

酒精+84 消毒液 小心消毒变“被毒”

合理饮食有助提升免疫力

新冠肺炎疫情正处在防控关键期，疑似紫外线类消毒造成伤眼，疑似酒精碰上84消毒液导致晕倒……近日两桩防护消毒不当的案例在网络引起关注。疾控专家就酒精、84消毒液使用给出权威的指导，防止消毒变“被毒”。



指导1

酒精、84消毒液不能混着用

疾控专家指出，84消毒液有效氯含量5.5%~6.5%，是无色或淡黄色液体，有刺激性气味。只要空气中的二氧化碳(CO₂)溶解于84消毒液中，与次氯酸钠反应，生成具有漂白性的次氯酸，就发挥消毒作用。

也正是因为它的强碱性、强氧化性，决定了它最好单独、稀释后使用。

如果84消毒液与酒精、洗衣粉这样的碱性物质混着用，或者在密闭空间里两者高密度“碰撞”，84消毒液主要有用成分次氯酸钠(NaClO)是强碱性、强氧化性，混合其他碱性，会影响NaClO的电解平衡，若碱性过强，就可能生成Cl₂，也就是氯气。

84消毒液也不能与洁厕灵混合，前者主要成分次氯酸钠(NaClO)与后者主要成分盐酸(HCl)发生化学反应生成氯气，两整瓶这样的东西混合，产生的氯气足以危及生命。

氯气是一种黄绿色的刺激性气体，易引起呼吸道的严重损伤，对眼睛、黏膜和皮肤都有高度刺激性，人

吸入后很快就会引起氯气中毒，能致人死亡。

指导2

酒精不能大量囤、到处喷

疾控专家指出，75%酒精确实可以消毒，让新型冠状病毒灭活，但消毒用酒精，正确使用非常重要！

酒精是甲类火灾危险品，易燃易爆挥发，遇明火、高热可引起爆炸燃烧，空气中乙醇浓度超过3%即可发生火灾，甚至比直接点燃酒精更危险。

有人吸烟、炒菜、打电话、使用电蚊拍等，周围都要避免使用酒精，尤其是在高浓度喷洒消毒后。

不建议喷洒酒精对衣物消毒，如果遇到明火或静电，可发生燃烧。

酒精消毒时要保证通风，远离高温、火源、电源，不可将酒精用于大面积如楼道、会议室、办公室等喷洒消毒。

万一酒精起火，可使用干粉灭火器、二氧化碳灭火器等进行灭火；小面积着火也可用湿毛巾、湿衣物覆盖灭火；室外还可以使用沙土覆盖。

严禁使用水泼或干燥的毛巾、衣物进行扑打，否则若被酒精引燃，火

势将蔓延扩散，越烧越大。

指导3

84消毒液要稀释后使用

疾控专家指出，84消毒液是一种以次氯酸钠为主的高效消毒剂，本身消毒作用就很好，建议单独稀释使用。

稀释时戴好手套，现用现配，一次性使用，勿用热水稀释！热水会促进氯的挥发，影响消毒效果，还会使空气中氯气含量增多，过多吸入有中毒风险。

建议常规按消毒液与水的比例为1:100稀释后，作为有效氯500毫克/升使用。消毒液并非浓度越高越好，过高浓度的消毒剂既不能达到有效的消毒效果，又造成环境污染。

消毒后一定要用清水冲洗干净衣物、餐具，彻底清理残留，要开窗通风换气，避免消毒了房间，遗留了伤害。

使用完84消毒液后，一定要把盖子拧紧放置在阴凉、干燥、通风的地方，放置最好的位置是小孩碰不到的地方，以免误服，或接触到皮肤、眼睛。

据《广州日报》

勤洗手、戴口罩、戴护目镜、抹酒精、喷消毒液……抗击新冠肺炎，各种防护措施齐上阵。但要提高免疫力、降低染病风险，“内防护”也必不可少。营养科医生提醒，想要通过饮食来提高身体抵抗力和免疫力，营养摄入要充足、均衡。

营养科医生建议，日常饮食要多样化，不要总是吃某些特定的食物，以免造成营养偏废。提升免疫力最好的来源是天然的健康食物，比如以下这四类食物：

1. 多糖类食物。研究发现，大型食用真菌、植物多糖等多糖类食品有助提升机体免疫力。建议多吃菌类，如香菇、木耳、灵芝，以及银耳、竹荪等，此外还有植物多糖类如魔芋、莼菜、萝卜等，可长期均衡地搭配食用。

2. 富含蛋白质食物。蛋白质是机体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要“原料”。体内蛋白质充足，机体抵抗外来“侵略”的能力会更强。新鲜的猪瘦肉、鸡鸭鱼、蛋类、牛奶以及奶制品富含优质蛋白，每天可视个人情况搭配食用。

3. 维生素等微量元素丰富的蔬果。蔬果中除了有维生素，还有矿物质、微量元素等多种营养素，可适当多吃新鲜蔬果。

4. 大蒜。大蒜对巨细胞病毒有抑制作用，可促进T淋巴细胞转化，增加白细胞及巨噬细胞的活性。

一天食谱推荐

合理的饮食是指富含优质蛋白质、高维生素、高纤维素、热量摄入都相对合理的膳食。营养科医生为居家的健康人群开出了一日食谱供参考(注：以下为一人的份)：

7:00~8:00

喝水300~400毫升温开水，纯牛奶200~250毫升或杂粮粥250~300毫升，鸡蛋1~2个或肉包1~2个，低糖果100克或蔬菜150克。

12:00~13:00

杂粮饭(170~250克)：米40~60克，杂粮(藜麦米、小米、燕麦等)30~40克。

肉类：畜肉类40~50克，水产类60~80克，肝脏20~25克。

蔬菜：叶菜150~200克，鲜菇类50克
菜谱举例：杂粮饭1~1.5碗，蒜蓉炒白菜，莴笋木耳炒香肝牛肉，香煎三文鱼。

16:00~16:30

坚果20~30克或低糖果100~150克。

18:30~19:30

杂粮饭(150~225克)：米40~60克，杂粮(藜麦米、小米、燕麦等)20~30克。

肉类：禽肉类50~60克，豆腐100~120克。

蔬菜：叶菜150~200克，海带50克。
菜谱举例：杂粮饭1~1.5碗，珧柱焖冬瓜，冬菇蒸鸡腿肉，海带虾皮豆腐汤。

晚综



据《新民晚报》

担忧下水道传播病毒？专家教你这么做

下水道到底会不会传播病毒？虽然尚未有定论，但许多人依然担心下水道、风道的安全。专家提供了一些“居家妙招”，以防万一。

专家介绍，住宅中每一家的排水横管都是接到立管上，不排水时管道里面是空的。为了隔绝臭气，建筑排水器具都设有存水弯，正常情况下，里面都有存水，形成水封，这样就可以把臭气隔开。

分体式空调的冷凝水排水管，按照规范应该采用“间接排水”，但是如果施工单位将空调排水管接到了室外的污水系统，就会导致其和粪便的管道相通，最终导致污水管和室内相通，污染室内空气。

晚综

下水道防范妙招

- 1.家里所有排水器具要保证有水封，尤其是地漏这个薄弱环节更要注意检查。洗手盆、淋浴等经常使用，水封肯定存在。但现代人一不习惯冲地，地漏水封很难保证不干涸。
- 2.设有浴缸的卫生间，应检查确认浴缸排水水封，不能确认的宜封闭。
- 3.用于淋浴排水的地漏应及时清理毛发减少水封损失。
- 4.洗手盆不宜采用盆塞，以防止盆塞拔开放水形成虹吸造成水封损失。
- 5.暂不使用的卫生间，应每天对每个排水器具注水。

专家特别指出，现在并没有确切的证据证明下水道或烟道传播病毒，这些提醒都是为了“以防万一”。现在已知的病毒传播途径主要是飞沫传播、接触传播，防范的重点还是要针对这两点。另外，居家一定要注意开窗通风。退一万步说，即便是水封坏了，邻居家的空气进了自家，只要开窗通风，也可以将其吹散。

疫情期间如何科学养宠

目前，社会上流传着有关“家养宠物可以传播新型冠状病毒”的谣言。许多动物主人受到谣言影响，担心宠物作为病毒的传播媒介将疾病传给自己，遗弃了宠物。

在这个特殊时期，宠物主人们不应该盲目轻信谣言，更应提倡的是在重视疫病的同时进行科学养宠，注意如下6个细节：

1.遛狗时要给动物佩戴牵引绳和宠

物专用口罩，避免乱舔、触碰到可疑物品。

2.遛狗时尽量避免人群，将狗与其他人员接触的频率降到最低。

3.回家后用医用酒精(75%)对宠物四肢进行消毒，用温和的宠物专用消毒剂对体表进行消毒。

4.对于宠物的生活环境和常用物品，需要定期进行消毒。可用宠物家用环境消毒剂清洁地面及笼舍；对食

盆、水盆、牵引绳、嘴套等物品可喷洒酒精消毒，置于通风，最好能晒到阳光的地方保存。

5.做好宠物的免疫驱虫工作。

6.如果发现宠物出现了精神沉郁、体温升高、咳嗽、呼吸困难等症状时，需要尽快带宠物到正规宠物医院就诊，不要讳疾忌医。

据《新民晚报》