

常态化防控下的新冠病毒消毒

新冠病毒疫情进入常态化防控阶段，但是对于病毒感染的防护仍不能松懈，仍然有相当比例的老年人和儿童面临感染风险，尤其是具有基础疾病的老年人；此外新冠病毒不断变异后再次感染的可能性依然存在，因此做好日常防护工作仍不容忽视。

针对新冠病毒群在人群中传播的三个环节：传染源、传播途径和易感人群，其防护除了多剂次疫苗接种以保护易感人群，戴好口罩以阻断呼吸道感染，勤洗手以减少密切接触传播外，科学、有效的消毒是切断新冠病毒传播途径和保护易感者的重要措施和方法。

一、消毒原则

常态化防控下新冠病毒要坚持以下几条消毒原则：

1. 新冠病毒是一种有包膜的亲脂病毒，对消毒剂敏感，一般的消毒剂都能杀灭；
2. 根据新冠病毒的传播途径确定消毒对象，新冠病毒主要通过空气飞沫传播，密切接触也可能传播，因此新冠病毒的消毒对象主要是室内空气、环境表面和物品。
3. 使用合法合规的消毒剂。
4. 消毒时严格按照消毒剂或消毒器械的使用说明书进行消毒，包括消毒对象、消毒方法、使用剂量、作用时间等。切勿随意增加消毒剂浓度和使用范围，造成环境污染；
5. 任何化学消毒剂用于室内空气消毒或除菌、抗菌，室内必须无人。

二、消毒方法

（一）室内空气消毒

新冠病毒传播的主要途径是经呼吸道传播，因此空气消毒非常重要。但不同场所空气消毒要求和方式均不同。

居家首选开窗通风，一般至少早晚两次通风，每次 30 分钟以上。自然通风不良或空气质量差时也可采用机械通风，或者循环式紫外线空气消毒机进行空气消毒。

人群流量大的公共场所和公共交通空气消毒可采用自然通风、空调换新风、安装消毒式空调、在空调机的进出风口安装高强度紫外线消毒装置等方式。如有可疑传染源存在过处，可辅以空气消毒器械或化学消毒剂空气喷雾消毒处理，化学消毒剂喷雾应在无人时进行，可用二氧化氯、二溴海因、次氯酸消毒液、过氧乙酸、过氧化氢、植物提取物空气消毒剂等喷雾或超声雾化消毒。

对有明确污染的室内空气则可采用紫外线灯照射（人不在情况下）、循环风紫外线空气消毒器、静电吸附式空气消毒器、紫外线+静电吸附+过滤式空气消毒器、高压静电脉冲电场空气消毒装置等进行消毒，还可采用过氧乙酸、过氧化氢、次氯酸、二溴海因等消毒液进行喷雾消毒。

（二）环境表面消毒

1. 对于居家或公共场所的环境表面，如地面、桌椅、门窗、柜台等应每天进行湿式清洁，并保持物品环境表面的洁净干燥，对经常触摸的物体表面如电梯按钮、门把手、电话筒、水龙头等可定期用 75% 的酒精棉球或者棉片擦拭，也可用上述化学消毒剂进行预防性消毒。

2. 对有新冠病毒感染者存在的环境表面或者疑似新冠病毒污染的物品表面则应定期用 75% 的酒精、次氯酸消毒液、二氧化氯、二溴海因、过氧化氢、次氯酸钠、复方季铵盐、聚六亚甲基胍等消毒液擦拭或者喷洒消毒。不同的环境表面可选择不同的消毒剂，如地面可用过氧乙酸、含氯消毒剂、含溴消毒剂、聚六亚甲基胍、单过硫酸氢钾等拖地，柜台、桌椅等表面可用次氯酸、二溴海因、二氧化氯、过氧乙酸等擦拭消毒，门把手、电话筒、水龙头、电梯按钮等则可用酒精、次氯酸等擦拭消毒。消毒使用浓度和时间依据使用说明书进行，每天至少两次。

（三）物品消毒

1. 生活用品

生活用品中的衣服、床单、被套、枕套、窗帘、布玩具等纺织品，一般用洗涤剂清洗消毒后晒干或者烘干即可。如果疑似被新冠病毒污染或者感染者使用过的衣物用品，除了洗涤剂清洗消毒外，还可用消毒洗衣粉洗涤，或者洗涤前用化学消毒液浸泡消毒（注意消毒剂对衣物的褪色作用）。对不宜清洗的地毯、被褥、枕芯等生活用品则可以在太阳下暴晒，太阳光中的紫外线具有天然杀病毒作用，一般暴晒 3-4 小时也能对新冠病毒起到消毒作用，期间注意翻面，让里外都能被

太阳直晒到。其他衣物也建议经常在太阳下直晒，不但防潮还能起到除菌防病作用。

日常使用的毛巾、浴巾、抹布、餐巾等优选煮沸消毒，新冠病毒对高温敏感，一般煮沸 1 分钟即可杀灭，因此加热煮沸是家用最廉价而可靠的消毒方法。当然也可用化学消毒剂浸泡消毒，如含氯消毒剂、含溴消毒剂、单过硫酸氢钾、过氧乙酸等化学消毒剂等，但浸泡消毒后需要清水漂洗。

儿童用的玩具一般用湿布清洁，最好定期用 75% 的酒精擦拭消毒，因新冠病毒对酒精比较敏感，用酒精棉球或者棉片擦拭消毒效果好且挥发快，不会造成残留和异味。

2. 家用电器

一般家用电器只要保持清洁干燥即可。但常触摸到的家用电器也要注意消毒。

(1) 电话机和手机：一般定期用 75% 的酒精棉球或者棉片擦拭消毒即可，也可用其他消毒液擦拭，如次氯酸、二溴海因、单过硫酸氢钾、聚六亚甲基胍等，电话机送话器上还可粘贴电话消毒膜来进行消毒。

(2) 冰箱：冰箱门拉手可用酒精擦拭消毒，冰箱内部先用热水擦拭干净，再消毒剂喷雾以保证效果。也可在冰箱内装置高效紫外线灯或者臭氧发生器，既能除异味也能消毒。

(3) 空调：空调的滤网集聚了大量空气中的微生物，应该定期进行清洗消毒，可用次氯酸、二氧化氯、二溴海因、过氧乙酸、单过硫酸氢钾等消毒液喷洒或者浸泡，30 分钟后晾干再安装。空调的外壳可用湿布清洁或者消毒液擦拭。

(4) 电脑键盘：优选 75% 的酒精棉片擦拭消毒，也可用其他消毒液擦拭。

(5) 饮水机：饮水机使用时空气中的微生物会通过桶口和管道污染内壁，也应定时进行消毒，消毒时将水桶取下，打开饮水机所有开关并放空水，用浸泡消毒剂的抹布将接触水桶的部分内外擦拭干净，然后将消毒剂溶液导入饮水机，使充满腔体和进出水管道，留置 10 分钟，打开饮水开关，放尽消毒液。消毒完毕需用洁净水连续冲洗饮水机整个腔体和进出水管，直至闻不到消毒剂的味道。

(6) 洗衣机：如果用消毒洗衣粉洗涤衣物，则洗衣机内部同时进行了消毒。也可用消毒液喷洒或擦拭洗衣机的内部和外表面进行消毒。

3. 书籍、字画等纸质物品

因常温下新冠病毒在这些纸质物品上存活时间不长，3 小时后即检测不到有活性的病毒，而书籍字画等消毒也比较困难，还容易损伤。因此书籍字画等只需清洁，疑似新冠病毒污染后可采用封存的方式，不建议进行消毒，封存 3-5 天即可。字画的卷轴可用 75%酒精擦拭消毒。

4. 食品

虽然经消化道传播新冠病毒尚未证实，但是食品安全还是要做好。居家食品的消毒最可靠的是使用蒸煮消毒方法，一般蒸煮 1 分钟即可杀灭诸如新冠病毒类的亲脂病毒，蒸煮 15 分钟能杀灭亲脂病毒。食物要煮沸后食用，剩食或者储存于冰箱内的熟食也应蒸煮后再食用。有真空包装食物如包装袋耐湿热也可就着包装袋蒸煮后再开袋进食，具体按照包装食物说明书。对于含水量高的食品也可视实际情况利用微波照射消毒。

5. 餐饮具

餐茶饮具应先清洗干净再进行消毒，首选物理消毒方法，可采用煮沸、流通蒸汽等消毒后晾干，煮沸消毒时应将餐饮具浸没水中，水开后计时，一般煮沸 1 分钟即可杀灭；或者使用紫外线、臭氧餐具消毒柜、自动冲洗消毒洗碗机等消毒方法，具体按使用说明书要求进行操作。餐饮具也可用化学消毒剂浸泡消毒，如次氯酸消毒液、二氧化氯、二溴海因消毒剂等，消毒后应用清水漂洗晾干备用。

刀和砧板等炊具应生熟分开，先清洗后消毒，可用煮沸或化学消毒方法。

（编者：顾春英 审者：薛广波）