

# 从我做起

## 防控新型冠状病毒感染

### 面对新型冠状病毒，医生介绍：5种家用消毒方式



感染新型冠状病毒目前无特效药可治，人心惶惶的时候，不妨自己采取些预防措施，给自己居住、生活的环境消毒，是一项非常有效可行的杀灭冠状病毒方法，最大程度的减少感染几率。

#### 冠状病毒的特点

冠状病毒是正链单股 RNA 病毒，带包膜的，膜表面有三种糖蛋白：刺突糖蛋白、小包膜糖蛋白和膜糖蛋白，这些蛋白比较容易失活，而且这些表面蛋白一旦失活，虽然病毒颗粒还是完整的，但是已经不具有感染细胞的能力了。



#### 冠状病毒的生存能力

在室内条件下，冠状病毒在棉布、木块、土壤、甚至塑料、玻璃等表面上存活，存活时间不一，在潮湿的土壤、木块中存活时间较长。

在人体常见的3种排泄物(痰、粪便、尿液)和血液中，冠状病毒能较长时间的保持活力。

在室温条件下，冠状病毒能够在粪便中存活约5天，在尿液中存活约10天，血液中可存活15天。

#### 消毒重点区域

很多家庭也注重消毒，但是只处理卧室和客厅。而且人体排泄物最多的厕所，才是病毒、细菌滋生的最大温床，应重点消毒。而且从这个角度说，外面的公共卫生间也是较大的传染源头。

#### 杀灭病毒的有效方式

所有杀灭病毒的方式，都是利用了让病毒表面蛋白失活的原理，蛋白失活，最常见的方式就是加热、酸处理、去垢剂、氧化剂等方式。总结适用于家庭常见消毒方法的优缺点，在新型冠状病毒危机未解除之前，认真的对待消毒这件事，保护好自己！



### 1、加热

毫无疑问，冠状病毒对热非常敏感，随着温度升高，冠状病毒存活能力会显著下降。56度加热 30 分钟就可以杀灭冠状病毒了。

推荐的方法：开会煮沸碗筷和其他直接入口的物品，每天一次，每次煮沸 10 分钟即可，

有条件的可以购买蒸汽消毒机。如果是不能煮沸加热的物品，可以选择下面的消毒方式。

### 2、酸处理

这一方法，很多人都用错了。比如食用醋，包括白醋，并不是熏蒸，而最好是喷洒或浸泡。

食用醋的 pH 值是 2.9，白醋的 pH 值是 2.4 左右，这种 pH 值的条件是完全可以杀灭病毒的。

推荐的方法：白醋充分浸泡物品 30 分钟，一些不能加热的物品，比如塑料等制品，可以选择用白醋浸泡的方式杀灭病毒。

### 3、去垢剂

比如洗衣液、洗洁精等，这些去垢剂，杀病毒的能力也是不可小觑的，去垢剂能破坏冠状病毒的脂包膜。



衣物经常更换，并及时清洗，清洗前，可以加入一定量的洗衣液先浸泡。  
缺点：此法因为去垢剂浓度问题，和浸泡时间限制，只能作为辅助备选的方法。



### 4、消毒剂

消毒剂种类多，杀菌效果差别大，目前常用的有含氯消毒剂、过氧化氢溶液、新洁尔灭、75%的酒精等，进行病毒的杀灭或抑制。

#### 含氯消毒剂

比如 84 消毒液，成分为次氯酸钠的强氧化剂，把构成冠状病毒躯体的蛋白质成分溶解掉，也就是一句话：化为乌有！

优缺点：杀病毒效果很棒，但是也很伤物品，刺激性较大，家庭使用仅限于浸泡，不适用于喷洒。

#### 过氧化氢溶液

通常可以给皮肤消毒杀菌用，比如医学上用于化脓性外耳道的治疗，也能杀病毒。

优缺点：本品对厌氧菌感染尤为适用，虽能杀病毒，但是效果比较一般，而且它对金属有腐蚀作用，不建议用于喷洒。  
新洁尔灭（苯扎溴安）。公共场所比较常用，医院环境消毒通常采用的是这种方式。



优缺点：新洁尔灭对金属没有腐蚀的作用，不会对衣服造成污染。能与蛋白质迅速结合并使其失活，但是对于棉花、纤维和其他有机物制品，作用不佳。此外，新洁尔灭对皮肤、眼有强烈刺激性和一定腐蚀性，身体受害程度与接触时间长短成正比。眼接触后如不及时清洗，会对角膜造成损失甚至失明。皮肤接触会有灼烧感甚至起水泡。



### 酒精消毒液

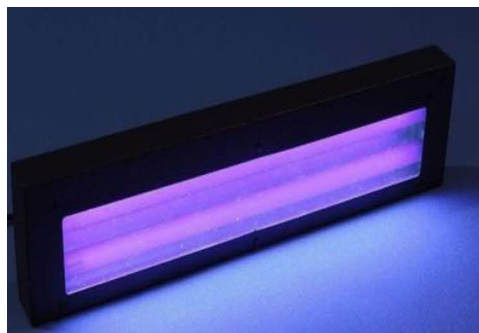
成分是乙醇，杀灭病毒的原理是凝固蛋白质，利用乙醇的渗透、凝固作用，把构成病毒的蛋白质凝固为变性蛋白，从而失去生物活性。据研究报道，冠状病毒对75%酒精是敏感的，可以用来喷洒消毒。

优缺点：几乎不会对任何物品构成腐蚀。

除了加热、酸处理是比较好的方式以外，要说这几种消毒液，哪个最适合家用？**医生首先推荐的是75%**

**的酒精。它是对人体伤害最小的方式，作喷洒过后，封闭房间或者开窗喷洒均可，75%的酒精挥发很快，但杀菌杀病毒效果明显。唯一注意的是酒精易燃，冬天使用注意不要有明火即可。**

### 5、紫外线杀病毒



虽然冠状病毒的生存能力较强，但这种病毒对紫外线辐射敏感。应用强度大于90微瓦/平方厘米的紫外线照射冠状病毒，30分钟就可杀灭这种病毒。紫外线的威力是很强的，轻松破坏病毒蛋白和核酸。

推荐的方法：有条件的可以购买个紫外灯，没有条件的，也可以采用阳光暴晒杀灭病毒的方式，自然条件下日光中的紫外线，也具有对冠状病毒的杀灭能力。在北方地区晴朗天气下，即紫外线强度为4微瓦-5微瓦/平方厘米情况下，3小时可杀灭体外冠状病毒。但如果是阴天，太阳光中的紫外线的杀灭能力就大大下降。

建议中午把家里的衣物被褥，阳光下暴晒4~6小时。凡不能蒸煮、不能紫外、不能喷洒消毒剂的物品，均宜采用本法。

### 物理隔离

冠状病毒通过呼吸道分泌物排出体外，经口液、喷嚏、接触传染，并通过空气飞沫传播。



所以，自己觉得有感冒症状，尽量不到人多的地方去，避免自己被传染，也避免传染别人。

出门及时的佩戴口罩防护，口罩必须完全覆盖你的鼻、嘴，达到与面部完全贴合的效果。

说要勤洗手，是因为别人的飞沫、鼻涕等排出物可能污染公共场合，比如门把手、地铁公交扶手等，而我们又可通过接触受到这些排出物污染的物体、再触摸眼、口、鼻等受到感染。所以及时洗手也是最有效的防止病毒传播的途径之一。