



在COVID-19大流行期间 更安全地使用消毒剂

来自美国西部儿科环境卫生专业单位的指导

导致 COVID-19 的新病毒可以通过空气或通过触摸某人最近打喷嚏或咳嗽的表面然后触摸您的眼睛、鼻子或嘴巴来传播。



在接触可能被污染的表面后，要洗手或使用洗手液，并让你的手远离你的脸，这对于避免传播非常重要。为防止通过空气接触，我们建议遵循[CDC的建议](#)。本资料介绍的重点是根据[CDC的指导方针](#)，对表面进行清洁和消毒，同时尽量减少消毒剂对健康的影响。

在家里的表面使用消毒剂可以杀死致病菌（细菌和病毒），但它们也可能有健康风险。例如，许多普通消毒剂（如漂白剂、许多消毒湿巾）中的化学物质可能会导致或加重哮喘或损害生殖健康。

清洁：清除污垢和病菌

用多用途清洁剂或肥皂，以及抹布、毛巾或布来清洁房屋物品的表面。如果有的话，最好使用微纤维布。每次使用后，用水槽或洗衣机清洗微纤维。如果您将超细纤维布对折，然后再对折，在您需要新布之前，您将有8个消毒面可以使用。如果你大力清洁和擦洗，许多细菌就会被清除，这可以避免对消毒剂的需求。如果需要消毒，先清洁可以让消毒剂更好地发挥作用。[经绿色认证](#)或[更安全选择](#)认证的清洁产品对人和环境更安全。



消毒：杀死病菌

消毒什么：

- ▶ 经常接触的表面
- ▶ 从公共场所回来后未清洗的手触摸过的任何物品表面。更好的办法是，在你进屋接触任何东西之前，用洗手液洗手！）。

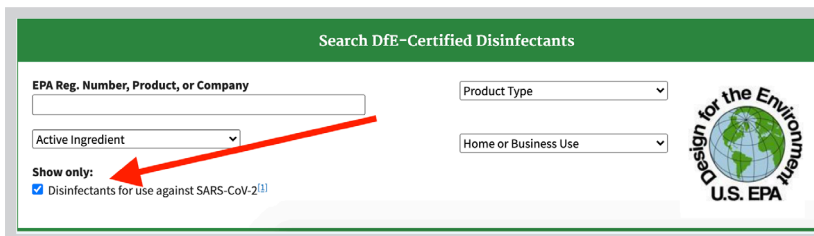
许多消毒剂在与食物接触的表面上使用是不安全的。寻找产品标签上的“食品接触消毒剂”字样，这表明它对食品接触的表面是安全的。

更安全、有效的消毒选择

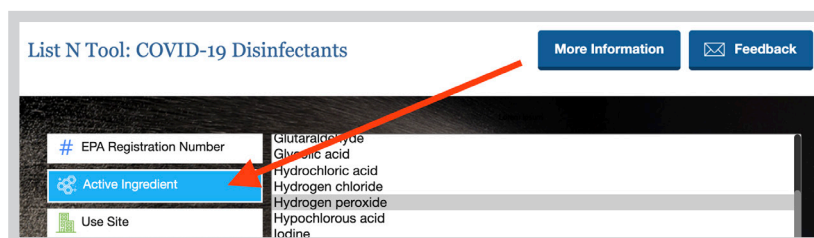
不是所有的消毒产品都是一样的。许多消毒剂可能有健康风险，特别是对儿童、孕妇和患有呼吸道疾病的人。有更安全的选择！

美国环保署的“环境设计”（DfE）抗菌产品项目有一份消毒产品[清单](#)，其中使用的成分（包括活性和非活性）对人类健康和环境更安全。更安全的活性成分是：柠檬酸、过氧化氢、L-乳酸、乙醇、异丙醇、过氧乙酸、双硫酸钠和壳聚糖。[美国环保署清单N](#)列出了符合美国环保署准的消毒剂产品，可用于防治引起COVID-19的病毒。最好的选择是过滤[DfE](#)单，只显示那些也在N单上的产品。如果这些产品不可用，就从N单中选择具有安全活性成分的产品。

[继续 >](#)



DfE清单中的例子



环境保护局清单N的例子

在COVID-19大流行期间 更安全地使用消毒剂

> 继续



为了更安全地进行消毒

- ▶ **首先**，如上所述清洁表面。
- ▶ **第二**，使用EPA N单上的消毒剂进行**消毒**，该消毒剂含有EPA环境设计抗菌产品项目批准的对人类和环境更安全的活性成分之一（见上述清单）。
- ▶ **第三，遵循消毒剂标签上的说明!** 消毒中最重要的步骤之一是确保让消毒剂在表面上**湿润、闪闪发光**，达到产品标签上列出的建议**接触时间**。
- ▶ **第四**，确保产品有**环保署的注册号**，并且没有过期。一定要按照标签上的说明储存消毒剂，放在通风良好的地方，不要让儿童接触到。

最好使用液体消毒剂和微纤维布，而不是消毒湿巾，因为湿巾通常不够湿，无法达到必要的接触时间。

请记住，一个表面只有在下一个人接触到它，或者在上面咳嗽或打喷嚏时才会被消毒。

如果你无法获得其中一些更安全的产品。

如果你不能使用超细纤维布：每清洁一个表面，就清洗或处理海绵、抹布或毛巾。如果你把抹布/毛巾折成两半，然后再折成两半，在你需要新的抹布/毛巾之前，你将有8个消毒表面可以使用。

- ▶ 清洁海绵的选择。
 - 在洗碗机中清洗
 - 在半茶匙漂白剂混合一夸脱水的溶液中浸泡一分钟。
 - 对于**非金属**海绵，另一个选择是用微波炉浸泡一分钟。
- ▶ 毛巾可以用肥皂或洗涤剂在脸盆或洗衣机中清洗。
- ▶ 如果你只能使用漂白剂或活性成分不在所列安全范围内的消毒剂，请确保使用制造商推荐的个人防护设备。确保该地区通风良好（打开窗户，引入外部空气，打开风扇）。



与任何消毒剂一样，确保遵循包装说明也很重要，在建议的接触时间内，消毒剂在表面保持闪亮的湿润，消毒剂有环保局的注册号，按照标签说明安全储存，并且没有过期。漂白剂的保质期相对较短（不到一年）。**不要混合使用消毒剂**。特别是关于更安全使用漂白剂的更多信息，请参阅密歇根州立大学的[资料](#)。

结论

例行清洁；只有在需要时才进行消毒。消毒应针对高风险的表面，使用你能得到的最安全的消毒产品。记住也要遵循CDC关于口罩、社交和洗手的指导。记住也要遵循CDC关于口罩、社交距离和洗手的指导。◆

资源

- ▶ 疾病预防控制中心关于空气暴露的建议：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>
- ▶ 加利福尼亚州杀虫剂管理部门的事实表。**超细纤维有什么好处?** https://wspehsu.ucsf.edu/wp-content/uploads/2015/10/FactSheet_Microfiber.pdf
- ▶ 绿色密封安全清洁产品清单：<https://www.greenseal.org/certified-products-services?s=Household+Cleaning+Products>
- ▶ EPA安全选择产品列表：<https://www.epa.gov/saferchoice/products>
- ▶ EPA为环境设计抗菌杀虫剂项目：<https://www.epa.gov/pesticide-labels/design-environment-logo-antimicrobial-pesticide-products>
- ▶ 美国环保署用于防治SARS-CoV-2的产品清单：<https://www.epa.gov/pesticide-registration/清单-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>
- ▶ 密歇根州立大学关于漂白剂的资源：<https://www.canr.msu.edu/news/covid-19-disinfecting-with-bleach>

本资料由美国儿科学会（AAP）支持，并由美国有毒物质和疾病登记局（ATSDR）的合作协议奖号6 NU61TS000296-02-01资助（部分）。

ATSDR不支持购买PEHSU出版物中提到的任何商业产品或服务。

