

流感高峰期的家居衛生及消毒

流行性感冒(流感)是一種由病毒引致的高傳染性疾病。在香港，流感高峰期是每年一至三月和七至八月。流感主要經飛沫、直接或間接接觸患者的呼吸道分泌物而傳播。由於病原體可以在環境中生存一段時間，因此必須保持良好的家居環境衛生，以減低流感傳播。

要有效控制流感，有賴市民通力合作，時刻保持個人衛生及家居環境衛生。在流感高峰期，市民應依從以下建議，保持家居清潔衛生，以預防流感的傳播及蔓延：

保持室內空氣流通

- 打開窗戶，保持空氣流通。
- 可使用風扇或抽氣扇增加空氣流通。
- 確保空調運作正常。
- 定期清洗空調的隔塵網。

保持家居清潔衛生

- 使用適當的消毒劑（非金屬表面可用 1 份含 5.25%次氯酸鈉的家用漂白水加 99 份清水稀釋之消毒液；金屬表面則使用 70%酒精）至少每日一次清潔及消毒一次經常接觸的表面、傢俬、玩具、用具、廁所、浴室及地面，待 15-30 分鐘後，用清水沖洗並抹乾。（請參照附錄一：漂白水的稀釋及使用）
- 當物品表面或地面被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染時，應先用吸水力強的即棄紙巾清理，然後再用適當的消毒劑消毒（非金屬表面可用 1 份含 5.25%次氯酸鈉的家用漂白水加 49 份清水稀釋之消毒液；金屬表面則使用 70%酒精），待 15-30 分鐘後，用清水沖洗並抹乾。（請參照附錄一：漂白水的稀釋及使用）
- 定時清潔地面及視乎情況增加清潔次數，並須保持地面乾爽。
- 每日吸塵及定期清洗地氈，保持地氈清潔。
- 定時更換及清洗牀單、枕套、毛巾及衣服。
- 若有飼養寵物(如貓和狗)，須增加清潔的次數。
- 垃圾應包裹好，放置於有蓋的垃圾桶內。至少每日清理垃圾桶一次。

保持廁所及浴室清潔衛生

- 廁所及浴室要清潔和乾爽。
- 提供梘液及即棄抹手紙作洗手的用途。
- 確保沖廁系統正常運作，如廁後，必須立即沖廁。
- 切勿共用毛巾。自用抹手巾需妥善貯存，至少每日徹底清洗一次。如能預備多於一條毛巾作經常替換，則更為理想。

衛生防護中心
2011 年 2 月

附錄一

漂白水的稀釋及使用

1. 調校或使用漂白水時要打開窗戶，使空氣流通。
2. 由於漂白水會刺激黏膜、皮膚及呼吸道，所以在調校及使用漂白水時須佩戴適當的個人防護裝備（如口罩、手套和護眼罩）。
3. 稀釋漂白水時要用凍水，因為熱水會令漂白水的成份分解，失去效能。
4. 以漂白水的次氯酸鈉濃度為 5.25% 來計算，調校方法如下：
 - ◆ 1 比 99 稀釋家用漂白水(以 10 毫升漂白水混和於 990 毫升清水內)，可用於一般家居清潔。
 - ◆ 1 比 49 稀釋家用漂白水(以 10 毫升漂白水混和於 490 毫升清水內)，用於消毒被嘔吐物、排泄物或分泌物污染的表面或物件。
5. 若使用的漂白水的次氯酸鈉濃度高過或低於 5.25%，所用分量便要相應調整。
 - ◆ 計算方法：漂白水的分量倍數 = $5.25\% \div$ 漂白水的次氯酸鈉濃度。
 - ◆ 舉例說，使用的漂白水只含有 5% 次氯酸鈉，所用分量倍數便是 $5.25 / 5 = 1.05$ ，即是須用 10 毫升 $\times 1.05 = 10.5$ 毫升漂白水。
6. 用量杯準確地量度所需漂白水的份量。
7. 消毒完的物品和表面，應以清水沖洗及抹乾。
8. 清潔用具在使用後，應浸於稀釋漂白水中 30 分鐘，再用清水沖洗乾淨，才可再次使用。
9. 最後用梘液和清水洗手，用清潔的毛巾或用完即棄的紙巾抹乾雙手。

注意事項

- 避免用於金屬、羊毛、尼龍、絲綢、染色布料及油漆表面。
- 避免接觸眼睛。如果漂白水濺入眼睛，須即時用清水沖洗至少 15 分鐘及求醫診治。
- 不要與其他清潔劑一併或混和使用，以免降低殺菌功能及產生化學作用。例如，當漂白水混和於酸性清潔劑如潔廁劑，會產生有毒氣體，可能造成意外，令身體受傷。如有需要，應先用清潔劑清潔及用清水徹底沖洗後，才再用漂白水消毒。
- 未經稀釋的漂白水在陽光下會釋出有毒氣體，所以應放置於陰涼及兒童接觸不到的地方。
- 由於次氯酸鈉會隨着時間漸漸分解，因此宜選購生產日期較近的漂白水，及不應過量儲存。
- 要有效消毒，經稀釋後的漂白水，應在 24 小時內使用。