

疫情期间，想要阻断病毒的传播，正确进行消毒是有效方式之一。随着疫情防控政策的逐步调整，轻症感染者可居家隔离和治疗，那么，面对新冠病毒，居家如何消毒？消毒产品的使用频次和浓度又该如何操作？北京市疾病预防控制中心消毒与有害生物防制所主任医师包卫华为您讲解居家消毒抗新冠的注意事项。

为阻断新冠病毒 居家如何消毒

常用消毒剂适用范围

消毒酒精

消毒酒精特指的是浓度为75%的医用酒精。酒精可以让蛋白质变性，新型冠状病毒由于病毒外有蛋白质包膜，因此可被酒精杀灭。为什么要强调75%浓度的酒精，95%的浓度更高，效果不应该更好吗？事实上，如果酒精浓度过高，会很快在微生物表面形成一层凝固的膜，阻止酒精渗透其内部，也就难以杀死病毒了。而如果酒精浓度过低，对蛋白质的变性能力弱，也不容易杀死病毒。

但是乙醇易燃易挥发，属于甲类火灾危险性液体。因此，使用酒精消毒时，一定要远离火源，另外，乙醇的爆炸下限约为3.3%，应采取擦拭方法进行消毒，室内禁止喷洒式消毒。

酒精消毒适用场景很广，比如手机、电脑键盘、各种开关按钮、门把手等都可以使用擦拭酒精的方式消毒。如果出门在外没有肥皂和水，那么用酒精含量60%以上的免洗洗手液是可以完成消毒的。只不过，洗的时候要注意全手涂遍，而且尽量保证搓洗时间在20秒以上。此外，酒精有刺激性，尽量不要接触有破损的皮肤。

当家中确实需要酒精消毒时，以够用为宜，不宜超过500ml，大量囤积的酒精就如同隐形的“炸弹”。酒精暂放、使用的容器必须有可靠的密封，不

能敞口放置。存放时远离火种、热源，温度不宜超过30℃，避免阳光直射。

含氯消毒剂

含氯消毒剂是指在水中能产生具有杀菌作用的活性次氯酸的一类消毒剂（如84消毒液、漂白粉、次氯酸钠等）。

84消毒液的主要成分为次氯酸钠及少量表面活性剂，84消毒液具有刺激性气味，其有效氯含量5.5%—6.5%。次氯酸钠可水解生成次氯酸，这也正是84消毒液的秘密“武器”。因为次氯酸虽是弱酸性，但它具有强氧化性，能够将具有还原性的物质（细菌、病毒等）氧化，使其变性，从而起到消毒的作用。

使用时要注意：切忌混用，洁厕灵主要成分是盐酸，与84消毒液混用会产生氯气——具有强烈刺激性气味的有毒气体，能使人出现打喷嚏、咳嗽、流泪不止、窒息等症状。它主要通过呼吸道侵入人体并溶解在黏膜所含的水分中，生成次氯酸和盐酸，造成呼吸道黏膜损伤，症状严重时，会发生肺水肿，最后致人死亡。

84消毒液的消毒效果受消毒液浓度、消毒方式及消毒时间影响。使用时应按照产品说明书，依据实际用途用冷水稀释配制相应的浓度。配制时要在通风良好的场所，配制和使用建议佩戴口罩、帽子和手套等，做好个人防护，多通风。

84消毒液易受有机物（如血液、体液等）影响降低消毒效

果，如物体表面有有机物存在，应清洗后消毒。因其具有腐蚀性，不宜用于金属制品的消毒。储存需在25℃以下避光保存，使用后一定要把盖子拧紧。

家居用品如何消毒？

首先要保持地面清洁干燥、没有潮湿角落，这有助于避免病毒、细菌滋生。

地面、桌面、家具等物体表面，可配制浓度为250毫克/升的含氯消毒液进行擦拭，例如84消毒液、漂白粉或其他含氯消毒剂/泡腾片、过氧化物类等。

对于金属、电器等不耐腐蚀的物体（如手机、电脑）表面，可使用75%酒精棉片或消毒湿巾擦拭，消毒作用时间不少于15分钟，然后再用清水擦拭，去除残留的消毒剂。

对于水杯、餐具等用具，在洗净后，可通过煮沸或蒸汽消毒15分钟，或参照说明书使用消毒碗柜进行消毒。

卫生洁具可用有效氯含量为500毫克/升的含氯消毒液擦拭消毒，30分钟后，用清水擦拭干净。

衣物、被褥等日常生活用品，如常清洗即可。新型冠状病毒很难脱离活细胞（如人体）等在空气中存活，且空气处于流通状态，晾晒过程并不会导致病毒积聚在被褥、衣物上。

卫生间地面、墙面可用500毫克/升的含氯消毒液拖地或擦拭消毒，洗手池、马桶等每天清洗，如需消毒，表面可适量喷

消毒液，消毒后用大量自来水冲洗，否则会腐蚀管网。地漏不严或下水道管道有损坏者需及时更换。

清洁工具如拖把、抹布等是消毒的盲区，不要忽视，可以使用有效氯含量为500毫克/升的含氯消毒液浸泡30分钟后清洗晾干。

空气消毒不要忘

呼吸道飞沫传播是新型冠状病毒的主要传播途径之一，所以对空气进行消毒，也就是通风。首选自然通风，尽可能打开门窗通风换气，每天通风2—3次，每次不少于30分钟。

如需使用空调，则空调的过滤器、过滤网应每月清洗消毒。可以用有效氯含量为250毫克/升的含氯消毒液喷洒至湿润，持续作用30分钟以消毒。

家中设置缓冲区

对于普通人，从外面回到家后最应当消毒的应该是自己的身体、衣物、随身物品等，并丢弃口罩。可以考虑像医院一样，在污染区（室外）和清洁区（家中）之间，在入门处设置缓冲隔离区，在此处放置衣架、垃圾桶、含酒精的免洗洗手液等。

进门后，可以先用含酒精的免洗洗手液清洁双手，脱去衣物，放置在衣架上，更换室内拖鞋，再脱去口罩扔到密封的垃圾桶。再次手消毒，此后进入室内洗澡，更换家居服。（郑华）

【健康红绿灯】

绿灯

按揉“承山穴”助解乏



小腿肚上的“承山穴”，是一个有效的“解乏穴”。常按压此穴，可舒筋活络、壮筋补虚，对缓解腰背疼痛、腿疼转筋、小腿痉挛等效果良好。在缓解肌肉紧张的同时，消除疲劳感。此外，常按摩此穴还能舒畅同一条经络上的经气，散寒祛湿，对痔疮、便秘等肛门部疾患也有功效。

皮肤干痒注意控制洗澡时长



秋冬季节，人体内水分逐渐减少，导致皮肤缺水、引发瘙痒。不少人喜欢用很烫的水洗澡或者多洗一会儿，但这样更容易加剧瘙痒。要注意控制洗澡时长，普通人群建议不超过15分钟，皮炎、湿疹患者最好别超过10分钟。洗澡水温度应与体温相当，不超过40℃。

红灯

眼前有黑影可能是视网膜裂了



眼球壁的最内层有一层仅为0.1—0.5毫米厚的透明薄膜，是日常视物的关键，即视网膜。如果突然觉得眼前有一团黑影在飘，眼球转动，抬头会发现眼前有闪光感，就像闪电一样的感觉，要尽快到眼科就诊，有可能是视网膜有裂孔。

感冒药最好别混着吃



绝大多数感冒药、退烧药都有重叠成分，“混搭”服用可能会重复、超剂量摄入单一或多种成分，放大副作用，甚至出现肝肾毒性。出现身体不适，建议根据症状“对症下药”，感冒药、退烧药最好二选一；如只有单一症状，首选单一成分的药物，最多不超过两种；如有头痛、鼻塞、咳嗽等多种症状，仅服用一种复方感冒药。

北京疾控发布阳性感染者及同住人员居家须知

日前，北京市疾病预防控制中心发布《新型冠状病毒阳性感染者及同住人员居家须知》，指出，阳性感染者非必要不外出，同住人员应做好个人防护，加强自我健康监测，一并遵守居家隔离康复管理要求。

非必要不外出、不接受探访。对因就医等确需外出人员，要全程做好个人防护，点对点到达医疗机构，就医后再点对点返回家中，尽可能不乘坐公共交通工具。同住人员应做好个人防护，加强自我健康监测，一并遵守居家隔离康复管理要求。

有特殊治疗和用药需求的人员，选择合适方式前往就医。出现危急重症时，可直接拨打120急救电话或者选择合适方式前往医疗机构救治。

居家隔离康复人员原则上单独居住在通风良好的房间。房间内配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品以及带盖的垃圾桶、消毒产品等防疫物资。使用专用餐饮具，采用分餐制。

居家隔离康复人员进入家中公共区域应规范佩戴口罩，同住人与其接触时，或处理其污染物

及污染物体表面时，应当做好自我防护，佩戴N95/KN95口罩、一次性手套，倡导与其保持1米以上距离，做好手卫生。

卫生间需做好日常清洁和消毒。坐便器冲水时，先盖马桶盖，再冲水。淋浴排水地漏或卫生间地漏保证水封，可以将地漏注上水进行封堵，如使用塑料袋灌水扎紧，放在地漏上封堵，使用时打开。除淋浴排水外，其他地漏均应封堵。

建议养成居家日常清洁消毒的习惯。居家消毒应以清洁为主，消毒为辅。应对重点环节、

对象进行消毒，如餐饮具、快递、门把手等。

生活垃圾要妥善处理，每次清理垃圾时用双层塑料袋装好并扎紧袋口，并对其外表面和封口处消毒后，由同住人佩戴N95口罩及戴乳胶手套将垃圾放至社区指定位置。

除生活必需品和药品外，尽量不要订购其它快递、外卖。采取无接触方式收取快递、外卖。

养成健康生活方式。加强身体锻炼，坚持作息规律，保证睡眠充足，健康饮食，保持健康心态，不恐惧不焦虑。（午综）

·广告·

房山区司法局

疫情期间，服务业小微企业和个体工商户房屋租金减免有相关政策依据吗？

答：有。依据国家发展改革委等部门《关于促进服务业领域困难行业恢复发展的若干政策》（发改财金〔2022〕271

号）、北京市政府办公厅印发的《关于继续加大中小微企业帮扶力度加快困难企业恢复发展的若干措施》（京政办发〔2022〕14

号）、市国资委等部门联合印发的《关于减免服务业小微企业和个体工商户房屋租金有关事项的通知》（京国资委发〔2022〕5号）

等文件精神，满足条件的服务业小微企业和个体工商户可以申请房屋租金减免。（房司司）