居家清洁消毒应该注意这六点

□本报记者 唐诗

进入冬季，天气寒冷，再加上室内活动增加和通风不畅等人为因素，均会增加呼吸道传染病的发病风险。针对进入冬季后的新冠、流感病毒居家清洁消毒工作，北京市疾病预防控制中心8日发布提示，低温天气新冠病毒在污染物体表面存活时间延长。面对新冠肺炎、流感等呼吸道传染病高发季，居家要做好清洁消毒。

供暖季注意开窗通风

在供暖季节，需要格外注意开窗通风，为了防止因为怕冷而拒绝开窗。办公室、家里的空气消毒主要靠开窗通风的方式，每天开窗通风次数应该在2-3次，每次20-30分钟。

开窗时注意保暖。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间可以适当减少。

换洗衣物经常晾晒

外出衣物经常换洗，必要时可以使用84消毒剂等浸泡消毒(按产品说明书使用)。

此外，还可将日常织物包括毛巾、衣物、床上用品等经常拿到太阳底下晾晒。

家居表面保持清洁

普通家居日常也可做些预防性消毒措施，台面、门把手、电话机、开关、热水壶把手、洗手盆、坐便器等日常使用的物品表面，用含有效氯250mg/L-500 mg/L的含氯消毒剂擦拭，然后再用清水洗净。

地面保持清洁干燥为主，也可不定时用250mg/L-500mg/L的含氯消毒剂进行湿式拖地，然后再用清水擦拭。

对耐热物品，如食具等可煮沸15分钟或用250mg/L-500mg/L的含氯消毒剂浸泡30分钟后用清水漂洗干净。

沸水煮餐具消毒效果好

餐具消毒用沸水煮的效果最好，把需要消毒的餐具放在一个专用的锅里煮15分钟以上即可达到消毒效果。

家用消毒柜的消毒原理一般分为臭氧和红外两种类型。不过这两种类型的消毒柜都容易出现死角，有些边边角角照顾不到。用消毒柜，不如沸水消毒好，通过沸水浸泡，不仅能够消毒全覆盖，还能分解顽固污垢，效果不错。

口鼻分泌物单独处理

肺结核病、流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、麻疹、新冠肺炎等呼吸道传染病的病原体可随患者咳嗽、打喷嚏、大声说话、随地吐痰时产生的飞沫进入空气，传播给他人，所以不要随地吐痰，咳嗽。

家庭成员打喷嚏时要用纸巾、手绢、手肘等遮掩口鼻，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

家庭消毒避免误区

免洗洗手液不能取代流水冲洗

在流动的清水下，搭配肥皂或洗手液，运用七步洗手法清洗20秒以上，可有效阻断病毒通过手的传播。

免洗洗手液、手部消毒产品大多含有酒精、西曲氯铵、次氯酸等成分，长期依赖使用会对皮肤表面造成损伤，建议在不方便流水肥皂洗手且手部没有明显变脏时使用。

日常清洁即可 无需过度消毒

在当下的疫情环境中，居家防护应主要以清洁为主，消毒为辅，切忌过度消毒。尤其是所在小区内没有新冠肺炎病例，家中也无外来人员到访，更没有自我隔离的人群，不需要每天都消毒。

建议室内保持空气流通和环境整洁，外出回家后更换衣物，清洗双手即可。

消毒剂合理稀释后再使用

很多人认为，消毒剂的浓度越高消毒效果越好，能杀死的病毒越多，但事实并非如此。消毒剂浓度太高，受伤的可能是自己。浓度过高的消毒剂可能会对人体的口腔、呼吸道、皮肤等造成刺激，引发损伤。

使用消毒剂时，要按照消毒剂的说明书标签合理稀释后再使用；消毒使用的酒精，要选用75%浓度的即可。

消毒后要注意后续清洗

消毒剂会对物品表面有腐蚀作用，尤其对金属制品和有颜色的物体表面腐蚀作用更强，长期保留对人体也具有刺激作用。

注意，使用消毒剂30分钟后，应用清水对环境、物体表面进行擦拭，并开窗通风。

使用消毒剂时要注意防护

消毒剂一般都具有很强的刺激性，可能对呼吸系统和皮肤造成损伤。在使用消毒剂的过程中，要注意遮挡口鼻，最好佩戴口罩、橡胶手套和围裙，防止飞溅。

【健康红绿灯】

绿灯

生姜的四大好处

姜是一味药食同源的中药，也就是说既作为食物来食用，也可以入药。生姜有四大好处：①有益肠道：生姜除了有助消化，还能缓解细菌引起的腹泻；②缓解呕吐：姜能有效降低恶心症状，副作用最小；③抗炎止痛：姜与布洛芬等药物同样有助缓解经期痛、偏头痛、肌肉痛和骨关节痛；④抑制真菌。

牛奶蒸蛋钙量翻4倍

牛奶除了直接喝，还可以代替水蒸鸡蛋羹。牛奶富含钙，能和鸡蛋中的蛋白质在加热过程中形成网状结构，从而锁住更多水分，使蒸出来的鸡蛋羹口感更嫩。一般来说，一个鸡蛋大约需要100毫升牛奶。一个鸡蛋钙含量在30毫克左右，100毫升牛奶的钙含量高达107毫克，因此，用牛奶代替水来蒸鸡蛋羹，钙含量翻了4倍多。

红灯

容易泛酸少喝红茶

或许你听说过“绿茶伤胃，红茶养胃”，这是真的吗？茶叶中的茶多酚具有收敛性，对胃黏膜有一定的刺激作用，尤其是空腹喝时。红茶的多酚含量虽然比绿茶有所降低，但咖啡因含量却提高了，因此红茶养胃的说法并不严谨。对于胃酸过多的人，红茶中的咖啡因不利于控制胃酸，反而会造成不适。

甜食和肉吃太多握力差

研究发现，饮食对人的握力影响很大，吃甜食和肉类越多，握力越差。经常吃甜食和肉类的人更容易变胖，从而导致肌肉减少和肌肉力量下降。此外，肉类和甜食摄入过量会导致慢性低水平炎症和氧化应激反应，加速骨骼肌分解代谢，增加蛋白质分解，降低肌肉强度。健康饮食模式则具有抗氧化作用，有助提高肌肉强度。

·广告·

房山区城管执法部门

积极做好今冬明春火灾防控保障工作

冬春季历来是火灾高发多发季节，为有效防范化解消防安全风险，做好冬春火灾防控工作，房山区城管执法部门从2020年11月中旬起，在全区范围内加强执法检查，积极做好今冬明春火灾防控保障工作。

12月3日上午，房山区城管执法局召开冬春火灾防控工作部署会，各街道、乡镇综合执法队负责人、机关科室、队负责人参加会议。会议积极谋划了今冬明春火灾防控工作，认真结合往年数据和地区形势研判近期火灾风险点，在火灾易发场所、易造成人员伤亡、易引发社会关注等方面，房山区城管执法局将有针对性地开展联合督导、监督检查，并督促街道乡镇落实好主体责任。

街道乡镇综合行政执法队将进一步围绕“门前三包”管理，做好临街商户隐患排查工作，严禁乱堆物料、挤占消防通道等违法行为，督促设置主体定期自检灯箱、照明、显屏等设施，防止因线路老化、设备短路等引发火灾事故。同时，结合日常巡查检查，做好可燃物清理。发挥网格化巡查管理优势，集中开展对废品回收站点、老旧平房区、农贸市场等薄弱环节的排查工作，全面清理可燃物，及时发现劝阻各类露天焚烧行为。

此外，依托各类宣传平台，开展消防安全宣传。联合志愿者深入村镇社区，开展消防安全宣传和志愿服务工作，强化消防安全意识，普及防火灭火常识，提高逃生自救能力。

（李安琦）

本报刊登热线 13699137322

本版广告为信息资讯，不作为签订合同及承担经济责任依据。