

科学消毒 选对方法

■本报记者 袁丽萍

专家连线

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,连线了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”,但都属于单链季铵盐、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、过氧乙酸、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。如果人员在进行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颗粒小于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,用清水和肥皂清洁干净。对于帽子、外套等衣物,一般情况下用通风晾晒即可。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。



近日,新疆军区某团采取严密措施防控新型冠状病毒感染肺炎疫情。因为他们控制人员外出,急需物资由专人负责接收,进行消毒后再交付官兵。
许凯摄

健康话题

居家隔离是阻止病毒传播的重要方法之一。科学合理地进行居家隔离,需把握好饮食、锻炼和良好的卫生习惯3个方面。

科学饮食要注意

居家隔离期间务必实行分餐制。隔离人员要单独用餐,碗筷专用。餐具使用后要煮沸消毒或使用消毒柜、消毒液浸泡消毒。

膳食搭配上要素结合、营养均衡,细粮和粗粮比例适宜。大家在居家隔离时可以结合自身健康状况,适当吃一些易吸收、富含纤维素的食物,如鸡蛋羹、蔬菜,同时搭配水果和酸奶。糖尿病患者要少吃高糖食物,水果可以用西红柿和黄瓜代替,这样不会明显影响到血糖。

居家隔离期间,大家一般能量消耗较少,因此建议适当减少饮水量,饮水量在平时的70%-80%即可。另外,要养成经常喝水的习惯,即使不感觉渴,也要及时饮水。建议每天早晨起床后喝适量温水,对身体有好处;可以用白萝卜煮水喝,有助于预防感冒;平时尽量少喝碳酸饮料。

合理锻炼须谨记

居家隔离时,坚持锻炼身体,有助于保持身体机能、放松心情、提高免疫力。

由于病毒具有传染性,在疫情解除之前,应避免参加集体性体育锻炼项目,使用公共健身器材以及在通风不好的空间进行运动。

如果家中有跑步机、划船机等健身器材,要充分利用起来。如果没有健身器材,可以在家中做一些仰卧起坐、俯卧撑和蹲下起立等力量性、柔韧性活动。

居家隔离人员要根据自己的身体情况,选择合适的锻炼方式。身体素质好的年轻人可以进行台阶跳、高抬腿原地跑等强度稍大一些的活动,锻炼心肺功能。中老年人或者患有某些基础性疾病的人,可采用来回走动的方式,经常伸伸懒腰,舒展筋骨,也可以做一些简单的活动关节、拉伸肌肉的动作。每次活动量不必过大,在身体感到疲倦时就应停下来,避免过多消耗体力。

锻炼前后要及时增减衣服,注意保暖,防止感冒。此外,还要保证每日作息规律,睡眠时间充足,保持充沛的精力和良好的心态。一般来说,运动后应休息半小时再进行洗浴,给身体一个调整的时间。

隔离结束勿大意

居家隔离人员在过了病毒最长潜伏期后,如果没有任何感染表现,就可

防控疫情 居家隔离有讲究

■姜天俊

以解除隔离,回归正常工作、生活。但这时仍要注意以下几方面。

首先要注重手部卫生。手是人体与外部接触最多的部位,饭前便后或是外出回家后,都要用肥皂或洗手液洗手,最好用流动的水洗,洗手后用一次性纸巾或专用毛巾擦干。

其次要注意呼吸卫生。即使解除隔离,在与家人、朋友、同事等他人近距离接触时,最好继续戴上口罩。咳嗽或打喷嚏的时候不要面向他人或用双手捂着口鼻,应拿纸巾或肘部掩着口鼻,避免飞沫扩散。

最后要注意物品和环境卫生。洗漱用品、餐具等个人物品要单独存放、定时消毒。可使用含氯的消毒液,每日至少对居室内浴室、卫生间等场所清洁消毒一次。房间内要勤通风、勤打扫、勤清洗、勤消毒,做好内部小环境的卫生防护。

(作者为解放军总医院第五医学中心感染性疾病诊疗与研究中心主任医师。戴欣、本报记者郭晨采访整理)

居家隔离 克服不良情绪侵扰

■国家二级心理咨询师 廖蔚

心理·健康讲座

居家隔离是防控疫情的有效方式,然而当人自身由受到一定限制、缺少必要的社会交往时,有的人会出现孤独、慌张、担心和无助等负面情绪。在这个特殊时期,居家隔离人员有这些情绪是正常的。为了减轻不良情绪带来的影响,大家可以从以下几方面入手,进行自我调适。

一是关爱自己,不要沉迷手机。一些居家隔离人员,会不停地查看疫情最新进展,但暴露在大量信息流之下,又没有专业支持的个体,容易不自觉卷入不良感受体验,产生心理创伤。因此,在居家隔离时,要控制自己每天接收相关信息的时间,只关注必要的信息。当出现生理与心理的不适时,应立刻远离疫情信息,并留意事实和数据,根据事实判定自己的担忧是否合理。

二是适当运动,管理压力。适当运动有助于调整心态。一是健身运动。运动能帮助大家减少精神上的紧张,提升心血管机能,增加自我效能,提高自信心,降低沮丧感。但运动时要适量,避免突击运动,减少高强度运动。二是动

手做事情。虽然近期不便外出,但我们可以做一些具体的事,比如帮厨、做饭、给家庭或营区消毒;也可以做一些想了很久却一直沒有开始的事情,比如写日记、画画等。这样可以给大脑很好的“目标感”,有助于缓解压力,降低焦虑和抑郁情绪。

三是规律作息,放松心情。充足的睡眠是减压神器,可以帮助我们放松心情,对提高免疫力也有好处。清洗热水澡、听听音乐也能让身体得到放松。稳定感对疫情期间的心理健康非常重要。居家隔离的战友,可以给自己制订一份规律的作息时间表,包含工作时段、休息时段、娱乐时段、运动时段、进餐时段等,正常生活,按时睡觉,尽可能把生活作息维持在以往水平。

四是自我对话,调整认知。面对疫情,要学会自我觉察和自我对话。在疫情期间,大家难免会出现一些消极情绪,这时候要学会捕捉自己的消极情绪,然后进行自我修正,用更理性的言行去改变认知。

五是加强沟通,帮助他人。如果感到沮丧、孤独,可以打电话找朋友倾诉,相互鼓励,增强信心。关怀他人能提升自我效能,我们可以通过帮助别人来提升信心,比如组织一些互助群、捐赠物资等。

防疫期间 如何做好口腔保健

健康沙龙

近期由于新型冠状病毒感染肺炎疫情,全国多地口腔门诊相继发布了停诊或延迟开诊的通知。在防疫期间,如何做好口腔保健?空军军医大学口腔医院口腔预防科专家对此给出指导建议。

防疫期间不主张看牙

口腔疾病有较强的特殊性,绝大部分治疗需要手术操作治疗,常规接触患者的唾液、血液及龈沟液。手术时所用到的器械,包括高速涡轮手机、低速涡轮手机、超声波洁牙机、磨光机等。同时,需要结合使用压缩空气及冷却水,在操作过程中会产生大量气溶胶和飞沫。气溶胶穿透力很强,容易寄生于肺内细小分支,被认为是最易吸入肺内并传播疾病的潜在危险颗粒。当患者口腔内含正常微生物菌落时,口腔治疗过程中产生的气溶胶、飞沫不足以引起危险。但当患者口腔

内、鼻咽部,携带经呼吸道传染的病菌,如肺炎病毒、流感病毒、结核杆菌等,其产生的气溶胶与飞沫则可构成严重危害。因此,为了大众及医务人员安全考虑,若非急性牙髓炎、颌面部间隙感染、颌面部外伤等口腔急症,建议大家暂缓口腔治疗。

特殊时期,如何预防口腔疾病

尽量避免反复进食。高糖食物进入口腔后,口腔内PH值会降低。当PH值低至5.5时,牙齿会出现脱矿。反复进食,牙齿脱矿时间便会延长。因此,建议减少吃糖果和零食的次数,吃完后要及时地刷牙或漱口。平时可以多吃一些粗粮、蔬菜、水果、坚果、牛奶等含糖比较低的食物。尽量不要喝碳酸饮料,如果实在要喝,要控制喝的频率,并且使用吸管,减少碳酸饮料与牙齿的接触时间,从而减少其对牙齿的伤害。

提高漱口频次,早晚按时刷牙、使用含氟牙膏,正确使用牙线。进食后,应及时用清水或淡盐水漱口。每天至少彻底刷牙两次,刷牙时间一般为2-3

分钟。还可以辅以牙线清洁牙缝,把牙刷不易刷到的邻面牙菌斑清除干净。当不方便刷牙、漱口时,可以选择咀嚼无糖口香糖等来促进唾液分泌,起到去除食物残渣、清洁牙齿的目的。

莫把牙齿当工具,冷热酸甜要忌口。有些人会直接用牙咬瓶盖,这样是非常危险的,容易导致牙外伤。此外,过多进食坚果类零食,会加剧牙齿咬合面磨损;进食过多柑橘类水果,会加剧牙齿腐蚀,导致牙齿敏感。牙齿有大面积充填或有假牙的战友,要小心食用年糕、汤圆等黏性高的食物,防止造成牙隐裂、牙外伤或充填体脱落。

预备药品缓解症状。如果最近一段时间,出现轻度牙龈肿痛、牙痛等,可以服用适量抗生素(如甲硝唑等)及止痛药(芬必得等)。如果出现明显的牙齿敏感,可以使用脱敏牙膏局部涂刷。如果出现牙龈出血,可以使用漱口液漱口。

出现哪些口腔疾病,必须去医院就诊

急性牙髓炎:出现剧烈的阵发性、

自发性疼痛,冷热刺激疼痛加重,夜间痛且不能定位,并可能放射至同侧的上下牙、邻牙及头面部。

急性根尖周脓肿:出现剧烈的搏动性跳痛,牙齿松动、咬合痛明显。牙齿相应的根尖区充血、水肿,前庭沟变浅,压痛并有波动感。可伴有面部肿胀、压痛和区域性淋巴结肿痛。

急性牙周脓肿:牙周炎患者并有反复肿痛病史者,牙齿出现明显搏动性跳痛,患牙有浮出感和咬合痛,在患牙的唇颊侧或舌侧牙龈形成椭圆形或半球状的肿胀突起。

急性智齿冠周炎:牙齿阻生,冠周红肿,龈瓣下形成盲袋并溢脓,磨牙后区肿胀不适,局部有自发性跳痛或发生沿耳颞神经分布区的耳颞部放射痛。局部表现颌下淋巴结肿大伴压痛。

口腔颌面部外伤:常见的有面部裂伤、口唇部裂伤等,需要尽快进行清创缝合,避免感染。

牙外伤:如牙脱位、牙体组织缺损、牙折断等,要及时处理,特别对于牙齿完全脱位的患者,患者要保留脱出的牙齿,尽快到医院进行复位固定。

口腔颌面部感染:颌面部肿胀、疼痛,张嘴、吞咽困难,严重的可能出现高热、寒战、全身不适等症。

拔牙后出血:如果唾液中有微微的血丝,是不需要担心的,但是如有大块的血块或者有新鲜血的出血,就要及时去医院处理。

必要口腔疾病去医院就诊时,需要注意几个问题——

进入医院就诊时,务必佩戴口罩。配合医院进行体温检测及医务人员的健康询问。尽量减少家属的陪同。
(梁夏、陈涛整理)