

# 流感高发,家庭消毒别再这样做



日常家居清洁是保障健康的重要环节,尤其是在流感高发期或流感患者康复后,更需要加强清洁和消毒。然而,许多人在进行家庭清洁消毒时,往往存在一些误区。

## A 6个常见的错误清洁消毒方法

日常打扫卫生时,很多人都会用到消毒产品,然而不少人对消毒产品存在诸如过度使用或错误操作的情况。

### 大面积喷洒酒精进行空气消毒

酒精具有高度易燃性,在密闭空间中大量喷洒会使空气中乙醇浓度升高,因此不能使用75%或以上浓度的酒精大量喷洒做空气消毒,尤其密闭空间内。空气中乙醇浓度>3.3%时,遇到明火或静电可能引发火灾甚至爆炸。此外,吸入过多酒精蒸气可能对呼吸系统产生刺激,因此不建议用酒精喷洒进行空气消毒,保持室内通风和使用专业空气消毒设备才是更安全有效的选择。

### 使用含氯消毒剂消毒金属或皮革制品

氯消毒剂含有活性氯,具有很强的氧化性,对金属和皮革制品会产生腐蚀作用。金属表面接触氯后会发生化学反应,生成容易加速生锈的氯化物或氧化物。而对皮革制品,氯会破坏其胶原蛋白结构,使其变脆、变硬,同时还可能与染料发生反应,导致褪色或留下斑点。为避免损坏,金属表面可选用非腐蚀性消毒剂,皮革制品则应使用专用清洁剂或酒精湿巾进行清洁。

### 直接将消毒剂用于人体消毒

次氯酸或酒精等高浓度消毒剂通常含有强氧化性或腐蚀性的化学成分,吸入这些物质后,它们会刺激呼吸道黏膜,破坏上皮细胞,导致咳嗽、喉咙疼痛,甚至引发黏膜炎症或损伤。而接触皮肤时,这些成分会破坏皮肤的保护屏障,引起干燥、红肿、瘙痒,甚至导致灼伤或过敏反应。因此,使用消毒剂时需做好个人防护,如佩戴口罩和手套。

### 消毒剂浓度过高或过低

消毒剂浓度过高或过低都会影响其效果。浓度过高时,消毒剂中的化学成分可能对人体皮肤、呼吸道和眼睛造成刺激甚至损害,还会腐蚀家具表面或设备。而浓度过低时,杀灭病原体的能力不足,无法达到应有的消毒效果,容易留下健康隐患。需要注意的是,含氯消毒剂要现用现配,密闭容器中有效期为24小时。

### 混用不同类型的消毒剂

不同类型的消毒剂混用可能产生危险的化学反应或降低消毒效果。例如,84消毒液(含氯)与酸性清洁剂混合会释放有毒的氯气,严重时可能导致中毒。季铵盐类消毒剂与肥皂混用可能发生酸碱中和,失去消毒活性。某些混用情形还会生成刺激性气体或腐蚀性物质,对人体健康和物品表面造成损害。

### 洗涤剂中加入常用消毒剂

在洗涤剂中加入非医用消毒液可能起不到实际的消毒效果。洗涤过程中,大量的水会稀释消毒液,使其浓度过低,无法有效杀灭病原体。而含氯消毒液可能腐蚀洗衣机的金属部件和内胆,缩短设备使用寿命。而混合使用洗涤剂和消毒液可能产生化学反应,释放的刺激性气体或有害物质会危害人体健康。因此,洗涤衣物时建议分开处理。

## B 这4个清洁环节很重要

通风不足、对高频接触物品清洁不彻底、未及时清洗清洁工具以及缺乏个人防护,都是常见的疏漏。掌握正确的方法,才能确保清洁和消毒的全面有效性。

1. 忽略通风:单纯依靠清洁和消毒,不通风可能导致空气中病毒残留。

**正确做法:**每日开窗通风2~3次,每次不少于30分钟。

2. 忽略高频接触物品清洁:如手机、钥匙等物品未清洁,可能导致病毒传播。

**正确做法:**可以使用75%浓度医用酒精擦拭高频接触物品。

3. 未清洗清洁工具:清洁后,抹布、拖把等工具未清洗消毒,可能成为新的污染源。

**正确做法:**及时清洗和消毒清洁工具。

4. 未进行个人防护:清洁时未佩戴手套和口罩,可能导致化学物质或病原体直接接触皮肤和呼吸道,增加感染或刺激的风险。

**正确做法:**做好防护措施,以确保安全。

## C 科学有效地清洁消毒

针对流感季,香港特区政府卫生署及美国CDC等为公众提供了科学有效的清洁和消毒建议。

**家具清洁:**建议每天使用消毒剂进行清洁消毒(非金属表面可用500mg/L含氯消毒液;金属表面建议使用70%酒精)。消毒后待干,再用清水清洗并擦干。

**污染物清理:**若地面、家具或衣物被分泌物或排泄物污染(如呕吐物、粪便或呼吸道患者的痰液),需先清除污染物,再用1000mg/L含氯消毒剂进行消毒(金属表面可使用70%酒精)。消毒后静置15~30分钟,用清水清洗并擦干。

**地面清洁:**定期清洁地面,根据需要增加清洁次数,清洁后保持地面干爽。

**冰箱清洁:**对可能被污染的生肉、蔬果以及其他可能被污染的物品进行清理,冰箱内部亦应进行简单的清洁。

**地毯与地垫:**使用可清洗的地垫,保持地毯清洁,建议每天吸尘并定期清洗。

**床品和衣物:**定期更换和清洗床单、枕套、毛巾及衣服。

**宠物环境:**若家中饲养宠物(如猫狗),需增加清洁频率。

**垃圾处理:**垃圾应包好后放入有盖垃圾桶,并至少每天清理一次。

洗手间是家庭卫生的关键区域,也是病菌容易滋生和传播的地方。因此,厕所需经常清洗擦拭,并保持干爽。洗手池备有洗手液和一次性擦手纸供使用。确保冲厕设备正常使用,每次如厕后必须冲水,冲水时盖住厕板。避免共用毛巾,擦手巾每日至少彻底清洗一次,可准备多条毛巾以便替换。

来源:健康中国

## 总戴耳机,真的会变聋?

对很多人来说,耳机已经成为生活中不可或缺的一部分,有些人连睡觉都戴着耳机。那么,长时间戴耳机健康吗?



### 耳机使用不当的危害

长期不当使用耳机,危害主要体现在两个方面:对听觉系统造成损害,导致听力受损;增加耳廓和外耳道感染风险。

人类的耳朵主要由耳廓、外耳道、中耳和内耳四部分组成。长期使用耳机,持续性的声音长时间地刺激耳朵,尤其是音量过大时,可能会导致耳蜗毛细胞损伤,从而导致出现噪声性耳聋或耳鸣。

长时间佩戴耳机会引起外耳道内空气流通不畅,湿度增加,导致细菌和真菌的生长繁殖,部分耳机的耳塞由硅胶等材质制成,可能引发过敏。长时间使用耳机后不定期清洁,可能会积聚细菌和污垢,这些病原体可能进入耳道,引发外耳道炎。

频繁使用耳机,可能会对耳郭前面及外耳道软骨部的皮肤造成反复压迫及刺激,导致皮肤损伤,

引起疼痛或瘙痒,增加耳道疖肿发生的机会。

长期佩戴入耳式耳机,不仅会影响耳道的正常排出,还会刺激外耳道耳腺分泌增多且凝结成块儿,进而引起耳堵、耳痛等不适。

当声音强度达到80分贝以上,且每周累计时长超过40小时,会对内耳中脆弱的毛细胞造成损害,进而引发听力下降。

### 如何正确使用耳机

为保护听力,应遵守“60—60”原则,即成人单次使用耳机时长不超过60分钟,音量不宜超过最大音量的60%。

此外,养成定期清洁耳机的习惯;选择优质耳机或降噪效果好的耳机;避免在嘈杂的环境,如地铁、公交、马路边使用耳机,尽量把音量控制在能让自己听清楚内容的最低限度;睡觉时不宜佩戴耳机。

来源:央视新闻

## 小心,这些“粗粮”让血糖飙升

很多人觉得,粗粮升血糖较慢,适当吃粗粮有利于控制血糖。事实上,粗粮选不对或吃不对时,一些粗粮的升糖速度比大米、白面等细粮还要快。



### 这些粗粮吃了血糖更不稳定

吃起来口感糯糯的谷物升糖速度较快,比如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等,升糖速度甚至接近白米、白面。

如果需要控制血糖,一定不要大量喝小黄米粥,更不能只用粥当早餐或晚餐,粥也不能熬太烂,同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维的食材,比如牛奶、大豆制品、杂豆、蔬菜等,还要注意把主食放在最后吃,这样对血糖更友好些。

粗粮打糊糊时要谨慎,因为“打粉”这个动作会让食物的升糖指数升高。豆浆和牛奶里含蛋白质、脂肪、钙等多种营养物质,用它们冲粗粮糊,可以在一定程度上延缓升糖速度,口感和营养也更好。

### 这些粗粮是“伪”粗粮

真正的全麦食品口感和味道比较粗糙,市面上一些标注着“全麦”的网红面包/馒头、麦片、饼干等,实际可能粗杂粮的含量很少,或是添加了大量糖、油等配料来减少口感的不适,不但升糖快,还可能增加体重。因此在选择粗粮制品时,尽量选择全麦或粗粮排在第一位的食品,同时挑选少油少糖的版本。

最近大热的欧包,其实是一种

以杂粮面粉为原料制成的面包,但市面上的欧包大部分有馅,比如添加了奶酪、奶油、黄油和白砂糖等,这种欧包整体热量增加,无法很好地控制升糖和热量。

燕麦、青稞、红豆、芋圆这些奶茶小料,一般在制作过程中会加入大量糖或糖浆熬制,堪称“热量炸弹”,选择时需谨慎。

### 这些才是稳定血糖的粗粮

粗粮相较于白米、白面,含有更多膳食纤维、丰富的B族维生素及微量元素,可以改善糖尿病患者的血糖,提高饱腹感,还可以改善糖尿病患者的便秘和血脂问题。

虽然粗粮有益,但老年人不能过量食用。由于粗粮膳食纤维丰富,过量食用会加重胃肠道负担。一般来说,一天中粗粮占所有主食的1/3到1/2即可。建议将粗粮均匀地分配到一日三餐里,不要全部集中在某一餐。有些人晚上吃粗粮后难消化,甚至出现反酸,这种情况的晚上可以少吃或者不吃粗粮。

粗粮可分为三大类:全谷物类包括小米、燕麦、高粱等;杂豆类包括红小豆、绿豆;薯类(根块类蔬菜)包括红薯、土豆,由于含有较多淀粉,也被归为粗粮。

来源:CCTV生活圈