

疫情防控常态化之下应以清洁为主、预防性消毒为辅

家庭消毒，要科学不要“过度”

绿色观察

中国妇女报全媒体记者 陈姝

“消毒是为切断病毒传播途径，一定要讲究精准、科学，如果大家做不到这点，就有可能出现过度消毒或消毒不到位的情况。当前，全国新冠肺炎疫情形势较为平稳，家庭环境应以清洁为主，预防性消毒为辅。”

新冠肺炎疫情发生后，无论居家还是办公，消毒已成为一种日常行为，消毒剂也是每个家庭的必备清洁用品。在疫情防控常态化之下，我们应如何正确选择消毒产品？使用时又有哪些注意事项？家中是否存在“过度消毒”的情况？

选择消毒剂，合法、有效且适合、安全很重要

面对市场上形式多样的消毒剂，如何选择才安全有效呢？沈瑾对记者表示，消毒剂按有效成分可分为醇类消毒剂、含氯消毒剂、含碘消毒剂等，按用途又可分为物体表面消毒剂、空气消毒剂、手消毒剂、皮肤消毒剂等。市售的合格消毒剂，在产品说明书中会标明消毒对象、使用方法和注意事项。

沈瑾建议，应根据消毒对象（如物体表面、衣物或手）的不同，来选择适宜的消毒剂，并按照说明书的使用浓度、作用时间和操作方法进行消毒。每类消毒剂所含化学成分不同，混合使用可能会影响消毒效果，甚至会发生化学反应而产生有毒有害物质。

“在选择消毒剂时，合法、有效且适合、安全，这三点很重要。”沈瑾强调说。

一是选择合法有效的消毒产品。合法是指产品由合法厂家生产，国产产品在说明书上要有消毒产品生产企业的卫生许可证号，国外产品一定是在国外允许生产销售的；产品经过卫生安全评价并备案，且在有效期内，而且一定没有虚假宣传。

二是选择有效且适合的产品。用途不同，所选择的消毒剂也不同。比如，用于手消毒，可选醇类手消毒剂或季铵盐类手消毒剂；用于环境物体表面预防性消毒，可选用含氯消毒剂擦拭，或直接使用有效的消毒湿巾。

三是选择安全的消毒剂，以保证对人体和物品的安全。有些消毒剂易燃易爆，或对皮肤黏膜有刺激性，对金属有腐蚀性，对织物有漂白和褪色作用等，要注意科学使用和安全存放。一旦使用不当，可能会破坏物品、损伤皮肤或产生其他健康风险。

含氯消毒剂，严禁与洁厕剂混合使用

沈瑾提醒，在家庭中正确使用消毒剂是关键，要做到精准、科学，切勿“过度消毒”。比如消毒剂使用不当可能会成为一些哮喘患者发病的诱发因素，酒精消毒不当极易引发火灾等。



使用消毒剂时，要严格遵循产品使用说明，按照说明书进行配制，一般现配现用，严禁超范围使用。

以84消毒液为例，如84消毒液标注有效氯含量为5%，需要配置有效氯500 mg/L的消毒液，可按照1:100的比例进行稀释配制，即10 mL 84消毒液（原液）加1000 mL水即可。配制消毒液时需戴好个人防护，必要时应戴防护眼镜、口罩和手套等。

需要强调的是，含氯消毒剂严禁与洁厕剂混合使用，其与洁厕剂混合会产生有毒气体（氯气），刺激人体呼吸道而引发中毒。另外，酒精作为常见的醇类消毒剂，可用于较小物体表面的消毒，并不能用于空气和大面积喷洒消毒，使用时更要注意远离高温物体和明火。

普通家庭无需额外消毒，日常通风换气更重要

春暖花开，气温也日渐上升，且目前国内疫情防控比较平稳，家庭无疑类似确诊新冠肺炎病人时，居家一定要做好日常通风换气，环境以清洁为主，一般无需额外消毒。沈瑾称，户外空气质量较好时，早、中、晚均可通风，每次时间约15~30分钟。通风时间可视具体情况而定，对流较差的房间可适当延长开窗时间；温度适宜时，可适当延长开窗通风时间。

值得注意的是，家庭成员外出回家后，应及时进行手部的卫生清洗。如有儿童或孕妇、老年人等特殊家庭必须消毒时，首选物理消毒方式（如对

餐具采用煮沸消毒等）；无法选择物理消毒时，应选择刺激性较小的化学消毒剂，消毒剂配置和使用，尽量避免儿童或孕妇、老年人在场，消毒结束后要及时通风换气。

孕妇和儿童，尽量避免接触化学消毒剂

日常的个人卫生消毒，需要注意哪些呢？沈瑾强调，个人消毒主要是做好手卫生。手卫生包括洗手或手消毒两种措施。手上有可见污染物时，应及时洗手；手上没有可见污染物时，可选择洗手或手消毒。洗手应在流动水下，使双手充分淋湿，取适量洗手液（或肥皂）均匀涂抹至整个手掌、手背、手指、指甲缝和指缝，按照“六步洗手法”认真揉搓双手。手消毒应选择合法有效的手消毒剂，取适量（按产品说明书，一般1mL~2mL）手消毒剂于掌心，双手揉搓，使其均匀涂抹至手的每个部位，揉搓消毒至干燥。

沈瑾建议，有以下4种情况务必做好手卫生：1.清洁操作前，如饮食前、加工制作食品饮料前、触摸口鼻和眼睛前、护理老人和婴幼儿前等。2.污染操作后，如咳嗽、打喷嚏用手捂口鼻后、大小便后、护理病患后、触摸钱币后、接触或处理各种垃圾和污物后等。3.手部有明显污染物。4.传染病流行期间，触摸门把手、电梯按键等各类高频接触的物体表面后。

沈瑾特别提醒，孕妇和儿童应尽量避免接触化学消毒剂。如必须使用手消毒剂，应选择刺激性较小的有效手消毒剂。

相关链接

七大消毒“雷区”你别踩

针对消毒剂的使用，很多家庭都存在误区。那么，消毒剂应如何使用？有哪些误区需要避免？复旦大学公共卫生学院环境卫生学教授陶海东近日提醒：

误区1：消毒就是灭菌。“消毒”和“灭菌”两个词在生活中常被混用，其实两者含义不同。消毒是杀灭微生物，但不能杀死芽孢等还在“休眠状态”的微生物；灭菌是杀灭包括芽孢在内的所有微生物。也就是说，灭菌的要求比消毒更严格，通常用在食品工业和医药领域，生活中很难实现。所以平时只需要消毒，将致病微生物的数量减少到不会引起人发病即可。

误区2：消毒剂越浓越好。消毒剂都有一定毒副作用，浓度过高会刺激人的口腔、呼吸道、肺部，时间久了可能导致器官和组织受损，使其变得脆弱，反而容易感染。因此，在使用消毒剂前应根据说明书适当稀释。

误区3：用消毒剂清洗内衣。很多人会用消毒液浸泡、清洗内裤，其实这样不仅不能完全有效杀灭内裤上残留的有害细菌，还有可能因为清洁不到位，造成化学物质的残留，从而引发各种问题和病症。而且，一些强效消毒液有很强的刺激性，即使清洗过也极易残留。还有一些以对氯间二甲苯酚为主要原料的消毒液，在使用过程中由于其杀菌成分不溶于水的特性，极易在使用过程中形成苯酚，危害身体健康。

误区4：用酒精直接擦手。医用酒精可用来擦拭手部或皮肤来消毒，但这不适用于儿童。也不能把酒精大量喷洒在婴幼儿和成人身体上，容易引起酒精过敏。

误区5：每天都使用消毒剂。除非是明确需要预防传染病，否则一般来说，不必频繁使用消毒剂，更不必每天使用。

误区6：在家中喷洒消毒剂。想让家中空气保持新鲜，最好办法并不是消毒杀菌，而是开窗通风。家里毕竟不是医院，细菌数量有限，如果有消毒液水汽滞留在空气中，被人吸入后反而容易损害呼吸道。此外，在使用消毒剂过程中最好佩戴橡胶手套和口罩。

误区7：紫外线灯是万能“消毒利器”。有许多家庭购置紫外线灯进行消毒，但不推荐有孩子和宠物的家庭使用。因为紫外线消毒适用于表面干净、无灰尘、无遮挡的物体，家庭室内环境很难满足这些要求，会影响其消毒作用。另外，紫外线会对眼睛和皮肤造成不利影响，儿童和宠物安全意识不足，容易产生健康隐患。（澜欣）

我国人工林面积最大 全球增绿1/4来自中国

“目前，我国人工林面积7954.28万公顷，全球增绿四分之一来自中国，是世界上人工林面积最大的国家。我国森林面积和蓄积持续增长，成为同期全球森林资源增长最多的国家。”国家林业和草原局副局长彭有冬近日介绍说。

3月21日是“国际森林日”，联合国粮农组织发布公益短片，呼吁大家行动起来，携手恢复森林。“目前，我国森林面积达到2.2亿公顷，森林蓄积175.6亿立方米，森林植被总碳储量91.86亿吨，年均增长1.18亿吨，年均增长率1.40%。同时，我国森林资源中幼龄林面积占森林面积的60.94%，幼龄林处于高生长阶段，伴随森林质量不断提升，具有较高的固碳速率和较大的碳汇增长潜力。这都将对我国二氧化碳排放量力争2030年前达到峰值，力争2060年前实现碳中和都具有重要作用。”彭有冬说。（马爱平）

我国首次设立 39处草原自然公园



草原是重要的自然生态系统，在构建“两屏三带”为主体的生态安全战略格局中占有重要地位，是重要的生态安全屏障。2020年，我国首次设立39处草原自然公园试点。通过开展草原自然公园建设试点，加强草原保护修复，促进草原科学利用，对进一步筑牢我国生态安全屏障，完善以国家公园为主体的自然保护地体系，践行“绿水青山就是金山银山”理念具有重要意义。（杨娜）

自然公园周边居民 环保意识更加强烈

法国国家科研中心和蒙彼利埃大学科学家的最新研究首次证实，自然保护区对其附近居民能够直接产生影响，可以增强居民“亲善环境”的行为和态度。研究者认为，自然保护区能够建立并保护人与自然之间的联系，这促使当地居民对环境问题更加敏感，并更多思考自己和大自然的关系。

科学家从三个角度进行了调研：环保候选人在各市政选举中取得的成绩；居民对环境协会的支持力度（如世界自然基金会、法国鸟类保护联盟等）；各地生态类科技活动的参与度（如国家自然历史博物馆和法国鸟类保护联盟举办的“鸟类花园”项目）。这三项参数可作为分析法国各地民众环保意识的重要指标。

调研结果显示，居住地靠近国家级或地区级自然公园的居民具有更高的环保意识。具体来说，通过自然保护区周边社区和距离自然保护区超过100公里的市镇，前者的环保候选人参选平均得分要高于后者31%，前者民众参与环保组织的数量也是后者的两倍。

研究者认为，自然公园的景观更为原始，能够激发当地居民对大自然产生更大的兴趣和敏感性。这是全球首次在国家层面对不同地区居民的环保意识进行系统研究，对各国加强环境保护有着重要意义。（敏稳）

绿色行动

北京猛禽救助中心放归国家二级保护动物



3月20日，北京猛禽救助中心在野鸭湖放归两只大鸺。

两只康复大鸺重返蓝天

中国妇女报全媒体记者 杨娜

3月20日，在北京市延庆区野鸭湖国家湿地公园，两只康复大鸺重新自由翱翔在蓝天。这是北京猛禽救助中心(BRRC)又一次将大鸺这种国家二级保护动物放归自然。

据BRRC猛禽康复师周蕾介绍，此次放飞的两只大鸺都是由市民发现并联系救助中心接收治疗的。经过3个月的康复和治疗，目前这两只大鸺均已康复并达到放归野外标准。周蕾说：“大鸺在北京通常是冬候

鸟，每年10月到次年4月间在北京，夏天到来前就飞往北飞去筑巢繁衍后代，但也不是所有大鸺都迁徙越冬，主要取决于当地食物是否充足。这两只大鸺是由于冬季食物匮乏，才导致的虚弱以及觅食市民家养鸽子。”

据悉，为了解放飞后猛禽的生存情况，帮助改进和提高未来猛禽的治疗和康复水平，此次放飞的两只大鸺均佩戴了GPS追踪器，这些监测数据还可帮助科研人员更好地了解猛禽的迁徙时间和路线。北京猛禽救助中心从2001至2020年底，救助猛禽5386只，

其中超过一半回归了蓝天。

猛禽处于食物链顶端，对于维持环境健康和生态平衡具有不可替代作用。国际爱护动物基金会(IFAW)高级项目官员马晨玥介绍说：“2009年颁布实施的《北京市重点保护陆生野生动物造成损失补偿办法》中，将猛禽造成的圈养的家禽家畜伤亡也纳入补偿范围。在此提醒居民如遇到家禽因猛禽捕食造成损伤的情况，请根据《补偿办法》的有关规定向所在乡(镇)人民政府或者街道办事处提出补偿申请。”