



# COVID-19：家里的清洁与消毒

## 物体表面与物件上的COVID-19病毒

高接触表面和物件是指人们经常接触的表面和物件，它们更有可能被 COVID-19 病毒污染。我们有可能通过接触受污染的表面或物件，然后用未洗过的手接触嘴、鼻子或眼睛而感染 COVID-19。

受污染的表面或物件在多大程度上导致了 COVID-19 传播尚不确定。研究表明，病毒可以在物体表面和物件上存活数小时到数天。病毒可以存活更长时间如果：

- 温度在 20° C 以下
- 相对湿度低于 40% 或高于 60%
- 与木材和纸板等多孔表面相比，在塑料和钢铁等光滑表面上存活时间更长

给频繁接触的表面和物件做清洁和消毒可以去除和灭活病毒。这有助于降低 COVID-19 的传播风险。

## 推荐的清洁和消毒做法

理想情况下，您应该先用肥皂或清洁剂清洁物体表面和物件，然后再对其进行消毒。

用肥皂（或清洁剂）和水进行清洁不会杀死细菌。但是，它通过物理去除细菌减少了细菌的数量。

按照产品标签说明使用消毒剂可以杀死细菌并灭活病毒。



检查标签上的药物识别号 (DIN)，确认加拿大卫生部已批准该产品在加拿大销售。我们制定了一份硬表面消毒剂清单，并附有其可用于对抗 COVID-19 的证据。如果找不到经批准的消毒剂，请使用稀释的漂白剂溶液。

阅读并遵守制造商关于安全使用清洁产品和消毒剂的说明。根据产品不同，您可能需要：

- 佩戴防护用具，如手套、安全眼镜或护目镜
- 在通风良好的地方使用
- 让消毒剂有足够的接触时间来灭活病毒
- 妥善存放和处置产品

将用过的一次性清洁用品（例如拖把头 and 抹布）放入有衬里的废物容器中，然后再扔掉。用肥皂（或清洁剂）和热水（60°C 至 90°C）清洗可重复使用的抹布等清洁用物品。

如果使用手套，请在摘掉手套后用肥皂和水洗手至少 20 秒。如果没有肥皂和水，请使用酒精含量至少为 60% 的酒精类洗手液。

## 家里的清洁与消毒

对家中频繁接触的表面和物件定期做清洁和消毒。当它们明显变脏或有人生病时，这一点尤其重要。

家里的高接触表面和物件可能包括：

- 玩具
- 座便器
- 电灯开关
- 洗衣篮
- 桌子和台面



- 电话、电视遥控器和其它电子产品
- 门把手、冰箱、洗碗机、橱柜和水龙头

## 当家里有人感染了或可能感染了 COVID-19 时

更经常地对家中频繁接触的表面和物件做清洁和消毒，以降低传播风险。如果家里有人因COVID-19会有面临更严重疾病或后果的风险时，这一点尤其重要。

定期清洁和消毒 COVID-19 感染者或可能感染者使用过的空间，例如睡眠区和洗手间。在清洁和消毒时，佩戴您可以得到的质量最好、大小最合适的呼吸器或口罩。

您可以与其他衣物一起洗涤被污染或弄脏的衣物，包括可重复使用的口罩。洗涤时应该：

- 将衣物直接放入洗衣机，如果不立即洗涤，则放入有衬里的容器中
- 用洗衣皂或洗涤剂，采用热洗涤程序（60°C 至 90°C）洗涤衣物。如果没有洗衣机，使用肥皂和热水用手做彻底清洗
- 将衣物完全烘干

处理完受污染的衣物后立即洗手。