如何正确使用消毒剂?近日,南通市疾控中心消毒与病媒生物防制科副科长袁建明给出了相关指导意见。



## 有必要进行家庭消毒吗？

病毒在室温,尤其是有暖气的室内,是不能长时间存活的。因此,袁建明指出普通家庭一般不需要整体消毒。

家庭可常备 84 消毒液、小喷壶、含醇的酒精、消毒湿巾、带盖垃圾桶、一次性口罩、乳胶手套等防护用品。家庭水龙头、开关按钮、门把手等高频接触部位,用消毒湿巾进行擦拭消毒。碗筷可采用煮沸或用 84 消毒液浸泡 30 分钟消毒。

如有家庭人员感染新冠病毒居家隔离,尽可能做到单人单间隔离,使用单独的卫生间。卫生间地漏每天加水进行水封,防止气溶胶在上下楼层之间串通。同时,要注意做好生活废弃物消毒,用一升水加 4 瓶盖的 84 消毒液稀释混凝,配浓度 1000 毫克每升的含氯消毒液,及时将包含痰液或者鼻涕的纸巾喷湿消毒。带盖垃圾桶表面也需彻底喷湿,袋子扎好后表面再次进行消毒,即可作为生活垃圾进行处理。

居家环境要以清洁为主、消毒为

辅,优先使用阳光暴晒、热力等物理消毒方法。每天做好日常清洁,室内垃圾要及时清理;开窗通风,每天通风 2~3 次,每次通风不少于 30 分钟。

袁建明提醒,“消毒”不当可能变成“投毒”。配制含氯消毒液前,需要佩戴好口罩、乳胶手套,避免消毒剂对皮肤和呼吸道黏膜的刺激;消毒液需存放在阴凉通风且小孩不能触及的地方。使用酒精消毒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。

## 冰箱有藏匿病毒风险吗？

袁建明表示,家中消毒的重点区域,应该是相对潮湿、封闭、空气流通不好的地方。如果感染者在开冰箱取东西的时候咳嗽或者大声说话,冰箱有可能被污染,需要对冰箱进行消毒。

如果想给冰箱消毒,可以拔掉冰箱电源,用 75% 酒精消毒液或消毒湿巾把冰箱以及食品外包装擦拭一遍,

冰箱内的食物彻底煮熟后再食用。平时从冰箱里取东西,在没洗手之前一定不要触摸自己的面部。

餐具清除食物残渣、清洗后,煮沸或流通蒸汽消毒 15 分钟至 30 分钟,或采用热力消毒柜等消毒方式,用开水烫一下并不能消毒。

## 衣物、床褥等需要消毒吗？

袁建明提醒,病毒在常温下,在干燥、硬质物品表面 2~3 小时就会失去活性,大部分病毒一般在 1 天内就会失去活性,所以“阳康”后衣服、被褥等物品被污染的风险很小。

因此,衣物可在洗衣机中正常清洗,然后拿到太阳下晾晒。如有加温消毒功能的洗衣机,可以使用加温消毒;床褥等放到太阳下暴晒,也可起到消毒的作用。

衣服、被褥如确需预防性消毒时,毛巾、衣物等纺织品可煮沸消毒 30 分钟,或先用有效氯 1000 毫克/升的含氯消毒液浸泡 30 分钟,然后常规清洗,需要注意的是含氯消毒剂对有色织物有漂白作用。

本报记者李波

# 春节临近,这份“健康锦囊”请收好

## 锦囊一:春节这样吃,安全又健康。

虽然说过年期间免不了大鱼大肉,但也没有必要顿顿如此。建议:进餐时间和总量与平时一致,荤素搭配,少油少盐少糖;若某顿或某天“暴饮暴食”了,之后几顿可以适量控制;不吸烟,不酗酒,适当多饮水,少吃或不吃夜宵;每天吃一小把原味的坚果即可,不要“停不下来”。

## 锦囊二:出行莫大意,小心才安心。

不少人会在春节假期选择探亲访友或外出游玩。在出行时,建议:避免前往人群聚集尤其密闭的室内场所,错峰游玩,不扎堆;带好防护物资(如口罩、免洗消毒剂)并规范使用,勤洗手;排队时注意保持社交距离;提前规划好行程,少去人少或危险的景区;提前了解景区医务室或附近医院地点,若有需要及时就诊。

## 锦囊三:给身体充电,睡眠要充足。

“阳康”后,不少人依然觉得很疲惫。不如趁着春节假日,好好休息,恢复体力。建议:避免熬夜,成人每日至少 7 至 9 小时睡眠,儿童需更长;根据身体状况,合理安排每日行程计划,避免过度劳累;午后避免摄入大量咖啡、浓茶、酒精等;调节和控制情绪,避免睡前过度兴奋、焦虑;睡前 1 至 2 小时可适当喝一些温热的牛奶,有助于睡眠;不要长时间在床上玩手机或看电视。

## 锦囊四:适量动起来,身心都健康。

适量的运动不仅能消耗能量,还能让大脑产生内啡肽和多巴胺,让人心情愉悦。建议:选择适合自己当前身体情况的运动方式,哪怕只是散步;多去空旷的户外场所,呼吸新鲜空气,陶冶情操和心情;提前

热身,劳逸结合,循序渐进,避免扭伤摔伤或过度疲劳。

## 锦囊五:健康很重要,监测不放松。

春节期间,不要放松对自己和家人身体的关心,建议:有基础性疾病(如高血压、糖尿病等)者,做好相关指标的监测;出现发热、头痛、咳嗽等症状时,居家休养;出现急性严重症状或原本症状突然加重时,及时前往医院就诊。

人民健康



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

## 肿瘤患者感染新冠如何进行治疗

最近一段时间,有很多的肿瘤患者也感染了新冠病毒。在一个特殊时期,患者该如何进行抗肿瘤治疗?南通市肿瘤医院内科主任杨磊给出了几点建议。



扫一扫看相关视频

## 27 分钟,成功抢救

17 日上午,市四院急诊中心团队仅仅用了 27 分钟,成功抢救了一名急性心肌梗死导致心跳骤停、无自主呼吸患者的生命。



扫一扫看相关视频

## 医周健闻

## 我市集中表彰“十佳医院药师”

晚报讯 近日,在南通市药学会医院药学专委会学术年会上,我市 2022 年度十佳医院药师和优秀医院药师受到了集中表彰。“十佳药师”分别是通大附院汤志远、李文玲,市一院朱美红,市肿瘤医院夏炳娟,市三院张月月,市妇幼保健院施益金,市中西医结合医院罗珊,瑞慈医院张培培,海门区人民医院张胜喻,海安市中医院何春慧。

2022 年以来,市药学会同心战疫,协调保障药品器械供应,做好重点人群服务;开展医院药学“品管圈”活动、药学科普宣教之星选拔等活动,在药事管理、合理用药、科研创新和临床药学等方面发挥了积极作用;围绕服务民生,深入基层社区举办高血压科普比赛,以群众喜闻乐见的方式科普药学知识。

见习记者王怡 记者冯启裕