

为进一步加强新冠肺炎疫情防控
提升公众、集中隔离场所、
封闭（封控）区域等相关人员
消毒和个人防护技能
省卫生健康委组织专家编写了
《新冠肺炎疫情期间消毒与个人防护相关问答》
供全省各地使用
一起来看——

新冠肺炎疫情期间 消毒与个人防护相关问答



1. 如何选择口罩？

正常出门上街，前往通风良好的公共场所，不与呼吸道病人近距离接触时，只需佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩，不必过度防护。

2. 怎么正确戴口罩？

① 佩戴口罩时，要将折面完全展开，将鼻、嘴、下颌完全包住，然后压紧鼻夹，使口罩与面部完全贴合。戴口罩前应先洗手，或者在戴口罩过程中避免接触到口罩内面，以降低口罩被污染的可能。要分清口罩的内外、上下。浅色面为内面，内面应贴着口鼻，深色面朝外；有金属条（鼻夹）一端是口罩的上方。

3. 出门次数不多，口罩能重复使用吗？

① 任何类型的口罩，防护的效果都是有时效的，不建议反复使用，必须定期更换，建议每隔 2-4 小时更换一次口罩。若口罩被污染，应第一时间更换。

4. 口罩怎么扔？

① 脱下口罩时避免触碰口罩外侧，用手抓着系带取下，不建议将摘下来的口罩直接塞进口袋里或丢弃。摘脱口罩之后，一定要记得手卫生消毒。

5. 疫情期间大家用的口罩有哪几种？

① 一次性医用口罩、医用外科口罩和医用防护口罩，防护级别逐渐提高。

6. 口罩可以清洗了再戴吗？

① 医用防护口罩、医用外科口罩和一次性医用口罩都不能洗了再戴。

7. 在办公楼里要戴口罩吗？

① 独立办公空间，通风良好情况下，可以不戴；人员较多，会议期间，建议全程佩戴口罩。

8. 排队做核酸检测，个人如何做好防护？

采样点排队，一定要保持安全距离，全程戴好口罩，不要与人交谈，咳嗽时用纸巾或手肘遮挡，避免飞沫传播风险，配合现场工作人员的指导有序进行采样。采集完后，立即洗手或用免洗手消毒剂擦拭双手，戴上备用口罩。将废弃口罩投入指定医用垃圾桶。立即离开，不要在采集地点周围吐痰。

9. 去菜场要注意哪些防护？

全程正确佩戴口罩，避免手在接触公共物品或设施后直接接触面部或眼睛，避免接触野生动物，不屠宰或食用病、死禽或野生动物。回家后，要及时用流水和肥皂认真洗手。



10. 家庭空气需要消毒吗？

普通家庭中空气不需要消毒，每天尽量开窗通风，不能自然通风的用排气扇等机械通风，但需注意靠近隔离场所的区域不能打开窗户。如发生阳性病例，应由卫生专业技术人员使用专用药械进行终末消毒。

11. 居家隔离期间，家里垃圾怎么消毒？

设置套有塑料袋并加盖的专用垃圾桶，将用过的纸巾、口罩等放置到专用垃圾桶，每天清理，清理前用84消毒液（1份84消毒液+49份水）或泡腾片配置消毒液（2片+2斤水）喷洒或浇洒垃圾至完全湿润，然后扎紧塑料袋口，按垃圾分类区域放置。

12. 物体表面怎么消毒?

台面、门把手、电话机、开关、热水壶、洗手盆、坐便器等日常可能接触使用的物品表面，用 84 消毒液（1 份 84 消毒液+99 份水），或泡腾片配置消毒液（1 片+2 斤水）擦拭或喷洒，30 分钟后用清水洗净。

13. 地面怎么消毒?

可每天用 84 消毒液（1 份 84 消毒液+99 份水）或泡腾片配置消毒液（1 片+2 斤水）进行湿式拖地。

14. 日常的织物（如毛巾、衣物、被罩等）怎么消毒?

用 84 消毒液（1 份 84 消毒液+99 份水）或泡腾片配置消毒液（1 片+2 斤水）浸泡 1 小时后，用清水漂洗干净，或煮沸 15 分钟（从水开算时间）消毒，或使用有高温洗衣功能的洗衣机高温（80℃）清洗。

15. 餐具怎么消毒?

煮沸 15 分钟（从水开算时间），或用 84 消毒液（1 份 84 消毒液+99 份水）或泡腾片配置消毒液（1 片+2 斤水）浸泡 30 分钟后，用清水漂洗干净。或使用餐具消毒柜按照说明书操作消毒。

16. 什么时候需要消毒双手?

下班后，买菜购物回家后，取快递后，接触电梯按钮、扶手、开关、公共交通等公共设施后，戴口罩前与脱口罩后，接触钱币后，接触宠物后。



17. 手怎么消毒？

手消毒可采用含 70%左右浓度酒精或含酒精的免洗手消毒剂，擦拭手部 1~3 分钟。有肉眼可见污染物时，应先使用洗手液在流动水下洗手，然后消毒。

18. 皮肤怎么消毒？

皮肤被污染物污染时，应立即清除污染物，然后用纸巾沾取碘伏消毒液，擦拭消毒 3 分钟以上，使用清水清洗干净。

19. 污染物（呕吐物、分泌物）怎么消毒？

少量污染物可用纱布、抹布沾取 84 消毒液（1 份 84 消毒液+9 份水）或泡腾片配置消毒液（10 片+2 斤水）小心移除。

大量污染物，应使用干毛巾完全覆盖后，用足量的 84 消毒液（1 份 84 消毒液+9 份水）或泡腾片配置消毒液（10 片+2 斤水）浇在干毛巾上消毒，30 分钟后，小心清除干净。再用 84 消毒液（1 份 84 消毒液+49 份水）或泡腾片配置消毒液（2 片+2 斤水）擦（拖）被污染表面及其周围 2 米。处理污染物应带手套与口罩。

20. 排泄物（主要指粪便）怎么消毒？

对排泄物进行随时消毒，加入 84 消毒液（1 份 84 消毒液+2 份半水）或漂白粉（两倍排泄物的量），2 小时后排放，作用期间保持坐便器密闭。

21. 冰箱怎么消毒?

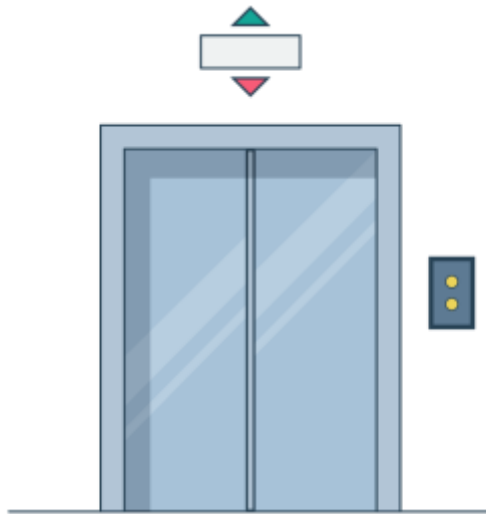
清理冰箱后，断电恢复到常温，用 84 消毒液（1 份 84 消毒液+99 份水）或泡腾片配置消毒液（1 片+2 斤水）擦拭消毒，30 分钟后再用清水擦一次。

22. 冷冻食品怎么消毒?

化冻恢复到常温，然后煮沸 30 分钟。

23. 农村旱厕怎么消毒?

用 84 消毒液（1 份 84 消毒液+24 份水）或泡腾片配置消毒液（4 片+2 斤水），喷洒旱厕内泥土或木板等地面，粪坑内粪使用漂白粉或生石灰覆盖。



24. 电梯怎么消毒?

保持换气设备打开，用含酒精的消毒湿巾擦拭按钮，千万不要用消毒剂直接喷洒按钮，其余地方用 84 消毒液（1 份 84 消毒液+99 份水）或泡腾片配置消毒液（1 片+2 斤水）喷洒，30 分钟后用清水擦干净。

25. 公用楼道怎么消毒？

楼梯扶手、门把手、对讲器等可用含酒精的消毒湿巾擦拭，地面墙面用 84 消毒液（1 份 84 消毒液+99 份水）或泡腾片配置消毒液（1 片+2 斤水）喷洒，30 分钟后用清水拖干净。

26. 垃圾储存点怎么消毒？

使用 84 消毒液（1 份 84 消毒液+49 份水）或泡腾片配置消毒液（2 片+2 斤水）喷洒垃圾与周边环境，每天消毒两次。

27. 家里空调怎么消毒？

空调一般不用消毒，如果需要消毒，分体式空调清洗滤网和过滤器，然后用 84 消毒液（1 份 84 消毒液+99 份水）或泡腾片配置消毒液（1 片+2 斤水）浸泡消毒 30 分钟，用清水冲干净晾干。

28. 一般小区墙壁、地面和车轮需要消毒吗？

不需要，正常清洁即可。

29. 私家车怎么消毒？

一般情况不需要消毒，有身体健康状况不明的人员坐过后，对车内所有表面用消毒湿巾或者用 84 消毒液（1 份 84 消毒液+99 份水）或泡腾片配置消毒液（1 片+2 斤水）擦拭消毒 30 分钟，之后用清水擦干净。

30. 手机、键盘怎么消毒？

可以用 75%酒精或者酒精棉球、酒精棉片进行擦拭消毒。



31. 消毒剂有效氯 500mg/L 怎么配？

用 84 消毒液（1 份 84 消毒液+99 份水），或用泡腾片配置消毒液（1 片+2 斤水）。

32. 配置和使用消毒剂时要注意什么？

一定要注意个人防护，整个操作过程中，要戴好手套和口罩。

33. 家里储存了消毒剂要注意什么？

要注意把消毒剂放在儿童接触不到的地方。酒精是易燃易爆物品，一定要注意安全。另外，注意不要和 84 消毒液放在一起储存。

34. 84 消毒液可以和洁厕灵一起用吗？

不可以！绝对禁止！会中毒！

35. 为了预防新冠肺炎，在大堂、活动中心这些地方，可以向人群喷洒消毒剂吗？

不可以，会损害人的身体健康。

36. 洗手液、手消毒剂怎么选？

选购时要看产品名称和标签：宣称有抗抑菌功效的就是抗抑菌洗手液，宣称有消毒功效的就是手消毒剂，其余为普通洗手液。一般情况下，普通洗手液和抗抑菌洗手液已能满足普通市民的手部日常清洁需要，不建议频繁使用手消毒剂进行手部皮肤消毒。（有条件的情况下，还是尽量使用洗手液+流动水洗手。）

37. 防病毒喷雾有用吗？

所谓的防病毒喷雾一般都是化学消毒剂，喷在身上，会引起眼睛和皮肤刺激、吸入性肺炎、皮肤炎症、过敏反应等，严重的会导致老年人慢性支气管炎复发、儿童哮喘发作等，非但无法达到效果，还会有潜在风险，对健康造成损害，对环境造成污染。

38. 使用酒精消毒要注意什么？

酒精是易燃易爆物品，一定要注意安全。不可将酒精用于大面积喷洒、环境物表消毒。不建议使用酒精对衣物喷洒消毒，如果遇到明火或静电，可能发生燃烧。在使用酒精消毒时，需要保证通风，并且需要远离高温物体，千万不能与明火接触。在使用酒精前，要清理周边易燃可燃物，勿在空气中直接喷洒使用。

39. 消毒工作人员应该如何做好防护？

保洁或消毒人员在配制消毒液时，应当穿戴医用外科口罩、乳胶手套、护目镜或防护面屏、工作服。在进入污染区工作时，穿戴一次性工作帽、医用防护口罩、防护服、一次性手套、护目镜或防护面屏、防水靴套或胶靴，必要时应更换为同时防生物与防化学的面具，进行呼吸道防护。

40. 穿脱防护服的正确顺序是什么？

➤ 穿防护服：

步骤 1：手卫生，更换个人衣物穿工作服，去除个人用品如首饰、手表、手机等；穿工作鞋或胶靴，一次性工作帽。

步骤 2：戴医用防护口罩，做气密性检查。

步骤 3：戴内层手套（进行易导致手套破损或严重污染的操作时），做气密性检查。

步骤 4：穿防护服，确保防护服袖口覆盖内层手套袖口。

步骤 5：穿防水靴套。

步骤 6：戴防护头罩或防护面屏或护目镜（接触呕吐、腹泻或出血患者时佩戴）。

步骤 7：穿防水围裙或防水隔离衣（接触呕吐、腹泻或出血患者时佩戴）。

步骤 8：戴外层手套（覆盖防护服或防水隔离衣袖口），做气密性检查。

步骤 9：监督人员协助检查确认穿戴效果，确保无裸露头发、皮肤和衣物，身体正常活动不影响诊疗等工作。

步骤 10：如接触患者，消毒外层手套。

在培训合格的人员在场指导、协助情况下，检查全部个人防护装备是否齐备、完好、大小合适。医用防护口罩可用 KN95 及以上级别的颗粒物防护口罩替代。



➤ 脱防护服：

步骤 1：个人防护装备外层有肉眼可见污染物时应擦拭消毒。

步骤 2：消毒外层手套。

步骤 3：（如穿戴）脱防水围裙（如穿防水隔离衣，先脱外层手套或与隔离衣一起脱下），消毒外层手套。

步骤 4：脱外层手套，消毒内层手套。

步骤 5：摘防护面屏（护目镜），消毒内层手套。

步骤 6：（如穿戴）摘防护头罩，消毒内层手套。

步骤 7：脱防护服，同时脱下防水靴套，消毒内层手套。

步骤 8：脱内层手套，手消毒，更换新的内层手套。

步骤 9：消毒并更换工作鞋或胶靴，消毒内层手套。

步骤 10：摘医用防护口罩和一次性工作帽，消毒内层手套。

步骤 11：脱内层手套，洗手，手消毒；及时佩戴新的医用外科口罩。

步骤 12：指导或协助人员与工作人员一起评估脱摘过程，如可能污染皮肤、粘膜，应及时消毒。

步骤 13：换回个人衣物，有条件时淋浴。

脱个人防护装备时，应有培训合格的人员在场指导或协助，该人员应穿戴个人防护装备（至少包括防护服或隔离衣、口罩、防护面屏或护目镜和手套等），评估个人防护装备污染情况，对照脱摘顺序表，口头提示每个脱摘顺序，协助脱摘装备并及时进行手套消毒。

来源：健康江苏

编辑：岳昕、王筱

审核：管钰

