



COVID-19：家裡的清潔與消毒

物體表面與物件上的COVID-19病毒

高接觸表面和物件是指人們經常接觸的表面和物件，它們更有可能被 COVID-19 病毒污染。我們有可能通過接觸受污染的表面或物件，然後用未洗過的手接觸嘴、鼻子或眼睛而染上 COVID-19。

受污染的表面或物件在多大程度上導致了 COVID-19 傳播尚不確定。研究表明，病毒可以在物體表面和物件上存活數小時到數天。病毒可以存活更長時間如果：

- 溫度在 20° C 以下
- 相對濕度低於 40% 或高於 60%
- 與木材和紙板等多孔表面相比，在塑膠和鋼鐵等光滑表面上存活時間更長

給頻繁接觸的表面和物件做清潔和消毒可以去除和滅活病毒。這有助於降低 COVID-19 的傳播風險。

推薦的清潔和消毒做法

理想情況下，您應該先用肥皂或清潔劑清潔物體表面和物件，然後再對其進行消毒。

用肥皂（或清潔劑）和水進行清潔不會殺死細菌。但是，它通過物理去除細菌減少了細菌的數量。

按照產品標籤說明使用消毒劑可以殺死細菌並滅活病毒。





檢查標籤上的藥物識別號（DIN），確認加拿大衛生部已批准該產品在加拿大銷售。我們制定了一份硬表面消毒劑清單，並附有其可用於對抗 COVID-19 的證據。如果找不到經批准的消毒劑，請使用稀釋的漂白劑溶液。

閱讀並遵守製造商關於安全使用清潔產品和消毒劑的說明。根據產品不同，您可能需要：

- 佩戴防護用具，如手套、安全眼鏡或護目鏡
- 在通風良好的地方使用
- 讓消毒劑有足夠的接觸時間來滅活病毒
- 妥善存放和處置產品

將用過的一次性清潔用品（例如拖把頭和抹布）放入有襯裡的廢物容器中，然後再扔掉。用肥皂（或清潔劑）和熱水（60°C 至 90°C）清洗可重複使用的抹布等清潔用物品。

如果使用手套，請在摘掉手套後用肥皂和水洗手至少 20 秒。如果沒有肥皂和水，請使用酒精含量至少為 60% 的酒精類洗手液。

家裡的清潔與消毒

對家中頻繁接觸的表面和物件定期做清潔和消毒。當它們明顯變髒或有人生病時，這一點尤其重要。

家里的高接觸表面和物件可能包括：

- 玩具
- 座便器
- 電燈開關
- 洗衣籃
- 桌子和檯面



- 電話、電視遙控器和其它電子產品
- 門把手、冰箱、洗碗機、櫥櫃和水龍頭

當家裡有人感染了或可能感染了 COVID-19 時

更經常地對家中頻繁接觸的表面和物件做清潔和消毒，以降低傳播風險。如果家裡有人因COVID-19會有面臨更嚴重疾病或後果的風險時，這一點尤其重要。

定期清潔和消毒 COVID-19 感染者或可能感染者使用過的空間，例如睡眠區和洗手間。在清潔和消毒時，佩戴您可以得到的品質最好、大小最合適的呼吸器或口罩。

您可以與其他衣物一起洗滌被污染或弄髒的衣物，包括可重複使用的口罩。洗滌時應該：

- 將衣物直接放入洗衣機，如果不立即洗滌，則放入有襯裡的容器中
- 用洗衣皂或洗滌劑，採用熱洗滌程式（60°C 至 90°C）洗衣物
 - 如果沒有洗衣機，使用肥皂和熱水用手做徹底清洗
- 將衣物完全烘乾

處理完受污染的衣物后立即洗手。