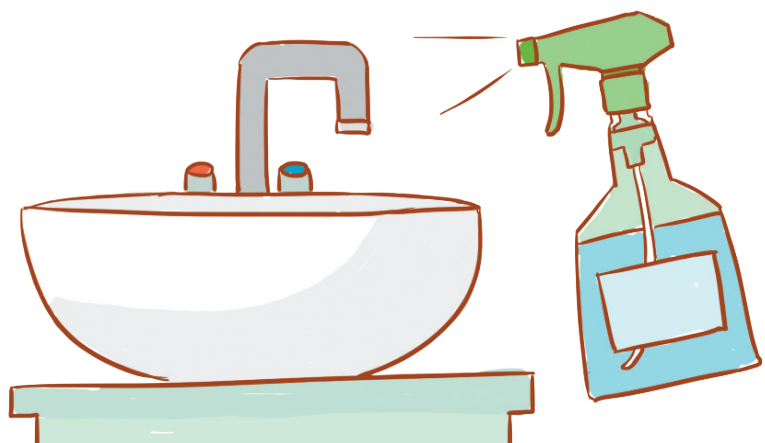




消毒10问! “阳”过后 居家消毒怎么做

■ 刘轶琳

消毒是阻断新冠病毒传播的有效措施,如果家庭中出现感染者,我们该如何做才对呢?

1. 居家消毒有哪些关键点

加强室内通风,做好重点区域(共用卫生间等)和物品(餐具等)的消毒。

感染者单独房间居住且具有完全自理能力的,可对单独房间自行消毒,其他房间由同住人员实施,消毒可分房间进行,尽量避免人员在场。

家庭宜选用消毒湿巾,或低腐蚀、刺激性小的消毒剂,尽量采用擦拭(拖拭)消毒的方法。

康复后,应对居家环境进行一次全面消毒。

2. 空气消毒应该怎么做

保持家居通风,开窗时应该注意关闭居室房门,独立开窗通风,每日开窗通风2~3次,每次至少30分钟。中央空调应关闭回风,按照全新风模式运行。不能自然通风的,用排气扇等机械通风。卫生间内应加强开窗通风,或开启排气设备进行通风换气。

3. 餐具如何消毒

感染者不要与同住人员共同用餐,餐具应当分开使用。感染者的餐具首选煮沸消毒15分钟或碗具消毒柜消毒,也可用250~500mg/L含氯消毒液溶液浸泡15分钟后再用清水洗净。

4. 卫生间应如何消毒

有条件的情况下感染者可单独使用一个卫生间,一日一消毒;如和家人共用卫生间,感染者每次用完厕所要及时消毒,便池及周边可用2000mg/L的含氯消毒液擦拭消毒,作用30分钟后用清水擦净。

5. 日用家居如何消毒

日常物品表面,如台面、门把手、开关、洗手盆、水龙头、坐便器等日常接触频次较多的物品表面,可用酒精含量75%湿巾、1%过氧化氢湿巾或季铵盐湿巾擦拭消毒,也可用含有效氯1000mg/L的含氯消毒

液擦拭,一般30分钟后用湿毛巾擦拭去残留,每天至少1次。地面每天用1000mg/L的含氯消毒液进行拖地,待30分钟后再用清水拖地1~2遍。

6. 衣物、毛巾、被褥等纺织品如何进行消毒

煮沸消毒15分钟,也可用1000mg/L的季铵盐类消毒剂或其他衣物消毒液浸泡30分钟后,按常规清洗。

7. 配置消毒液时应该注意什么

消毒剂应按照使用说明书,根据不同消毒对象,配制合适浓度,以适当的消毒方法开展。消毒时做好个人防护,配制消毒液需佩戴口罩、手套,并在通风良好的环境下进行,配制好的消毒液尽快使用。家中老人和儿童尽可能避免待在正实施消毒的房间内,以免消毒剂对人体呼吸道和皮肤造成损害。

8. 家中可以采用喷洒酒精消毒吗

不可以。居家使用酒精时需注意防火和爆炸风险,用于消毒的酒精浓度应为75%,切记避免采用大面积喷洒酒精式的消毒方式。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。

9. 消毒剂可以随意放置吗

不可以。化学消毒剂多属易燃、易爆、易腐蚀性物品,存放和使用过程中应注意安全。应放置于避光、避热的阴凉处,确保儿童不易触及。用于消毒的抹布或其他物品,在使用完后应用大量清水清洗后放通风处晾干。存放消毒剂的容器必须有盖子。单瓶包装不宜超过500毫升。

10. 不同类型的消毒剂可以混合使用吗

不可以。两种及以上消毒剂混合使用,易产生化学反应,可能造成伤害。如84消毒液与洁厕剂混合,会产生有毒气体,刺激人体咽喉、呼吸道和肺部而引发中毒。洗衣液同样不宜与消毒剂混合使用。

最新研究! 不是谁都需要每天八杯水

■ 董小娴

从小到大总是听人说,每人每天要喝够8杯水(约2升)。最近,一项新的研究结果驳斥了这个说法,其实人类饮水需求千差万别。

近日发表于《科学》期刊的这项研究,测量了26个国家5600多人的饮水量,参与者年龄从8天到96岁不等,他们饮用了一定量含有可追踪氢和氧同位素的水。研究人员发现,人们每天的平均饮水量在1升到6升之间。

研究人员收集并分析了参与者的数据,将参与者所在地的温度、湿度和海拔高度等环境因素,与测量的水分周转率、能量消耗、体重、性别、年龄等进行了比较。

在所有条件相同的情况下,男性和女性的差异大约是半升水的周转量。研究结果预计,一个20岁、体重70千克、生活在发达国家的海平面高

度、平均气温10摄氏度、相对湿度50%的非运动员男性,每天会吸收和流失约3.2升水。同样年龄和活动水平的女性,体重60千克,住在同样的地方,需要消耗2.7升水。

同时,一个人消耗的能量增加1倍,则他们每天用水量将增加约1升。体重增加50千克,用水量则增加0.7升。湿度每增加50%,用水量就会增加0.3升。运动员比非运动员多消耗大约1升水。

水是生命之源。每天保持充足的饮水量,对人体皮肤、血管、肠道健康等都起着至关重要的作用。日常科学喝水注意以下几点:

1. 不要等到口渴再喝水。口渴是身体缺水的信号,当你感觉口渴的时候,那说明细胞已经缺水了。

2. 吃饭前不要大量喝水。这可能会冲淡消化液,使胃酸浓度降低,易出现消化不良、急性胃肠炎及腹泻。

3. 喝水时水温以25~40℃为宜,最好不要超过65℃。

4. 运动后不应该大量饮水。如果运动后狂饮,会导致钠离子含量变低,这一现象被称为“稀释性的低钠血症”,也叫水中毒。运动后人体的各个脏器处于比较劳累的状态,突然大量补水会导致心脏负担加重,对很多脏器功能不利。

5. 在高强度的运动后,需要适当喝含有电解质的水,比如含盐、含糖的,这样可以把人体丢失的盐分和糖分补充回来。



卖断货的电解质水 真的管用吗

■ 王小月

黄桃罐头卖光、电解质水断销,这两类商品近日意外走红,成为当下最热门的抢手货。百度指数显示,12月5日至12月11日,电解质水的搜索指数整体同比陡增2711%。

不少品牌的电解质水产品介绍显示,该产品无任何药用价值或保健功能,每日饮用量建议不超过3瓶。电解质水有什么作用?适合哪些人群饮用?

电解质水主要提供人体所需的一些离子成分如钾、钠、镁,以及水溶性维生素等,一般来说,正常健康人群并不缺乏这些矿物质元素,只有当

人体剧烈运动大量汗液携带离子流失时,可以通过电解质水或者运动型饮料来适量补充流失离子,或重大疾病康复期补充部分缺失离子维持体内电解质平衡。

正常生活切勿大量饮用电解质水,否则可能会造成电解质失衡反而导致健康风险。

电解质水不是必需和无可替代的,当出现发烧等症状时如果能正常饮食,则不需额外补充电解质,如果整日不进食,同时排汗或严重腹泻呕吐,则需要注意补充电解质。电解质饮料虽然没有用量限制,但也不能大量喝。

科学辟谣

片剂嚼碎了吃效果更好?

■ 元智

流言:心梗发作时阿司匹林嚼着吃能救命,其他药片,嚼着吃效果更好。

真相:在急性心梗发作时,嚼服300mg阿司匹林,确实是为了让药物迅速吸收,但这只是在急性疾病发作时的“权宜之计”,并不能作为普适方法。比如有些药物特地做成缓释片或

控释片,如果嚼碎服用,会使缓慢给药变成快速吸收,短时间内大量吸收药物,会带来更多的用药风险。还有一些肠溶片,在肠道内吸收更充分或对胃有一定的刺激性,如果这类剂型的药物被嚼碎了吃,可能会影响吸收效率或刺激胃黏膜。因此要阅读药物说明书,遵医嘱服用,不能自己想当然。