

为防范新冠肺炎，不少家庭、单位都在使用75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸等不受特殊管控的消毒产品，但因过度使用、储存不当而造成环境污染、损害人体健康的隐患等各种安全事故的风险也大大增加。2月26日，市疾控中心发布防疫知识，市民在日常生活中要了解消毒目的、掌握消毒原则、防止过度消毒。

什么情况下什么地方才需要消毒？

消毒就是指用物理、化学或生物的方法杀灭或清除外环境中各种传播媒介物上存在的病原微生物及有害微生物，达到无害化的处理。

传染病的传播由三个要素构成，传染源，传播途径，易感人群。消毒的目的就是为了切断传播途径。

存在或可能存在病原微生物及有害微生物污染时，有可能造成传染病传播的时候才需要消毒。

哪些消毒行为属于过度消毒？

车轱辘消毒、楼道空气消毒、鞋底消毒、快递外卖包装消毒、空旷地面消毒都是属于过度消毒。

因为环境中自然微生物很



北京疾控：过度消毒不科学且有害

□本报记者 陈曦

多，绝大多数是不构成人际间的传播。一个疾病的发生和病原的接触方式、毒力的大小、病原的数量和作用时间的长短有很大关系，而以上几种途径均不构成一个传染病传播的重要环节。

另外一个就是手的消毒，随时进行手的消毒，也是没有必要的。手本身就不是无菌的，我们需要的是回到自己的工作或生活环境，需要用手接触干净的东西，或者需要用手接触食品的时候，可以预防性消毒，但是更多的时候我们勤洗手就足够了。因为我们在外环境中，细菌是常碰到的，随时去进行手消毒，也是

没有必要的，过度的。

医生，护士要接触病人，病人和病人之间也可能会接触，且得病状态下一般抵抗力较低，是需要消毒的，而日常生活不需要频繁的消毒。

过度消毒不科学而且有害

过度消毒实际上是有危害的，现在有人建议在家里安装紫外线灯用做空气和物表消毒，大家知道紫外线照射过量有致盲和皮肤致癌的作用，这样的消毒不仅达不到相应的消毒目的，还会对人体造成伤害。

不管是用什么样的消毒剂，都是化学物品，都有杀灭微生物的作用，同时也有它的副作用。所以我们日常在没有必要进行消毒的时候，如果天天、时时消毒，比如频繁使用84消毒液，会对你的皮肤、粘膜造成伤害。

如果家里有传染病病人的时候，那么我们有必要消毒，和病人之间保持一定的隔离，这个隔离就可以采取消毒的手段。

如果我们家里人都是确保健康的，没有我们所说的某种疾病，或者不存在传染病的时候，只需要讲究卫生就够了，不需要消毒。

★消毒原则★

公共场所，人员密集，人员健康状况不了解，加大日常清洁频次，对重点部位也就是手经常接触的部位进行消毒。空气消毒以通风换气为宜。

健康生活方式比消毒更有意义

我们要有一个健康良好的生活方式，这是很重要的。因为我们所有人的体表、体内都有各种微生物，这些微生物有的是有益的，有的是有害的，也有和谐共生的。消毒只是针对有害的病原微生物，而体内正常有益的，比如说口腔黏膜、肠道里面的很多都是我们必须的微生物，如果你采取过度消毒的手段，对这些有益的微生物进行杀灭，则只能伤害你的健康。

日常条件下，正常的生活环境中，我们需要维持常态的、良好的一个微生态习惯，不能随便过度消毒。



生活小妙招

教您自制眼镜防雾水

□霍寿喜

近期，随着人们对新冠肺炎疫情的重视，戴口罩已经成为人们必须的预防措施。

不过，许多戴口罩的人同时也戴眼镜，在眼下的天气里，就会有一件麻烦事儿：呼出的热气会通过两侧鼻角与口罩的缝隙，钻入镜片和眼镜之间，时间稍长，镜片上便被雾气弄得模糊一片，极大地影响了人的视觉和活动的安全。

最好的办法是选择散热较好的树脂镜片，或者选择“防雾镜片”。也可在市场上购买“眼镜防雾剂”，一般的防雾剂都具有“清洁、去污、防霜、防雾、保护视力”等功效，对皮肤无刺激，对镜面无腐蚀，使用方便，使用一次可保持1—3天不生雾。

当然，你也可以自制“眼镜防雾水”，先将可完全溶解的肥皂薄片放入10毫升温水中，制成肥皂液，再倒入30毫升甘油，最好能再滴入数滴松节油，最后搅拌均匀，“眼镜防雾水”就算制作成功了。使用时，只需将防雾水涂在镜片上，再用眼镜布擦拭，防雾可持续3—4小时。这种方法对于经常在室外活动、又同时戴眼镜和口罩者最为适用。

疫情防控期间，工地怎么防控疫情？人员安全怎么保证？防疫措施如何落实？2月25日，北京市住建委给出了一份北京建筑工地安全复工指南。提示用工企业应重点把握好“选、送、管、用”四个环节。

问：用工源头怎么选？ 招录时应提前体温监测

指南中提示，在符合北京市复工条件的前提下，复工前，用工企业制定详细的用工计划，包括返京时间、工程量、用工人数、来源地等内容。招录劳务人员时，应在当地提前进行不少于14天的体温监测，并填写个人健康信息，用工企业每天调度拟返场劳务人员健康情况，准确掌握劳务人员的家庭居住地和健康情况。

此外，还要做到不准私招乱雇使用零散工和无健康信息的劳务人员。不准在项目之间无组织调配使用劳务人员，最大限度减少施工项目之间人员流动。不准使用按照市政府有关规定需要隔离观察的劳务人员。

问：人员返岗怎么送？ “点对点”运送劳务人员

指南提示，用工企业需制定详细的运送计划，包括出发地、人员数量、花名册、负责人姓名及联系方式，做好劳务人员运送途中的防疫和生活保障工作。用工企业应采取专车或包车的方式“点对点”运送劳务人员。

路途较远，人员相对集中的地区，可采用铁路方式运送，在集中运送起点和终点都必须进行体温检查，并指定专人负责交通

市住建委发布建筑工地安全复工指南 把握四个环节 工地安全复工

□本报记者 盛丽



工具消毒、通风及定时测量体温等防护工作，运送过程中必须全程佩戴防护用品并坚持封闭式管理。对出行困难的，用工单位可向市住建委上报需求，在上级政策范围内，市住建委将协调相关部门开辟专用通道。

问：施工现场怎么管？ 施工现场和生活区全封闭

指南提示，实行分区分时封闭管理。人员入场后按批次、地区分开居住，楼与楼、楼层与楼层、房间与房间之间相对独立，减少人员交叉流动。所有新进场的返京劳务人员，在施工现场、生活区集中观察14天。合理安排施工标段和工序倒接。将同一来源地同宿舍的工人安排在同一标段作业，上一标段、相邻标段和工序施工结束人员全部撤场后，

方可安排下一标段和工序的人员进场施工，尽量避免交叉作业。

科学制定用餐时间表。采用分时取餐分时就餐的方式，条件允许的，在现场划出固定区域，按宿舍分区域组织工人就餐；条件不允许的，要安排专门人员送餐，统一组织回宿舍用餐，降低交叉传染风险。严格限制人员外出就餐和食用流动商贩外卖产品。生活区远离施工现场的工程项目，组织租用专车接送劳务人员。确有困难的，必须佩戴口罩或采取其他防护措施，防止交叉感染。

最大限度减少本项目所有层面的会议数量。必须召开的会议，应最大程度利用视频、网络、电话等手段召开，减少人员的聚集，制定会议制度，加强对参会人员的登记。

严密组织施工人员健康监测

指南提示，施工现场配备专职卫生员，督促落实各项防控措施，配备体温检测设备和防疫防护用品，建立人员健康台账。对施工现场人员进行每天不少于两次的体温监测，并做好记录。督促劳务人员作业过程中佩戴口罩，做好个人防护，一旦发现发热、乏力、干咳等症状，应立即报告并协助其到就近的医疗机构发热门诊就诊，并将相关情况报送属地社区（村）和区住房城乡（市）建设委。

指南提示，用工企业重点加强对办公室、会客室、会议室、食堂、厕所、盥洗区域、茶水

间、洗浴房、宿舍等特定场所的防疫管理，每日进行不少于两次的预防性消毒。保持室内环境清洁，每天通风2至3次，每次至少30分钟。对生活垃圾、污染口罩等废弃物进行集中管理、分类存放、定时消毒，每日对垃圾及时清运处理。

加大监督检查巡查力度

指南提示，施工总承包企业应根据现场实际，制定详细的疫情防控方案，施行“一工地一方案”，并将防控措施落实情况纳入监理巡查范围。市、区住建部门，不间断对工地进行检查巡查，对防控措施落实不到位的情况及时督促整改。

问：防护知识如何使用？ 防疫教育纳入每日岗前教育

指南提示，强化防护意识。各施工项目要将防疫教育纳入人员入场和每日岗前教育，人人熟知《新型冠状病毒肺炎流行期间办公场所防控指引（1.0版）》，在醒目位置张贴佩戴口罩、保持手卫生等健康提示，不断强化劳务人员自我防护意识。

宣传防护技能。利用现场宣传、公告栏、展板、横幅标语，以及微信群、宣传手册、长图、H5、动漫等多种形式，积极宣传《新型冠状病毒肺炎流行期间办公场所防控指引（1.0版）》《建设项目复工管理和施工现场疫情防控工作指引》《建筑工地新型冠状病毒肺炎防控知识手册》《感染肺炎临床表现以及与普通感冒比较》《密切接触者符合哪些条件》《口罩的正确佩戴方法》《及时正确地洗手七步法》《消毒的方法》等政策要求和防护知识，使劳务人员充分了解疫情防护知识，掌握防护要点和技能。