

防疫锦囊 志愿者篇

@志愿者 工作结束后应该这样做!

防疫锦囊 志愿者篇

“不逗留”

“ 勤洗手，戴口罩，不逗留，立即回家。”

防疫锦囊 志愿者篇

“不约饭”

“ 坚决不要约饭、聚会。”

防疫锦囊 志愿者篇

“先洗手”

“ 回到家要先洗手，并开窗通风。”

防疫锦囊 志愿者篇

“勤换洗”

“ 把外套、鞋子、包等放通风处晾晒后，放置在固定房间角落并及时清洗。”

防疫锦囊 志愿者篇

“要消毒”

“ 注意给手机、钥匙等随身接触的物品进行消毒。”

防疫锦囊 志愿者篇

“多喝水”

“ 多喝水，适当锻炼，注意休息。”

来源:长春e健康

居家消毒

这样做! 安全! 有效!

如何做好家庭消毒

家庭消毒是防控新冠肺炎疫情的有效措施之一，掌握居家清洁消毒的方法，可有效避免病毒再生和传播，保护家庭成员身体健康。

家庭环境篇

室内空气

根据天气情况，每日开窗通风2-3次，每次≥30分钟。在外界温度适宜、空气质量较好的条件下，应持续开窗通风。



环境物体

日常做好物体表面的卫生清洁即可。必要时，对台面、门把手、遥控器、开关、热水壶等用含有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂擦拭。随后用清水洗涤的抹布再次擦拭。

卫生间

做好卫生清洁和通风换气。台面、洗手盆、门把手、水龙头、座便垫、马桶按钮等，可用有效氯含量为500mg/L的含氯消毒剂作用30分钟后，用清水擦拭干净。

生活用品篇

家用织物

衣物、床单、毛巾等织物应保持清洁，常规清洗即可。如需消毒，可采用如下方法：流通蒸汽100°C作用20-30分钟；煮沸消毒作用15-30分钟；在阳光下暴晒4小时以上；250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂浸泡30分钟，消毒后用清水漂洗干净并干燥。

餐(饮)具

日常情况下做好清洗即可。如有必要消毒，可首选煮沸消毒15分钟；流通蒸汽100°C作用20-30分钟；煮沸消毒作用15-30分钟；按说明书使用消毒柜消毒。也可用250mg/L~500mg/L含氯消毒剂浸泡消毒15分钟后再用清水洗净。

卫生用具

不同区域使用不同的拖布和抹布，避免交叉污染，使用后做好卫生清洁即可。如需消毒，可使用有效氯为500mg/L的含氯消毒剂浸泡消毒30分钟，清洗后晾干备用。

生活垃圾篇

易污染垃圾

用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾装入塑料袋，放置到专用垃圾桶，及时清倒。

生活垃圾

应分类管理、收集，及时收集清倒。



来源:长春e健康

居家消毒6大误区

过度消毒 而忽略日常清洁

家庭防护应以清洁为主，消毒为辅，不要因为恐慌而过度消毒。



使用消毒剂时 不进行必要防护

使用消毒剂的过程中，要注意避开开口鼻，最好佩戴口罩和橡胶手套，防止液体飞溅。



室内喷洒酒精 进行消毒

室内使用酒精时，要避免采用喷洒式消毒方式。电器表面消毒，应先关闭电源，待电器冷却后再进行，否则可能引起爆燃。



用免洗手消毒液 替代流动水洗手

免洗手消毒液含有杀菌成分有一定的消毒效果。但消毒成分往往具有一定的刺激性，有可能造成皮肤过敏反应。



物品消毒后 不进行后续清洗

消毒剂对物品有腐蚀作用，特别是对金属的腐蚀性很强，对人体也有刺激。使用消毒剂半小时后，应使用清水对环境物表的擦拭。



不同类型的消毒剂 混合使用

两种及以上消毒剂混合使用，极易产生化学反应，可能造成伤害。



来源:长春e健康