



## 2019年新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

### 在您的家中进行清洁和消毒

日常措施及生病时的额外措施

#### 清洁和消毒方法



清洁和消毒时**穿戴一次性手套**。

#### 清洁

- **使用肥皂和水清洁表面。** 定期清洁频繁接触表面。

**频繁接触表面包括：**

桌子、门把手、开关、柜面、把手、书桌、电话、键盘、马桶、水龙头、水槽等。



#### 消毒

- 如果某区域或物品脏污，使用肥皂和水或另一种清洁剂清洁。然后使用家用消毒剂消毒。
- **建议使用EPA-注册家用消毒剂** [☑](#)。  
**遵守标签说明**保证安全有效地使用产品。  
很多产品建议：
  - 保持表面湿润一段时间（见产品标签）
  - 采取预防措施，例如戴手套并保证使用产品时通风良好。
- 如果物体表面耐受，**还可使用稀释过的家用漂白剂**。检查确保产品没有过期。未过期的家用漂白剂适当稀释后可有效杀灭冠状病毒。  
关于应用和通风，**遵守制造商指示**。切勿将家用漂白剂与氨水或其他任何清洁剂混合。  
**让溶液留在表面上至少1分钟**  
**制作漂白剂溶液，混合：**
  - 每加仑水混合5大汤匙（1/3杯）漂白剂  
或者
  - 每夸脱水混合4茶匙漂白剂
- **酒精含量至少为70%的酒精溶液。**

## 柔软表面

对于柔软表面，例如**地毯、地垫和窗帘**

- **使用肥皂和水清洁表面**或者在表面上使用相应的清洁剂。
- **洗涤物品**（如有可能）根据制造商指示洗涤。使用最热的适宜水温并完全干燥衣物。

或者

- **使用 EPA-注册家用消毒剂**。 [这些消毒剂](#) 满足EPA用于COVID-19的标准。



## 电子产品

对于电子产品，如**平板电脑、触屏、键盘和遥控**。

- 考虑在电子产品上安装**可擦拭保护盖**
- 根据**生产商说明**进行清洁和消毒
  - 如果没有指南，使用含至少70%酒精的纸巾或喷剂。完全擦干表面。



## 洗衣服

适用于衣服、毛巾、尼龙和其他物品

- 根据制造商说明洗涤物品。使用**最高适宜水温设定**，然后完全干燥物品。
- 处理病人身上的脏衣服时，**应佩戴一次性手套**。
- 病人身上的脏衣服**可以与其他人的物品一起清洗**。
- **请勿抖动脏衣服**。
- 根据上表面说明清洁并**消毒脏衣篓**。
- 摘掉手套，**立即洗手**。



## 勤洗手

- 使用肥皂和水**勤洗手**，持续20秒。
  - 摘掉手套以及接触病人后应立即洗手。
- **免洗手消毒液**：如果没有肥皂和水可用，而双手明显脏污，使用含至少60%酒精的免洗手消毒液。然而，如果双手明显脏污，总是用肥皂和水洗手。
- **其他重要洗手时间**包括：
  - 擦鼻涕、咳嗽或打喷嚏后
  - 便后
  - 用餐或做饭之前
  - 与动物或宠物接触后
  - 向需要帮助的其他人（比如儿童）提供日常护理前后
- **避免接触**：避免洗手前触摸眼睛、鼻子和嘴巴。



如果生病了

## 卧室和卫生间

为病人预留一个**单独的卧室和浴室**（如有可能）



- 病人应（尽量）与家中其他人隔开。
- **若配有单独卧室和浴室**：请仅在必要时清洁病人周围区域，比如变脏时。这有助于限制您与病人的接触。
  - 护理人员可以向病人**提供个人清洁用品**（如适用）。包括纸巾、卫生纸、清洁剂和**环保署注册消毒剂** [☑](#)。如果觉得可行，病人可以自行清洁其空间。
- **如果共享浴室**：病人每次使用后应请予以清洁和消毒。如果不可行，护理人员应等待足够长的时间，然后清洁和消毒。
- 参见**家庭成员和护理人员预防措施**，获取更多信息。

## 食物

- **保持隔离**：如果可能，病人应在其房间内用餐（或喂食）。
- **戴上手套，用热水清洗餐盘和器皿**：戴上手套处理任何用过的盘子、杯子/玻璃杯或银器。用肥皂和热水清洗，或放在洗碗机中清洗。
- 摘掉手套或处理用过的物品后应**洗手**。



## 垃圾

- **带衬袋的专用垃圾桶**：如果可行，应专门为病人配备一个带衬袋的垃圾桶。取出垃圾袋、处理以及处置垃圾时应戴上手套。然后洗手。



---

---

---

---

---

---

---

---