

正确认识,科学理性应对疫情

安全消毒,您选对方法了吗

■本报记者 袁丽萍

近期面对新型冠状病毒感染的肺炎疫情,除了戴口罩、勤洗手外,如何科学、正确、安全地消毒,也成为大家关注的话题。我们就这一话题,连线解放军疾病预防控制中心消毒与感染控制科主任魏秋华。

记者:我们应该如何选择消毒产品?用什么能杀灭新型冠状病毒?

魏秋华:新型冠状病毒属于有包膜的亲脂类病毒,对紫外线和热敏感,56℃30分钟、75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸等物理化学消毒方法和乙醚、氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

要注意的是,不是名字里含有“氯”字,就是“含氯消毒剂”。含氯消毒剂指的是溶于水能产生次氯酸的消毒剂。苯扎氯铵、氯己定、氯二甲酚、对氯间二甲苯酚等,虽然名字里都有“氯”,但其实属于季铵盐、胍类或酚类化学物质,是低效消毒剂。日常生活中,84消毒液、漂白粉、含氯消毒粉或含氯泡腾片等都属于含氯消毒剂,为中高效消毒剂。在购买的时候,一定要看清商品有效成分。

过氧化物类消毒剂中,二氧化氯、过氧化氢、过氧乙酸这三类是代表物质。二氧化氯,适用于一般物体及环境表面、空气的消毒、餐饮具消毒、污水处理等。过氧乙酸、过氧化氢消毒剂,用于环境物体表面与空气消毒。注意应该选择合格有效的消毒剂,使用时按照产品说明书进行一定比例稀释后喷洒、擦拭物体表面或浸泡小件物体,并作用一定时间(通常为20分钟)。过氧化物类消毒剂不稳定,而且对眼睛、呼吸道黏膜以及皮肤等会有损伤,注意做好个人防护。

记者:使用消毒剂时,需要注意哪些问题?

魏秋华:要避免混合使用。含氯消毒剂(如84、漂白粉等)不能和洁厕灵同时使用,会发生化学反应,生成有毒气体,造成人体皮肤和黏膜损伤,严重的会出现肺水肿等症状。含氯消毒剂也不能与过氧化物消毒剂混合使用,会发生化学反应,消耗有效成分。也不推荐和酒精同时使用,消毒效果会减弱,甚至可能产生有毒气体。

使用消毒剂时应注意做好个人防护,避开皮肤和口鼻,佩戴口罩、护目镜(眼镜)、长袖橡胶手套和防水围裙;应在通风良好的区域,配置和使用含氯消毒剂溶液,用20℃左右温水配置消毒剂,温度过高的热水会促进某些有效成分分解,影响消毒效果。餐具使用消毒剂浸泡后,要用清水冲洗干净,避免药物残留。如果人员在消毒时出现过敏症状,应立即停止。消毒剂应储存在25℃以下的阴凉通风处和儿童触摸不到的地方。

记者:如何科学安全地使用酒精消毒?

魏秋华:酒精消毒杀菌,对防范“新冠肺炎”疫情有重要作用,是居家消毒的一种常用方案。但如果使用方法不当,有可能对身体造成危害,甚至引发火灾。首先,想要让酒精发挥灭活病毒的作用,需要使用75%左右浓度的医用酒精,并作用一定时间,通常为1-3分钟。其次,使用方法也需要注意,不建议采用酒精喷洒的方式来消毒。这一点,需要格外跟大家强调。

乙醇,也就是我们所说的酒精,是一种易燃易爆的危险品,火灾危险性属于甲类,它的燃点是75℃,闪点是13℃,爆炸下限是3%(V/V)。浓度75%的酒精,闪点大约是22℃,火灾危险性还是属于甲类。如果是朝空气中喷洒,酒精蒸气与空气混合达3%及以上的浓度后,一旦

碰到高温物体、衣服静电、电火花或点燃的香烟,就容易发生爆燃,产生危险。酒精喷洒方式并不能形成悬浮于空气粒径小于50微米的雾滴,也就难以杀灭空气中的病毒。所以使用酒精喷洒对空气消毒并不科学。如果是喷在物体表面或人的身上,酒精蒸气会通过呼吸吸入、通过皮肤吸收,有导致中毒和过敏等风险。

为安全起见,室内外均不要用酒精喷洒式消毒,建议直接用浓度75%左右的酒精擦拭物品,使表面湿润,并自然蒸发干燥,可以实现灭活病毒的效果。而且,在消毒过程中要避免酒精洒漏,保持室内通风,空气中酒精浓度不超过3%,以防发生火灾。也可使用酒精浸泡小件物体,消毒时附近必须禁止明火,防止发生燃烧风险。最后,记得把酒精放置妥当,避免被小朋友误食,引起酒精中毒。对此,部队各单位尤其是医疗卫生防疫单位,应加强酒精管理,落实专人负责,加大酒精安全使用常识宣传力度,落实安全防范措施。

记者:是不是酒精浓度越高,越有消毒效果?

魏秋华:浓度为60%~80%的乙醇是一种有效的杀菌剂,可以灭活亲脂病毒。但是,90%以上的酒精浓度会使病毒表面蛋白发生瞬间变性固化,形成保护层,阻碍酒精对病毒核酸的进一步破坏,不利于病毒的整体灭活。

记者:给居家环境消毒,还有哪些方法?

魏秋华:参考世界卫生组织、中国疾病预防控制中心的建议,如果家中没有感染病人,或者没有高频接触病人的情况,并不需要每日消毒,如果特别在意或担忧,在做好常规清洁基础上可定期对居家环境某些部位如居室地

面、卫生间、家具台面、门把手、餐饮具等进行预防性消毒。除了上面说到的酒精擦拭,还可以选择以下方法进行消毒:1、56℃加热30分钟或煮沸15分钟以上,温度越高时灭活越快;2、含氯消毒剂(如84消毒液、漂白粉等)或过氧化物消毒剂(二氧化氯、过氧乙酸、过氧化氢等)、中效复合链季铵盐按说明书使用浓度和时间擦拭或浸泡;3、如有条件,可使用灯管辐射照度至少为90μW/cm²的紫外线灯,对需要消毒的物品或物体表面照射30分钟以上。

记者:家里没有感染病人,但担心外出回来后带回病毒,我们应该怎么给自己“消毒”?

魏秋华:回家后,裸露在外的皮肤,用清水和肥皂清洗干净。对于帽子、外套等衣物,一般情况下通风晾晒即可。但如果从医院等有可能接触疑似或确诊患者的场所回家,可以集中清洗消毒。对衣物消毒,使用温度较高的热水加洗涤剂机洗及烘干机加热或加热煮沸都是不错的方法。不过,部分衣物材料会有最高温度限制,需要注意。至于含氯等化学消毒剂擦拭、浸泡,虽然对病毒灭活有效,但对吸水性的衣物,还要考虑干燥和对衣物损伤的问题,而且擦拭衣物在操作上也比较麻烦。使用复合长链的中效季铵盐浸泡也是个选择。还有一个办法,如果有条件,也可用紫外线灯照射。要注意的是,我们选购和使用紫外线灯时,要满足3个前提条件,即灯管的“辐射照度”至少为90μW/cm²，“照射距离”是1米以内，“照射时间”是30分钟。此外,在使用紫外线灯时要注意,房间内不要有人(开启后立即离开),开启关闭紫外线灯时做好皮肤、眼睛防护,以免受伤。紫外线照射时,会产生臭氧,事后需要及时通风,散去臭氧。

针对新型冠状病毒感染的肺炎疫情下的心理反应与应对方法,我们邀请解放军总医院第一医学中心医学心理科主任姜荣环解答官兵关心的问题——

自我心理调节和干预的几条建议

1. 改善认知。

了解重大疫情出现时正常的心理反应和躯体反应,情绪与躯体症状的关系。积极调整心态,一方面会减轻躯体化症状,一方面有助于自身免疫力提升。

2. 保持规律健康的生活作息。

心理健康离不开身体健康。规律的生活作息,健康的饮食,适当的体育锻炼,保证正常的睡眠规律,均有利于身心健康。

在不能集体训练、外出或隔离时,对生活进行相应调整,当做一次短暂的假期,开展室内活动,如读书、做健身操、进行放松训练等。可以完成平时没有时间或机会做的事情,如陪伴家人聊天、下棋,陪孩子做游戏等,全家人在一起,有了更深入的交流,促进了家庭和睦。

3. 调整情绪,接纳目前的状态,强化社会支持系统。

通过多种方式的现代化通信手段,

联络亲朋好友、同事等,倾诉感受,保持与社会的沟通,获得支持鼓励。对身边的人给予积极主动的关心和帮助。生活在亲善友爱的社会环境中,既能疏导负面情绪,也能通过积极的情绪提高我们的免疫力,增加抵御疾病的能力。

4. 信息来源的简化。

主动避免信息过载,适当隔离负面信息和情绪。由于现代化的通信手段和自媒体的发展,关于疫情的信息几乎是铺天盖地而来。然而个人识别信息的能力非常有限,信息可能会自相矛盾,有的甚至是谣言,不仅导致信息过载,而且导致不确定感增加。因此,要学会限制信息获取,只关注权威科学信息,来源不明的信息不阅读,不相信,不传播。

5. 把“危机”作为成长的契机。

重大疫情作为一场公共危机,既是危险,也是机遇。无论个体、家庭、国

家,还是整个人类,每遇到一次危机,都是一次挑战,同时也是一次成长的机会。

“新型冠状病毒”来袭,固然是一件坏事,但同时也为个人和家庭的成长提供了一个机会。在“新型冠状病毒”来袭之前,我们都很忙。由于忙,夫妻之间、孩子与父母之间,几辈人之间往往都缺少深入交流,甚至存在一些误解,出现一些问题。疫情使我们的生活产生了变化,许多人只能待在家里,或待在家里的时间比较长。这一变化使得家人能够在较长时间内相聚,从而为个人和家庭的成长提供了很好的机会。可以充分利用这一机会改善夫妻关系、亲子关系、代际关系等,挖掘各种关系的潜能,激发对生活的热爱。通过对生命、生活、人生进行新的思考,努力实现自我超越,增强应对困境、危险和不幸的力量。

6. 积极寻求专业人员的帮助。

如果情绪、睡眠、躯体症状不能很好缓解,要及时寻求专业人员的帮助。通过热线电话或网络获得专业支持,积极调整心态。

越是困难时刻,越需要我们团结一致,积极面对,挑战自我,实现成长。全力支持和相信党和政府,希望就在前方!

本报特约记者 郭晶、罗国金、洪建国整理
制图:张锐



重大疫情下的 常见心理反应

- 1
疑病,担心自己被传染患病

担心去医院看病被留下而不敢就医。感到被“新型冠状病毒”包围,听到各类疫情信息就莫名紧张,患有躯体疾病或心理疾病的患者因此导致病情加重。怀疑自己患了“肺炎”,多次到医院就诊,要求医生尽快给予确诊和治疗。
- 2
紧张焦虑情绪

心神不安,坐卧不宁,有失控感,容易发脾气,不能控制地关注各种相关信息。总担心“肺炎”会降临到自己和家人的身上。尤其是我们的许多官兵家人在远方,会特别担心,对疫情控制需要多久没有确定感。
- 3
抑郁情绪

悲观,精神振作不起来,易哭泣,心情不愉快,觉得没意思,没有兴趣,食欲不振或暴饮暴食,有些出现体重下降。
- 4
睡眠障碍

表现为难以入睡和睡眠时间缩短,睡眠规律紊乱,质量差。
- 5
强迫症状

主要是反复洗手,难以自我控制。有的出现强迫性思维,反复想新冠肺炎的严重后果,并为此感到痛苦。
- 6
躯体症状

当人处于较大压力时,不良情绪往往会转化为躯体症状表现出来,这类症状往往包括躯体疼痛、头晕、乏力、口干、低热、食欲不振、消化不良、腹部不适等植物神经功能紊乱的各种表现。
- 7
压力相关的躯体疾病

持续的情绪压力会导致多个系统出现问题。如呼吸系统表现为哮喘发作,气道内异物感、胸闷、干咳等,慢性支气管炎或肺气肿发病或病情加重。内分泌和代谢系统表现为代谢紊乱,血糖不稳,甲状腺功能异常等。心血管系统表现为长时间压力后血压升高,诱发高血压病、冠心病、心绞痛甚至心肌梗死等。消化系统表现为各种胃肠道症状,如打嗝、腹泻、便秘、消化道溃疡等。