

餐具消毒要注意哪些事? 外套消毒怎么做才科学?

疫情期,请这样“宅”!

科学合理使用消毒剂

消毒是疫情防控的重要环节,对于阻断间接传播非常重要。

但消毒一定要适度,应该保证它不对身体带来危害,不对环境带来长期污染风险。

优先考虑

物理方法消毒

对物品的消毒,能用物理方法就不要用化学消毒剂。56摄氏度、30分钟的热开水就能杀灭病毒,在这种情况下,像餐具就可以尽量选用物理加温消毒的方式。



用化学消毒剂时

要注意安全

用化学消毒剂进行空气消毒时,室内环境一定要确保无人状态,室外空气消毒一般没有必要。

到医院看病时

需要携带手消毒剂吗?

尽量避免用手随意触摸医院内的物品。

随身携带手消毒剂,如果触摸了医院公共设施,在用手去摸眼睛、口鼻之前,或者离开医院时,要做好手卫生。

如果可能的话,可以戴手套。

餐具用开水消毒

要注意这些事

对餐具类用开水消毒时,建议至少煮10分钟。一是因为在有些地方水的沸点比较低,二是做餐具消毒不只要考虑到新冠病毒,还要

考虑其他抵抗力较强的微生物,所以推荐开水煮沸10分钟。

对外环境

不应反复喷洒消毒剂

对马路、广场、草坪等室外地方,不应反复喷洒消毒剂,避免使用飞机广泛喷洒消毒剂。如果有明确的局部环境受到传染源污染,用消毒剂做一次性的消毒就够了。大面积反复喷洒消毒剂存在环境污染风险,要注意避免。

对人体大量喷洒消毒剂存在风险

对人体大量喷洒消毒剂

存在风险

对人体大量喷洒消毒剂,包括强迫通过消毒通道,可能使消毒剂经过呼吸吸入、经皮肤来吸



收,有可能存在损害人体健康的风险。

目前主要强调手卫生,手消毒用的专用消毒剂,每天多次使用是安全的。

外出回家

外套需要消毒吗?

日常的外套,回家以后直接挂在门口,把外面穿的衣服和家里穿的衣服分开就行,没有必要每天回去都对外套进行消毒处理。

如果感觉到外套可能被污染,比如到接触了有疑似症状的人,这种情况需要对外套进行消毒处理,尽量选用物理消毒,如果物理消毒不行再选用化学消毒。

对外套消毒

你可以这样做

如果衣服耐高温,可以选用56摄氏度、30分钟浸泡的方式。如果有烘干机,也可以把温度调到80摄氏度以上、烘干20分钟。

如果衣服不耐高温,可以采用化学消毒剂来浸泡消毒,但不同的消毒剂各有优缺点,一定要按照说明书进行操作。

要关注身体健康,不探视不聚会。

要勤通风,常洗手,不共用毛巾。

要定期清洁,不要过度消毒。

要适度锻炼,不要久坐不动。

要规律饮食,不要暴饮暴食。

要早睡早起,不要透支身体。

要多读书,多学习,不要虚度光阴。

要理性应对,不要盲目恐慌。

缓解宅在家的焦虑,有什么办法?

做到“五个一”:制定一个计划,钻研一件事情,找到一种支持,进行一项锻炼,思考一些体验。控制好情绪,避免过激行为。

老人长时间待在家里,有什么注意事项?

要勤洗手,室内适度通风。如果老人有慢性病,要长期服药或定期去医院的,在非非常时期仍应遵医嘱继续用药,或做好个人防护后就医。

爱遛弯的老人,待在家里闷得慌怎么办?

要明确待在家里是为了减少感染风险,要尽量不出门。如果确实要出门,要去宽阔、空旷的地方,尽量避免与人近距离接触。



疫情期,能不能点外卖? 取餐要注意什么?

新冠病毒会“病从口入”吗?

临床分析表明,经呼吸道飞沫和接触传播仍是主要的传播途径。消化道传播(包括粪口传播)气溶胶传播等在现实中仍需进一步观察和证实。

病毒会附着在蔬菜、肉和水果上吗?

病毒通过飞沫、直接接触等方式污染到蔬菜、肉和水果的几率很低。但买回家后,务必要先用流水清洗。

自己做饭要注意什么?

新鲜蔬菜、水果不要放置太久再吃,暂时不食用的肉类要冷藏、冷冻。不要生食,蔬菜、肉类应做熟再吃,水果尽量削皮,处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。

餐馆的饭还安全吗?

病毒在温度56℃状态下、30分钟就能被杀死,而炒菜等温度能达到100℃甚至更高。一般的烹饪手段基本可以杀灭病毒。

去食堂、餐馆吃饭要注意什么?

错峰就餐,避免扎堆;避免面对面就餐,吃饭时尽量不说话;坐下吃

饭的最后一刻才摘口罩;如果可能,尽量打包带回。

点外卖还安全吗?

配送外卖时盛放食物的容器,在平时清洁消毒要求的基础上增加频次,配送员的交通工具应进行消毒等。做好清洁消毒和防护,病毒经外卖传播的可能性比较低。



取外卖时应该如何做? 务必戴

好口罩。建议进行无接触配送,告知配送员把货品放在指定地点,无需双方面对面签收。

取外卖时,可戴上一次性手套,或者在拿取时用纸巾隔开手和包装袋。

取到外卖后如何做?

可以在手套或者纸巾的保护下,拆开一层层包装,扔进垃圾桶。然后第一时间用肥皂和流动水洗手,或用含酒精成分的免洗洗手液等清洁双手。

哪些方法可以让风险更低?

尽量自己做饭、带饭;若去餐厅或点外卖,建议点熟食,不点冷食;有条件的,在食用前对食物进行再加热,保证熟透;时刻谨记保持手卫生,饭前便后、接触容易污染的物品后都要洗手。



疫情期,出行注意事项

乘公交如何做好防护? 共享单车安全吗?

务必带好口罩!

无论选择哪种方式出行,都应该做好个人防护,尤其要全程戴好口罩,减少接触外部设施。抵达目的地后第一时间洗手。不确定手是否清洁时,避免用手接触口、鼻、眼。

乘坐公交如何做好防护?

上车前,在站台上与他人保持1米以上的距离,有序排队上车。行驶途中,可以开窗透气,保持空气流通,避免与周围人闲聊,不要在车上吃东西。

乘坐地铁时如何做好防护?

全程戴口罩,配合工作人员的体温测量。在站厅等车不要拥挤,排队时与他人保持安全距离。尽量选择人少的车厢,车内设施尽量少触碰,如果手部有伤口,不要触摸公共扶手。

非常时期,不少地方的地铁线路和开车时间有所调整,乘坐地铁前一定要确认相关信息。



骑自行车或共享单车,如何做好防护?

骑车时避开人群多的地方,尽量不要中途过多停留,务必遵守交通规则,注意安全。如果是共享单车,要随身

携带酒精棉片,使用前用酒精棉片擦拭座位、车把手等位置,进行消毒。

乘网约车或出租车时,

出发前要这样做

打车前与司机沟通清楚目的地、路线,自己戴好口罩,同时提醒司机佩戴口罩。

随身携带免洗液或酒精棉片,出发前上厕所,减少不必要的麻烦。

乘网约车或出租车时,出发后要这样做

上车时,可以用纸巾(无直接接触)开车门。乘车时全程佩戴口罩,方便时打开车窗,让空气流通。

尽量不要在车上食用食物,途中不要过多停留,车内设施尽量少触碰,减少不必要的聊天。

到达目的地后,怎样做才安全?

用流动的清水或免洗洗手液洗手,确保手部干净,再摘下口罩。如果没有流动水,可以用手消毒剂,或者用消毒湿巾擦拭。

将外衣挂在通风处或直接在通风处,用酒精棉片擦拭钥匙、包包表面进行简单消毒。



密切留意提示信息

眼下各地高度重视疫情防控工作,一旦发现确诊或疑似病例,都会第一时间发布通告,寻找乘坐同一车次的乘客。因此,要多留意相关信息,一旦发现病例,要及时报告。

司乘人员如何做好防护?

司乘人员平时接触的人员比较多,感染风险要比普通人群更大,要更加重视防护。在岗期间要规范佩戴口罩,注意手部卫生,每天都要监测体温。如果身体出现透支,难以支撑工作,应及时报告,按规定流程办理。