

如何科学、有效消毒？这些要点需注意！

疫情之下如何进行科学消杀？居家消毒怎么做？哪些消毒方法是错误的？对于市民关心的消毒问题，相关部门和专家一一解答。

科学消毒四个要点

近期，市环境整治消杀专班、市爱卫办会同市疾控中心、市健康促进中心等制订了18个技术规范和指引，推出了20多个面向一线操作人员和广大市民的消毒知识科普材料。

消毒是有一定专业技术要求的，如何科学、有效消毒？至少要把握四个要点：

▶ 突出重点环节

加强对阳性感染者转运后的住所、阳性感染者所在楼栋公共区域、发生过阳性感染且即将复工复产的单位、出院出舱治愈感染者携带的物品、快递集散场所和小区收发地点等的消毒，这是当前消毒的重中之重。

▶ 要选对方法

煮沸法主要用于餐（饮）具。擦（拖）拭法一般用于硬质物品、环境物体表面的消毒。浸泡法一般用于耐湿的玩具、织物等消毒。喷洒法常用于公共场所物体表面的消毒。喷雾法常用于公共场所室内空气的消毒。消毒剂应查看备案情况、有效期，并按照说明书使用；要配制合适浓度；要明确用途，明确是适用于物体表面还是空气消毒。

▶ 居家消毒有侧重

日常居家消毒应以清洁为主，消毒为辅，居家优先使用阳光暴晒、热力等物理消毒方法，勤开窗通风，日常勤洗手。居家消毒尤其要注意取团购、快递物品环节，要戴好口罩、手套，采取无接触式收货。物品外包装可使用消毒液喷洒或消毒湿巾擦拭消毒，喷洒消毒以包装可见湿润或消毒液挂珠为宜，消毒后放置10~30分钟再接触。纸箱、包装袋等尽量留在门外。处理结束后，及时清洁双手。

▶ 避免不科学消毒

针对当前一些消毒误区，我们提出“六不”：不使用消毒剂直接对人喷洒；不对室外空气进行消毒；不对外环境（绿化、道路、墙面等）进行大规模消毒，包括用无人机、“大炮车”以及对道路播撒生石灰等；不使用消毒无效的方法（如用烟雾机、弥雾机）进行消毒；不在室内有人的情况下使用化学消毒剂进行



空气消毒；不往下水道大量倒消毒剂、投消毒片。这些做法，基本无效，而且造成危害健康、污染环境等后果。比如往下水道过量投放消毒剂，会腐蚀管道，也污染环境。只要居民楼邻居之间下水道的气流是不相通的，通过下水道传输病毒的可能性极低。

消毒“十问十答”

环境整治消杀工作专班、市爱国卫生运动委员会办公室、市健康促进中心、市疾病预防控制中心针对市民所关心的消毒问题，为大家划出十大重点，一起来看。

▶ 家中物品如何消毒？

常用小件物品如手机、遥控器、鼠标、门把手、水龙头、各种按钮等可用70%~80%酒精棉球或消毒湿巾擦拭消毒。面积较大的物件如桌面、地面，可用含有效氯（溴）500mg/L的消毒液进行喷洒、擦拭或拖拭消毒。衣物、被褥等织物可在阳光下暴晒，一般不用特殊消毒。洗手池、马桶可定期使用含氯消毒液进行消毒。餐具首选煮沸消毒15~30分钟，或流通蒸汽消毒30分钟，或可使用餐具消毒柜按使用说明操作。也可使用250~500mg/L的含氯（溴）消毒液浸泡30分钟后，再用清水洗净。流通蒸汽消毒时，餐具摆放应有空隙，不得紧密摆放，避免影响消毒效果。浸泡消毒应保证餐具完全浸没。为保证消毒效果，在消毒前应做好清洁工作，去除肉眼可见的污染。居家消毒，不要随意加大消毒用药剂量，尤其是不要随意往下水道倒消毒液、投消毒片。

▶ 团购和快递包裹怎么消毒？

取货时，戴好口罩、手套，采取无接触式收货。物品外包装可使用消毒剂喷洒或消毒湿巾擦拭消毒，放置10~30分钟。纸箱、包装袋等尽量留在门外，放入垃圾桶。生鲜食品可使用慢速水流冲洗或浸泡清洗、擦干。处理结束后，及时用

“肥皂/洗手液+流动水”按“七步洗手法”清洁双手。

▶ 蔬菜水果如何消毒？

不易脱水、变质的蔬果（土豆、萝卜、洋葱、苹果等），可在阳台通风放置一段时间。易脱水、变质的蔬菜（青菜、蒜苗、豆芽等），可慢速水流冲洗、浸泡清洗，沥干后存储。通常来说，蔬菜、水果的外包装可以喷洒消毒剂来降低风险，对于蔬果本身只需要清洁即可，不要使用化学消毒剂消毒，以免影响食品安全及口感。确有消毒需要的，可使用有蔬果备案的消毒剂，根据说明书上使用浓度浸泡10~30分钟，并用清水冲洗去除残留消毒液。

▶ 可以用消毒剂喷衣服吗？

正常情况下，个人外衣携带新型冠状病毒的概率较小；其次，设立人行消毒通道等用化学消毒剂对人体直接喷洒的方式，因为喷洒的时间太短，喷洒的量也太多，起不到消毒效果。

▶ 是否可以用消毒剂喷空气？

室外空气病毒阳性概率微乎其微，因为即使户外出现含有病毒的气溶胶，流通空气也会迅速将其分解、稀释，几乎不具备传染性，并且对室外进行喷洒消毒达不到消毒所要求的消毒液使用量、消毒时间。

▶ 外出、测核酸回家后如何消毒？

将外套轻轻脱下，挂在通风位置；摘下口罩，如需再次使用，应悬挂于干燥通风处；及时用“肥皂/洗手液+流动水”清洁双手；脱下的鞋子放在门口，鞋面可用消毒湿巾擦拭；手机、钥匙等随身物品，用75%酒精棉球或消毒湿巾擦拭消毒。有条件的可在家中区分“污染区”和“清洁区”，将外出回来的衣服鞋子留在“污染区”。

▶ 楼内有感染者，我家如何消毒？

病毒感染是有条件的，引起机体感染肯定要接触到一定的病毒数量。目前没有证据表明，空气中的病毒在浓度很低的情况下会引起感染。如果同一栋楼的邻居确诊感染了，我们在家保持房间干净、整洁和通风是最重要的，不让病毒有藏身之处。消毒首选物理消毒，可选择衣被暴晒、餐具煮沸和自然通风等方式。如需开展化学消毒，主要是针对从外面带入家里的物品，外包装可以用低浓度消毒剂（250mg/L~500mg/L含氯消毒液）进行擦拭或喷洒，包装内物品可以放置通风处30分钟后再处理。家庭内其他物

品如用消毒剂消毒，在达到30分钟作用时间后切记用清水擦拭后使用。

▶ “阳”楼怎么消毒？谁来消毒？

对阳性感染者的楼栋进行消毒，重点是阳性感染者经过和接触过的地方，包括电梯按钮、扶手、门禁呼叫按钮等，主要使用喷洒的消毒方式。发现阳性感染者后，由街镇消杀队伍及时按照技术规范针对楼栋公共区域开展重点消毒。阳性感染者转运后，由专业队伍开展终末消杀。终末消毒结束后，环境基本恢复安全，由物业服务企业恢复每日对楼栋的一般性预防性消毒，保持楼栋清洁卫生。

▶ 阳性感染者所在小区公共区域怎么消毒？

应重点聚焦阳性感染者曾经到访和经过的室内场所及其曾经接触的物品表面，采取针对性消毒措施。专家特别提醒，无需对小区绿化、道路、墙面进行大规模消毒，避免对小区环境造成不必要的损害。

▶ 用无人机、大炮车等设备对室外消毒可以吗？

使用烟雾机、迷雾机对室内外空间、地面进行消毒是错误的。使用无人机、大炮车等对外环境道路、绿化、小区进行大范围消毒也是错误的。通过对道路撒生石灰进行消毒同样是错误的。上述错误的消毒行为应当立即停止！

消毒口诀

1. 家庭居家消毒应以清洁为主，消毒为辅。
2. 优先使用阳光暴晒、热力等物理消毒的方法。
3. 应对重点环节、对象进行消毒，如餐饮具、快递、卫生间、洗衣机、电冰箱等。
4. 为保证消毒效果，应保证消毒浓度、消毒时间和消毒液使用量。
5. 为保证消毒效果，应尽量先清洁后消毒，难以清洁或清洁存在风险的，应提高消毒浓度。
6. 消毒剂使用应按照使用说明书，配制合适浓度，适当的消毒方法开展。
7. 消毒剂使用应注意不要与其他化学产品同时使用，如含氯消毒剂不能用酸碱、酒精合用；清洁剂不应与消毒剂合用等。
8. 消毒应做好个人防护。

（上海普陀）

为什么60岁以上老年人更要积极接种新冠病毒疫苗

为什么60岁以上老年人更要积极接种新冠病毒疫苗？国家卫健委介绍，新冠病毒疫苗接种对于预防重症、预防死亡是有很好的保护作用。换句话说，接种新冠病毒疫苗对于降低老人的重症和死亡是有效的。提醒身边的老年朋友们，接种新冠病毒疫苗，共同筑牢免疫屏障。

新冠病毒全人群易感，而在易感人群中，老人和有基础疾病人员比较脆弱。因为老年人本身的免疫功能就相对于年轻人要弱一些，而且大多有各种基础疾病，一旦发



生感染，相较于成人和儿童，重症和死亡风险是非常高的。

新冠病毒疫苗接种对于预防重症、预防死亡是有很好的保护作用。换句话说，接种新冠病毒疫苗对于降低老人的重症和死亡是有效的。

已有数据显示，目前国内外接种中国新冠病毒疫苗的年龄最高纪录为106岁。经过有关数据统计，新冠病毒疫苗接种对老年人来讲是安全的。

符合新冠病毒疫苗接种条件但没有接种的老年人要尽快接种，没有全程接种的要尽快补种。

（上海普陀）

居家锻炼必备！常用拉伸动作学起来

疫情之下，在居家健身时，运动前热身和运动后拉伸是非常必要的。拉伸运动可以提高身体的柔韧性、降低剧烈运动造成的受伤概率、减轻肌肉酸痛，还能使人精神放松，达到养生保健的目的。今天与大家分享几个拉伸动作，赶快一起学起来。

双腿腘绳肌拉伸

动作要领：双腿站立，并拢伸直；双手交叉，努力贴地面。尽量保持膝盖绷直，感受双腿后侧拉伸。

股四头肌拉伸

动作要领：保持身体直立，腿伸直，将左脚向身体后侧拉伸至静止状态，右手伸直打开通至耳后。

胫骨前肌拉伸

动作要领：双腿并拢跪地，小



腿与踝关节紧贴地面，两手扶于身体两侧，身体向后倾斜，呈静止状态。

股外侧肌拉伸

动作要领：右腿向后伸直，左腿屈膝向前压腿，身体向前挺直，收紧腹部，双手放于身体前方，直

臂撑住地面。

腹部拉伸

动作要领：身体正面向下躺卧，双手放在肩膀下的位置，用力向下推，撑起上半身，臀部和双腿不离地，尽量伸直双臂，感受腹部和下躯干拉伸。（上海体育）