

# 迴避病毒細菌小筆記

## 1. 勤洗手

【洗手的重要五時機點：吃東西前、擤鼻涕咳嗽後、上廁所後、外出返家後、看病前後】

出門在外，東摸摸西碰碰，不知不覺間讓手上沾染許多細菌病毒，此時正確清潔雙手就變得很重要。而使用酒精或是乾洗手並不能殺死病毒，只能降低活性。要把手真的洗乾淨，就要使用肥皂或是抗菌洗手乳。除了「濕、搓、沖、捧、擦」之外另有「內（手掌）、外（手背）、夾（指縫間）、弓（指背）、大（大拇指）、立（指尖）、腕（手腕）」，整個過程需要搓洗40至60秒，才算是有效的洗手；洗後必須擦乾，避免潮濕的雙手沾附更多病菌。（很多人洗完手後覺得把手上的水珠甩掉即可，但研究發現，洗手不擦乾，讓雙手保持潮濕的狀態，反而更容易讓病菌附著、滋生。）

## 2. 以稀釋漂白水清潔桌椅、地板

稀釋漂白水對於居家防疫消毒是很有效的，但味道與液體都有些刺激性，最好準備口罩與橡膠手套再進行清潔動作。至於稀釋漂白水的比例為市售漂白水約含(5%次氯酸鈉)→1：100冷水稀釋。將稀釋消毒劑擦拭於常接觸物體表面（如：門把、桌面、電燈開關、或其他公共區域等）即可簡易殺菌，使物品乾淨安全。

## 3. 不摸眼口鼻

在無法確保雙手乾淨的前提下，最好不要接觸眼口鼻等黏膜部位，以免手上病毒傳染而生病。

## 4. 減少前往人多的公共場所

生活上或許很難避免出入公共場所，但人多密閉的公共場所是病毒的溫床，要是有不只一位病患，病毒交叉傳染，危險性恐怕又會大大提升不少。無法避免進出公共場所的話，記得要戴好口罩保護自己，回家要好好清洗雙手，避免被傳染的可能性。

## 5. 生病時請戴口罩

要避免病毒飛沫傳染，首先要用口罩保護呼吸道，以免口鼻吸入病毒導致傳染。記得將金屬條貼緊鼻樑，罩好口鼻，正確配戴口罩，才有戴口罩的意義。

## 6. 不吃生食

要避免一些病菌的感染，避免吃生食也是一種辦法。生食可能會有糞便的汙染導致一些腸胃疾病產生。若是蔬果務必洗淨、削皮再食用，肉品海鮮務必確實煮熟，用高溫破壞病菌，吃進身體才安心。

## 備註說明：肥皂VS酒精乾洗手

因應2019新型冠狀病毒（武漢肺炎）的疫情中央流行疫情指揮中心應變監測官莊人祥說，勤洗手是最好預防感染的方式，若戴口罩，卻沒有洗手，還是會把病菌帶入身體裡。許多人擔心病菌就在空氣中「飛沫傳染」，不過疾管署防疫醫師林詠青說，其實除飛沫傳染外，還有一個很容易被忽略的是「接觸傳染」，「沒有洗手，摸了口罩，摸了桌子、外面的東西，再去摸鼻子、嘴巴、眼睛，病菌就很容易從這邊侵入，反而在空曠的地方，空氣中的病毒量更少，其實不戴口罩也不容易傳染。」

即使知道要洗手，很多人也會選擇用「酒精」，想透過酒精來殺病毒。台大小兒感染科醫師李秉穎則說，酒精的確可以殺死新型冠狀病毒、流感病毒，但那是指在環境中的病毒，「飛沫中的病毒」是無法殺死的。「酒精是無法殺死飛沫中的病毒的，因為它已經變成一坨，被飛沫給包起來了。比如你打一個噴嚏，噴嚏裡面有病毒，噴到的東西就會沾到飛沫，你摸了，手上就會有飛沫，只用酒精消毒可以應急，但還是洗手比較好。」李秉穎說。

肥皂雖然完全沒有任何殺菌的效果，但可以把手上包著病菌的飛沫、其他污染物給洗乾淨，比起要晾乾才能殺菌的酒精，反而可以讓手上的菌叢減少；莊人祥說，「所以勤洗手還是比戴口罩重要的。」

至於抗菌洗手液，有人疑惑是不是兼顧酒精的殺菌效果、又能有肥皂的洗手效果？其實大部分抗菌洗手液中添加的成分「氯己定」已經被證實沒有辦法殺死新型冠狀病毒，所以對預防流感、武漢肺炎來說，它只有肥皂的洗手效果，但的確可以減少其他病菌的感染。「如果可以，還是要用肥皂洗手，酒精乾洗手可以在外面應急的時候，或是消毒物品時使用。」李秉穎說。