

# 如何做好居家日常预防性消毒

近期,我市在进口冷冻食品表面检测到新冠病毒核酸阳性,所以,感染的风险也在增加。即使如此,新冠肺炎仍属可防可控的,预防性消毒就是防控新冠肺炎流行的有效手段之一。现在给大家简单介绍一些居家的预防性消毒方法和注意事项。

## 一、常见物体表面消毒方法

### 1. 物体表面的预防性消毒方法

桌面、马桶、地面、玩具等不易腐蚀、掉色的物体表面:可以用有效氯含量500mg/L的消毒剂(每1000ml水加1片含氯泡腾片溶化)擦(拖)拭或浸泡,作用30分钟,再用清水擦(拖)拭或清洗后使用。

水龙头、门把手、电梯按钮等易腐蚀金属物体表面:可以用1000mg/L复合季铵盐擦拭(或市售成分为复合季铵盐的表面消毒湿巾),作用2分钟;或用75%医用酒精擦拭2次,间隔3分钟。

碗、筷等耐热物体表面:用开水煮沸消毒15分钟即可。

衣物、鞋子:不惧掉色的工作服等可以用有效氯含量250mg/L的消毒剂(每2000ml水加1片含氯泡腾片溶化)浸泡30分钟,再用清水清洗;惧怕掉色的衣服,建议使用高温消毒洗衣机或到专业清洗机构消毒。可使用75%酒精对鞋底进行喷洒消毒。

手:从外面回家后,按照七步洗手法使用流动水洗手,也可用含醇免洗手消毒剂反复揉搓1分钟。

粪便、血液、呕吐物:少量(少于10ml)可以用纸巾吸附后,不接触污染

物的情况下马桶冲走。大量可以用漂白粉覆盖作用30分钟后清理,再对其污染的地面使用1000mg/L的消毒剂(每1000ml水加2片含氯泡腾片)擦(拖)拭,作用30分钟,再用清水擦(拖)拭;也可以用破抹布覆盖后,将有效氯含量10000mg/L的消毒剂(每1000ml水加20片含氯泡腾片)泼洒其上,作用30分钟,之后处置同上;还可以用市售的呕吐物消毒处理包(内含消毒干巾)进行处置。

车辆内部:方向盘、仪表盘、档位等塑料表面可以使用市售成分为复合季铵盐的表面消毒湿巾进行擦拭消毒,消毒后的湿巾投入红色危险废物垃圾箱。车内经常开窗通风。

## 二、空气预防性消毒方法

建议常规对室内空气开窗通风即可,每天开窗至少2次,每次至少1小时。如果不具备开窗通风条件,也可以使用风扇等机械通风方式进行室内通风。

## 三、饮用水和食物预防性消毒方法

肉、蛋、奶、蔬菜等尽量彻底煮熟后再食用,加工过程注意生熟分开;进口水果等可以使用洗洁精水浸泡后,清洗干净再食用。尽量喝开水,桶装水要保证来源正规。

## 四、居家预防性消毒的注意事项

消毒剂一般属于强氧化剂,有些还易燃易爆,过量使用消毒剂能够造成室内空气污染,所以储存和使用消毒剂还需要注意以下事项。一是避免



腐蚀、掉色。含氯消毒剂对金属腐蚀性很强,使用量过大,易腐蚀家用电器;含氯消毒剂还有漂白作用,能够使衣物掉色,需谨慎使用。二是防止误食(吸)。含氯消毒剂与洁厕灵共同使用能够产生氯气,对人体呼吸道刺激强烈,甚至导致中毒,故应将消毒剂放置儿童够不到的地方。配置消毒剂的时候应佩戴手套、口罩避免接触皮肤。三是避免发生火灾。请勿使用酒精对空气进行喷洒消毒。四是在消毒剂有效期内使用,请勿两种及以上消毒剂混合使用,也勿与洗衣粉、洗洁精等共同使用。

## 五、过期的消毒剂如何处理

少量的过期消毒剂(少于1000ml)可以用大量的自来水稀释

后,通过马桶冲进下水道;如果大量的消毒剂,建议请专业处理机构进行销毁。

综上,消毒和清洁往往不分家,建议居家以“常洗手、清洁环境,勤通风为主,预防性消毒为辅”。如果进行居家预防性消毒,频次可以每1-2天一次,也可以根据个人情况酌情消毒。

丽水市疾病预防控制中心 李晔 马亚萍



总24期第19期

约、反对浪费,用餐时实行分餐制,自觉使用公筷、公勺,倡导“光盘”行动,避免浪费食物;拒绝食用野味和生冷食物。

如何在春节期间养成健康的饮食和生活习惯?专家表示,食物要多样化,以谷类为主,粗细搭配;多吃蔬菜水果和薯类、奶类、大豆及其制品;常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉,减少烹调油用量,清淡少盐。专家提醒民众,三餐尽量定时定量,“定时”能让食物合理消化,同时保持血糖平缓。“定量”指尽量和之前吃的量相同。高磊提醒民众多喝水,少喝饮料,限量饮酒;保证充足睡眠,适量运动,不要久坐,确保生活作息规律。

据中国新闻网

# 电饭煲有三个卫生死角

很多人用完电饭煲,认为只要内胆洗干净就可以了,却忽略了三个卫生死角。如果长期不清洗,积攒的污垢容易繁衍细菌,伤害健康。

**1. 衬盖** 衬盖就是电饭煲内胆正上方的铝盖,蒸汽聚集在此处,经常直接接触食物,每次煮粥、煲汤后会有食物残渣。每个电饭煲衬盖的拆卸设计不同,有按钮式、卡扣式等,一般都能将其拆下来清洗。

**2. 排气孔** 电饭煲上方有排出蒸汽的排气孔,做饭

时食物很容易进入到孔里。可以旋开排气孔的盖子来清洗,长时间不洗很容易滋生细菌。

**3. 加热盘** 内胆底部的加热盘如果有剩饭粒等脏东西,不仅容易滋生细菌,也会影响内胆与加热盘的充分接触,降低使用效率。加热盘用清水是擦不干净的,推荐用抹布蘸上小苏打或挤上点牙膏,用小刷子刷,之后擦干即可。这部分要保持干燥,如果有水必须擦干净。

据《生命时报》

# 冬日里泡脚有讲究

冬天不少人喜欢泡脚,泡脚有很多好处。俗话说:“养树需护根,养人需护脚”,脚是人的第二心脏,正确的泡脚可促进身体血液循环,降低肌肉张力,有养生防病、助长寿的功效。中医认为人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区,和经络分布,当用温水泡脚时,可以刺激这些反射区,促进人体血液循环,调理内分泌系统,增强人体器官机能,取得防病治病的保健效果。

晚上7-11点是肝肾经气血衰弱的时候,这时候泡脚,能更好地改善全身血液循环,达到滋养器官的目的。再加上泡脚可以缓解疲劳,减少寒意,有助于提高睡眠质量。但泡脚时间不宜过长,持续大约15-30分钟即可,时间过长可能引起脑部供血不足,增加心脏负担。另外,过饱或过饥时都不宜泡脚,易导致胃部疾病。

泡脚的最佳水温在38℃~43℃之间,不宜过热或过凉,中途可以适当加温水保持水温。以双脚能忍受为度,才能起到刺激穴位、治病、养生、强身的作用。泡脚

的水温并不是越热越好,水温太高一方面会破坏足部皮肤表面的皮脂膜,让角质层干燥;另一方面会让血管过度扩张,易引起心、脑、肾脏等重要器官供血不足。为了避免水凉太快,选择相对保温的木桶较好,而且木桶较高,可以让腿部也浸泡在热水中,能有效帮助缓解腿酸症状。

泡脚时可适当按摩。泡脚后可对足底和小腿进行按摩,可采用足底按摩球,按摩涌泉穴、太溪穴、昆仑穴3-5分钟,起到活血、促代谢、安眠的作用。泡脚后勾勾脚尖,拍打腿肚,可松懈小腿后部肌肉,促进血液回流。

泡脚时,泡到全身都有暖意,或者额头微微出汗了,就算是好了。但应注意,千万不要出大汗,因为汗为心之液。出汗太多会伤“心”,只要出微汗就可以了,说明你的经络上下贯通了。但是,如果患有糖尿病、静脉曲张、静脉血栓、动脉血管闭塞、严重心脑血管疾病、各种严重出血病患者以及足部皮肤问题(如疱疹)等,不建议泡脚。

据《人民政协报》

# 过年“宅家”时间增加

## 防止暴饮暴食引发慢性疾病

牛年春节的脚步日益临近,疫情防控仍不能放松。各地鼓励“就地过年”,减少人口流动,防止疫情反弹,过年“宅家”时间增多。

据悉,2020年春节,众多宅家民众“收获”了体重。此间医学专家提醒民众,春节期间,在防范新冠肺炎之际,还要讲究健康吃喝,防止暴饮暴食带来体重飙升,甚至引发消化系统疾病和心血管病等慢性疾病。

胃肠病学专家表示,有高血脂症、

胆囊结石、经常大量饮酒的人群是急性胰腺炎的高危人群,而暴饮暴食、大量进食油腻食物、大量饮酒是导致胰腺炎发作的主要诱因。据悉,胰腺炎是一种消化系统疾病,胆结石、胆汁反流、暴饮暴食等原因都会造成胰腺炎。

近年来,节假日期间因暴饮暴食导致消化系统疾病的现象非常普遍。春节前后生活方式的骤然变化,疫情期间民众宅家研究美食天天大吃大喝,肠胃得不到休息,也是导致“节日

病”患者扎堆就诊的一大原因。

长三角消保委联盟亦在春节特别提示中指出,春节期间食物丰富、菜品丰盛,容易出现暴饮暴食、饮食不规律、过度饮酒的情况,消费者应当注意膳食均衡,注重食物的多样性,控制食物摄入量,加强锻炼,提高身体素质。老、弱、孕妇等人群要特别注意饮食安全,注重膳食营养。

该联盟提醒民众,外出就餐时做到理性适度消费,文明点餐、厉行节

# 文明健康 有你有我 公益广告



丽水市文明办