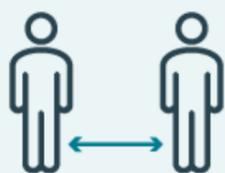




# COVID-19



佩戴口罩



与他人保持6英尺的距离



避免前往人多的地方



接种疫苗

**免责声明：**本网站持续更新。在所有内容翻译完成之前，其中一些内容可能为英文。

## 在您的家中进行清洁和消毒

每天以及当有人生病时

2021年4月5日更新

[打印](#)

### 定期清洁

使用包含肥皂或清洁剂的家用清洁剂进行清洁可以减少表面上的细菌数量，并降低表面感染的风险。在大多数情况下，[仅进行清洁即可清除表面上的大多数病毒颗粒](#)。除非家中有人生病或过去24小时之内COVID-19呈阳性的人曾在家中停留，否则可能无需进行消毒来减少COVID-19在家中的传播。

#### 何时以及如何清洁家中的表面

- 定期（例如每天）以及家中有客人到访之后清洁高频接触表面。
- 着重清洁高频接触表面，如门把手、桌子、把手、电灯开关和工作台面。
- 当表面明显脏污或需要时，清洁家中的其他表面。如果家中有人[容易因COVID-19而生病](#)，则应更频繁地进行清洁。还可以选择消毒。
- 按照产品标签上的说明，使用适合每个表面的产品清洁表面。



#### 减少表面污染

在家中采取措施，限制空气中的颗粒或被污染的手接触表面造成的污染。

- 要求未接种疫苗的访客佩戴口罩。
- 在邀请访客到家中之前，请遵循针对[全剂量接种疫苗人群](#)的指导方针。
- 隔离因COVID-19而生病的人。
- 让家里的每个人勤[洗手](#)，特别是在外出活动回来时。

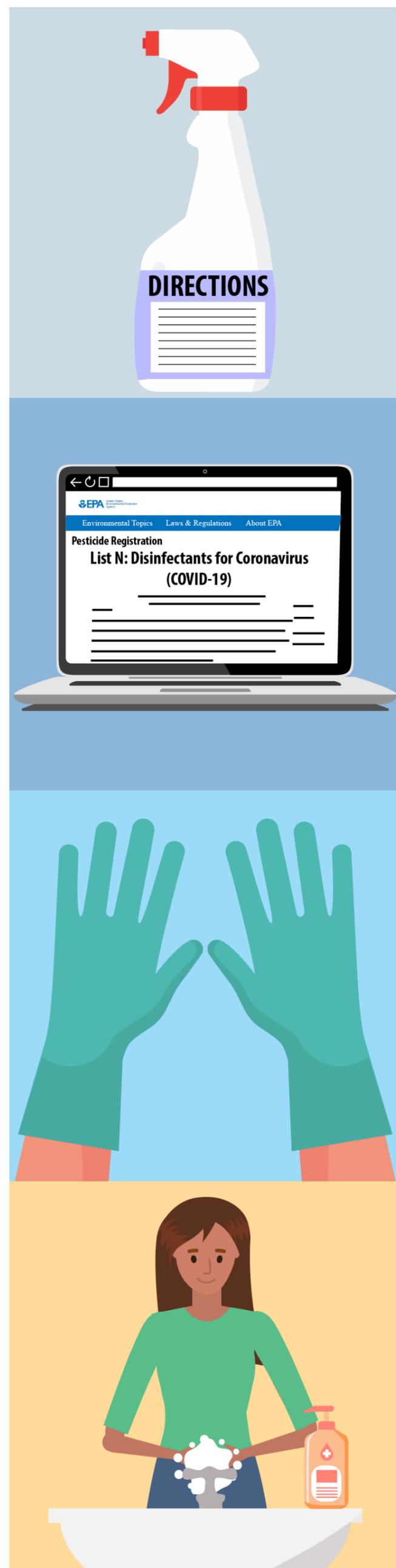


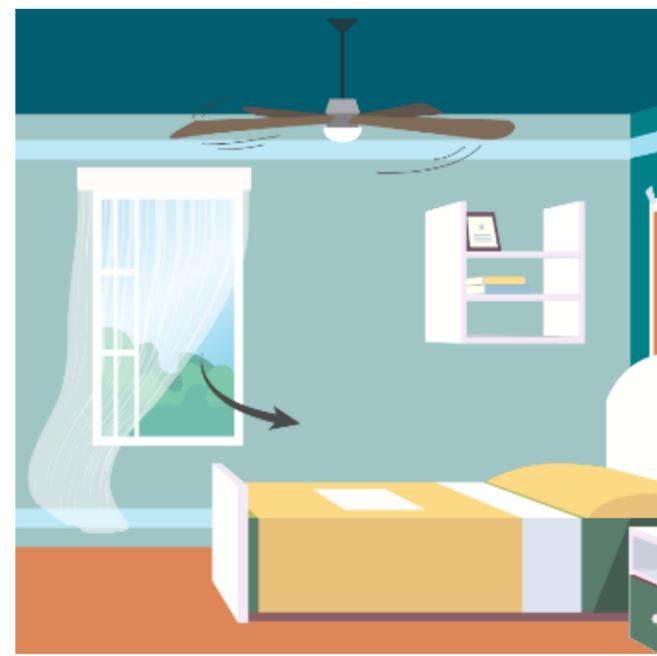
### 有人生病时清洁和消毒房屋

除了清洁外，当家中有人生病或COVID-19呈阳性的人在过去24小时内曾在家中停留，则还要对家进行消毒。消毒可以杀死表面残留的细菌，减少细菌传播。如果您正在护理COVID-19患者，则可参阅[护理人员详细说明](#)。

## 如何消毒

- **始终按照标签上的说明操作。**
  - 标签上有产品的使用说明和保障安全的具体说明。将消毒剂放在儿童接触不到的地方。许多产品建议使用消毒剂时让表面保持湿润一段时间（见产品标签）。
- 如果消毒液产品不含清洁剂（检查标签进行确认），则在消毒前先用含有肥皂或清洁剂的家用清洁剂清洁明显脏污的表面。
- 使用[EPA清单N](#) 上列出的有效对抗COVID-19的消毒剂产品。
  - 阅读标签以确保产品符合您的需要。
  - 如果没有[EPA清单N](#) 上的产品，则可根据需要使用漂白剂溶液。
- **清洁过程中要佩戴手套。**
  - 根据使用的清洁或消毒产品以及是否有飞溅风险，可能需要额外的个人防护用品（如眼睛防护）。
- **经常用肥皂和水洗手20秒。务必在摘下手套后立即洗手。**
  - 如果没有肥皂和水，手也没有明显脏污，可使用至少含60%酒精的免洗手消毒液。但如果手明显脏污，则务必用肥皂和水洗手至少20秒。
- 使用任何消毒产品时应确保足够的通风。





## 有人生病时清洁和消毒卧室和卫生间

为病人留出单独的卧室和卫生间（如可能）。

### 如果病人能够进行清洁工作

- 为病人提供专用的清洁和消毒用品。
  - 用品包括面巾纸、纸巾、清洁剂和[EPA 清单N](#)。
- 在共用空间，病人应在每次使用后对表面和物品进行清洁和消毒。

### 如果病人无法进行清洁工作

戴上口罩，并要求病人在进入房间前戴上口罩。

- 佩戴手套
- 仅在需要时（在脏污的地方）清洁和消毒病人周围的区域，以限制与病人的接触。
- 打开室外门窗，并使用风扇和暖气、通风和空调（HVAC）设备来增加空气流通。

### 当病人不再需要被隔开之后

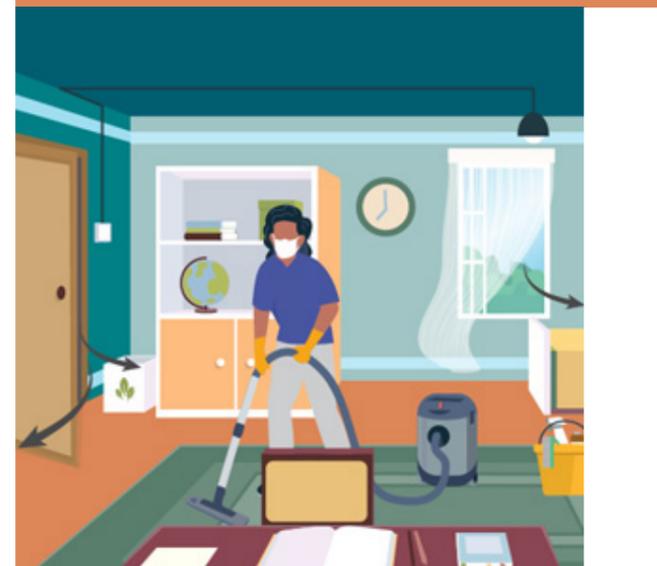
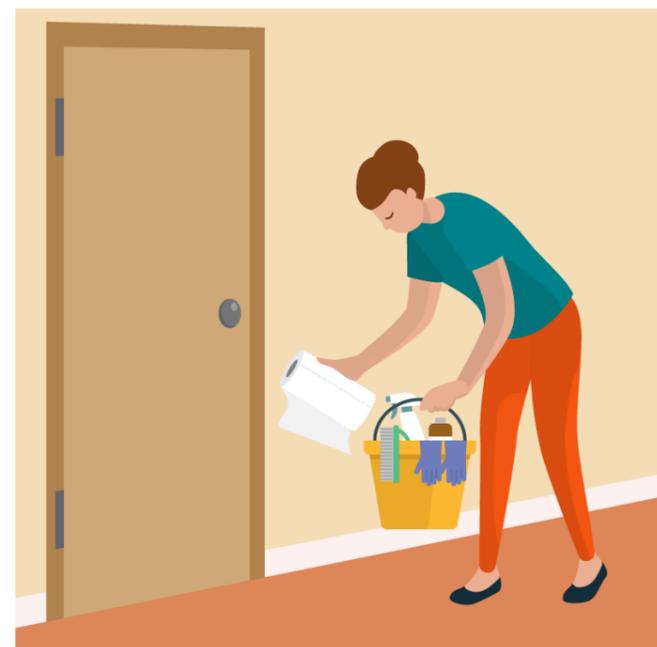
- 进入房间进行清洁时，请佩戴口罩。
- 在清洁和消毒之前，请等待尽可能长的时间（至少几小时）。如果可以等待24小时再清洁病人用过的区域（例如卧室和卫生间），则只需清洁即可（无需消毒）。
  - 安全正确地使用和存放清洁消毒产品。
  - 安全存放这些产品，并使用适合于清洁和消毒产品的个人防护用品（例如手套和口罩）。
  - 根据产品标签上的说明使用[EPA清单N](#) 中的产品。

参见[家庭成员和护理人员预防措施](#)，获取更多信息。

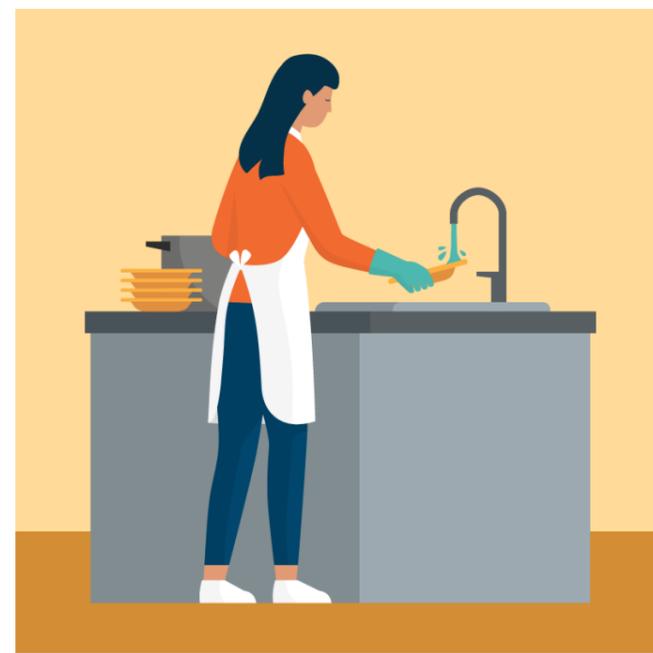
或者，在病人使用空间后再等3天；3天后，无需额外清洁（除常规清洗程序外）。

### 用餐后

- 处理病人用过的餐具和用具时应佩戴手套。
- 用肥皂和热水或洗碗机清洗盘子和餐具。

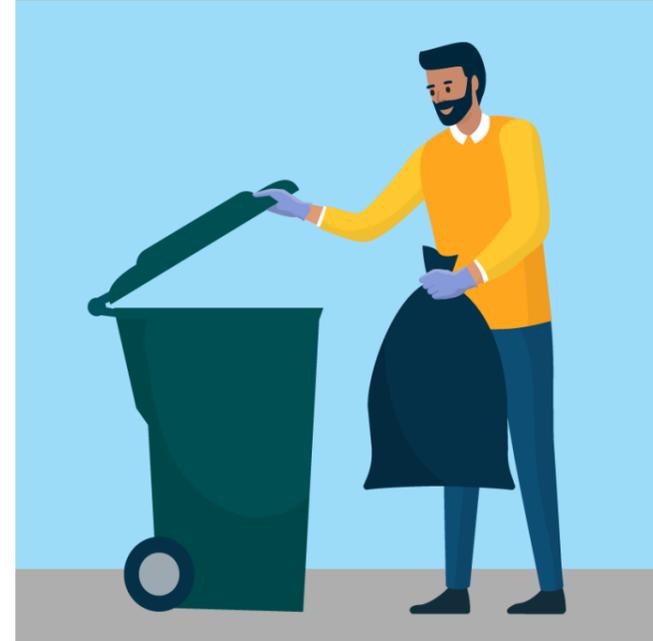


- 摘掉手套或处理用过的物品后应**洗手**。



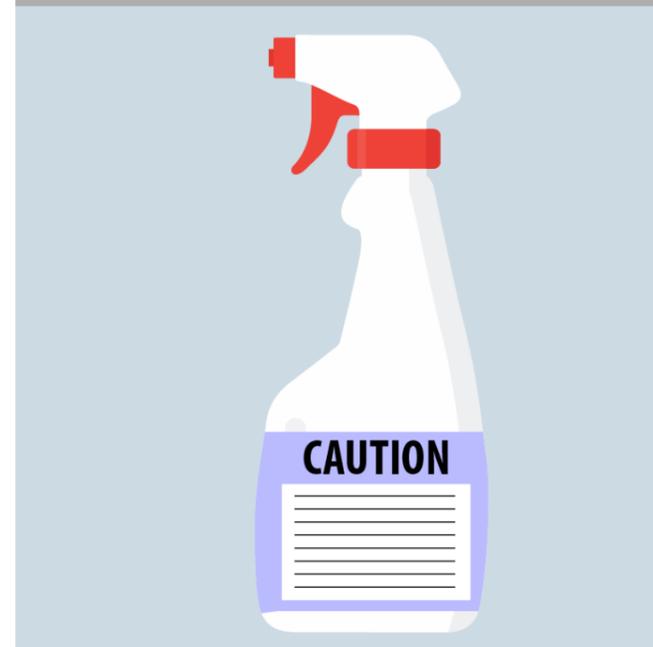
## 处理垃圾

- 为病人配备专用的带衬袋垃圾桶。
- 移除垃圾袋、处理和丢弃垃圾时佩戴手套。
- 丢弃垃圾后要洗手。



## 安全使用化学消毒剂的建议

- 始终按照清洁和消毒产品标签上的说明进行操作，以确保安全有效地使用。
- 佩戴手套，并考虑佩戴眼镜或护目镜，以防可能溅入眼睛的危险。
- 确保充分**通风**（例如打开窗户）。
- 仅使用标签上建议的用量。
- 如果注明要用水稀释使用，请在室温下使用水（除非标签上另有说明）。
- 对稀释的清洁或消毒剂溶液做标签。
- 存放和使用化学品时，应确保儿童和宠物接触不到。
- 不要混合产品或化学品。
- 切勿食用、饮用、吸入或将清洁消毒产品注射到体内或直接涂抹于皮肤上，否则将对身体造成严重伤害。
- 请勿使用任何表面清洁和消毒产品对人或宠物进行擦拭或沐浴。
- 哮喘患者应特别注意。一些清洁和消毒产品会引发哮喘。[了解更多有关在消毒以预防COVID-19的同时减少哮喘发病几率的知识。](#)



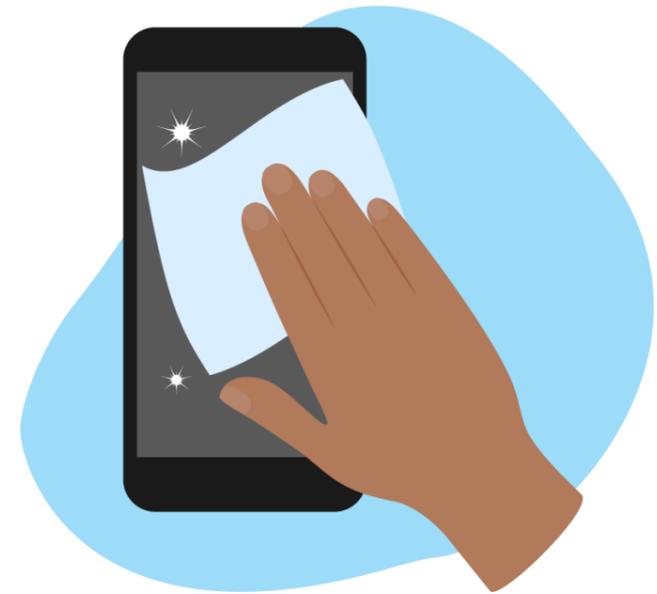
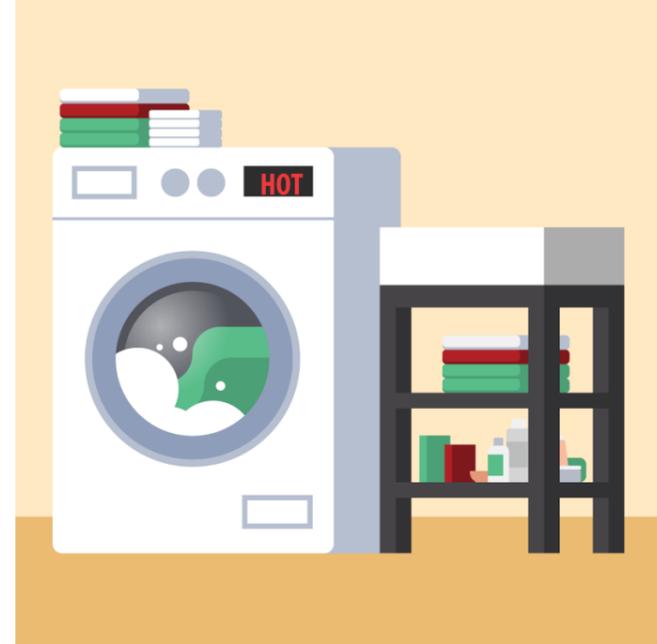
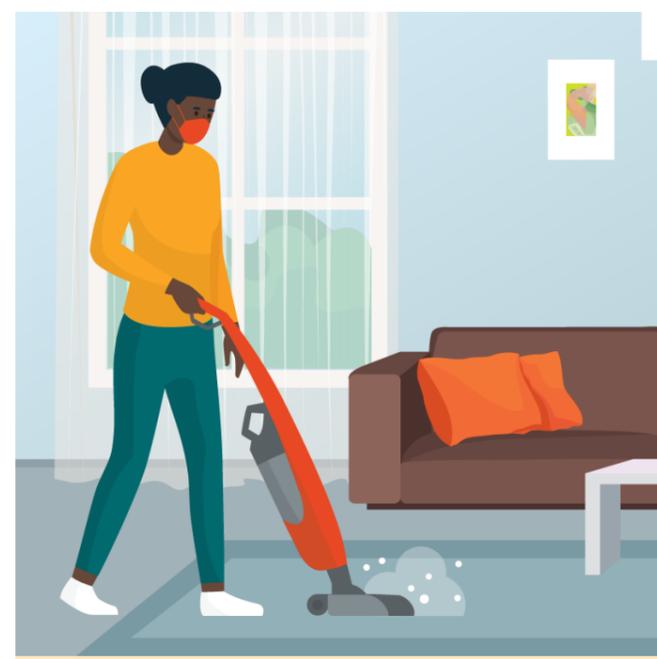
查阅[EPA安全有效使用消毒剂的六步骤](#) [↗](#)

## 清洁和消毒不同类型的表面

### 柔软表面

对于柔软表面，例如地毯、地垫和窗帘

- 用肥皂和水或专用清洁剂清洁柔软表面（地毯、地垫和窗帘）。
- 用可耐受的最高水温洗涤物品（如有），并完全晾干。
- 如有需要，可使用[EPA清单A](#) [↗](#) 列出的产品对柔软表面进行消毒。
- **照常吸尘**。如果对过去24小时内病人或COVID-19呈阳性的人用过的区域进行吸尘，在吸尘时应佩戴口罩。



## 洗衣服

- 使用最热的适宜水温并完全干燥物品。
- 将病人的脏衣物与其他人的脏衣物一起洗涤是安全的。
- 如果处理病人的脏衣物，应佩戴手套和口罩。
- 根据针对表面清洁的指导方针清洁衣物篮或洗衣篮。
- 处理脏衣物后洗手。

## 电子产品

- 考虑为电子设备（例如手机、平板电脑、触摸屏、键盘和遥控器）附上可擦拭的盖罩，以便于清洁。
- 按照制造商的说明清洁电子设备。
- 如果需要，请使用[EPA清单N](#) 中列出的消毒产品，但请注意，许多用于电子产品的产品都含有酒精，因为酒精会很快干燥。

## 更多信息

[如何保护您自己和他人](#)

[您的口罩指南](#)

[何时和如何洗手](#)

[近距离生活](#)

[何时佩戴手套](#)