

更安全的清潔、殺菌和消毒

街友服務機構指南 - - 更有效無毒的 COVID-19 清潔與消毒實務



Public Health
Seattle & King County



環境衛生部門
2021 年 5 月

簡短說明

本文件為街友服務機構提供清潔、殺菌和消毒指引，以減緩 COVID-19 和其他傳染病的傳播速度。本文件亦透過各項建議來推廣更安全的清潔實務，旨在盡可能避免工作人員和訪客在使用和保存清潔用品時接觸到有害化學物質。

導致 COVID-19 的 SARS-CoV-2 病毒主要是以下列三種方式進行人與人的傳播：

- 吸入含有懸浮微粒和傳染性氣溶膠的空氣。
- 在感染者咳嗽或打噴嚏時，透過眼睛或嘴巴等黏膜組織吸收飛沫。
- 用沾有髒汙的手碰觸黏膜組織。

根據美國疾病管制與預防中心 (CDC) 的說法，因接觸受污染表面而感染 COVID-19 的風險被認為是較低的。減少 COVID-19 傳播的最佳方法包括接種疫苗、配戴可遮掩口鼻的口罩、保持 6 英尺或 1.8 公尺的社交距離、避免在通風不良的空間群聚、改善通風情況，以及勤洗手。儘管如此，若要預防呼吸道和腹瀉疾病（例如普通感冒、A 型肝炎、諾羅病毒等等），每日清潔、殺菌和/或消毒表面仍是十分重要的工作。

目錄

定義	2
每日清潔實務與個人安全	3
選擇產品	4
為何要選擇更安全的產品？	4
安全建議與預防措施	5-6
出現確診或疑似個案之後的清潔工作	7
自製清潔劑、抗菌劑和消毒劑	8
參考資料	9

定義

清潔、殺菌和消毒在性質上很類似，但用處卻不盡相同。

請務必使用正確的方法來落實每一項清潔工作。



清潔是用清潔劑或洗滌劑用力擦洗表面，然後用清水沖洗來消除表面的髒汙和殘留物。

一律應先清潔再進行殺菌或消毒，尤其若表面有明顯的髒汙時。骯髒的表面會大幅降低抗菌劑和消毒劑的效果。

殺菌是將表面上的病菌數量減少到安全的程度，降低傳播感染的風險。

為**食品接觸表面**（例如碗盤、廚房料理檯、電器）和**便於擦拭的兒童玩具**殺菌，因為抗菌劑對人類健康的傷害較低。

消毒是消滅病菌並阻止它們生長。環境保護局（EPA）為消毒劑制定了相關標準來確保其功效。**務必使用經 EPA 註冊的消毒劑。**

每天為洗手間和高接觸表面消毒一次（可視需要增加次數）。

安全建議：

過度使用消毒劑可能會造成傷害。
每天盡量只限使用消毒劑一次，除非您得知有人染病、有體液污染情況（血液、嘔吐物、排泄物、尿液），或所在空間屬於人流來往頻繁的區域。

每日清潔實務

當所在空間沒有任何已知的確診或疑似 COVID-19（或任何其他傳染病）個案時，則應遵循下列建議來執行每日清潔工作。如需有關出現 COVID-19 確診或疑似個案之後的清潔工作指引，請參閱第 7 頁。

表面/室內空間	清潔頻率
<p>洗手間</p> 	每天清潔及消毒洗手間至少一次，或根據使用情況來增加次數。
<p>高接觸表面</p>  <p>(例如門把、水槽、欄杆、電腦、電梯按鈕等等)</p>	每天清潔及消毒高接觸表面至少一次。 請注意：可視需要提高清潔（或清潔及消毒）表面的頻率。請參閱 CDC 的 設施的清潔和消毒 ，以取得額外的指引。
<p>廚房/食品接觸表面和玩具</p> 	在每次使用過廚房表面後，進行清潔及殺菌。應定期為兒童玩具進行清潔及殺菌。 請注意：公共衛生局的 個人與環境衛生指南 提供更多有關廚房清潔工作的詳細資訊。

個人安全

若要安全地處理化學用品，請注意下列重要建議。如需額外的安全建議與預防措施，請參閱第 5 頁和第 6 頁。



打開門窗，促進新鮮空氣的流動。



檢閱產品標籤，了解混合指示、接觸時間和個人防護裝備 (PPE)。



切勿混合清潔用品。



穿戴必要的個人防護裝備並考慮安裝洗眼器。



在卸除個人防護裝備之後立即清洗雙手。

請注意：[《華盛頓州法律》](#)規定特定消毒劑只能在洗眼器附近使用。

選擇產品

為何要選擇更安全的產品？

- ✓ 保護使用或接觸到清潔用品的人。強效化學用品有可能會刺激眼睛和喉嚨、導致頭痛以及引起氣喘。
- ✓ 減少接觸有毒產品。對健康所造成的某些影響是立即性的（比如氣喘發作），其他影響則可能數年或數十年都不會顯現。
- ✓ 保護兒童。對於環境中的有毒化學物質所造成的影響，兒童（和寵物）比成人更為敏感。



氣喘



皮膚刺激



眼睛刺激



頭痛

- ✓ **EPA 的 N 清單**列出經過核准的 COVID-19 專用消毒劑。請善加利用這份清單來選擇適當的消毒劑。

- ✓ 尋找有效成分較安全的消毒劑，例如：

- 過氧化氫
- 乙醇或異丙醇
- 檸檬酸
- 左旋乳酸
- 過氧乙酸



- ✓ 盡可能購買對人類健康和環境較安全的認證產品。以下舉例一些標籤：



- ✓ 在廚房裡一律使用經過核准可接觸食品的抗菌劑和清潔劑。在產品標籤上尋找這些詳細資訊。

- ✓ 檢閱產品標籤上的「警示語」。警示標籤 **⚠ DANGER** 和 **⚠ WARNING** 表示產品具有高度或中度毒性。

請改為尋找警示語為 **⚠ CAUTION** 或沒有標示警示語的產品，因為這些是毒性較低的選擇。

- ✓ 盡可能選擇無味清潔劑和洗潔劑。一律選擇無味漂白水。



安全建議

- ✓ 先將室內人潮清空再進行清潔工作，以免人們接觸到化學噴霧和氣味。務必打開門窗，盡可能增加空氣流動並促進通風。



- ✓ 根據標籤上的指示來混合化學用品。在進行清潔工作時如聞到化學用品的氣味，這也許是用量過多的跡象。



- ✓ 每 24 小時把漂白水溶液噴瓶重新裝滿，以確保有效性。裝在開放式容器（例如水桶）中的漂白水溶液每 2-4 小時或在溶液變濁的時候便應更換。



- ✓ 確保所有化學用品的瓶罐容器都有標示產品名稱。



- ✓ 注意每項產品的建議接觸時間（或「濕潤時間」）。接觸時間是產品需要在表面上保持濕潤以便有效消滅目標病菌的時間長度（例如：30 秒至 10 分鐘）。



- ✓ 將清潔用品存放在安全的陰涼乾燥處，並且遠離食品和兒童。檢查使用期限，確保產品仍然具有功效。



安全預防措施

- ❌ 切勿在通風不良的空間準備或使用化學用品，此外也應避開兒童和容易受影響的人。



- ❌ 盡可能避免使用噴霧清潔罐，以減少在清潔期間產生的化學噴霧。改用化學濕巾，或「傾倒式」和「按壓式」瓶罐。

請注意：若使用噴霧清潔罐，請將溶液噴在紙巾上，而不是從遠處噴灑表面。



- ❌ 朝空中噴灑消毒劑無法有效消除形成氣溶膠的 SARS-CoV-2 微粒或其他污染物。以不當或有別於標籤指示的方式使用化學用品所帶來的風險可能大於效益。



- ❌ 不建議使用噴霧器、靜電噴霧器或室內和表面專用的化學「炸彈」來防治 COVID-19。這些裝置會讓化學物質形成氣溶膠，進而長時間懸浮在空中。



- ❌ 標籤上未標示 EPA 註冊編號的消毒用品可能並不安全或無效。聯邦法律規定消毒劑必須經 EPA 註冊。

出現 COVID-19 確診或疑似個案之後的清潔工作



步驟 1: 關閉該個案造訪過的所有區域，盡可能等久一點（至少 3-5 小時）再進行清潔及消毒。

清潔及消毒表面



步驟 2: 打開室外門窗並使用風扇或空氣調節系統來促進空氣循環。確認風扇將空氣抽至室外。參閱公共衛生局的[室內空氣品質改善指引](#)，了解有關使通風最大化的建議。



步驟 3: 穿戴必要的個人防護裝備（例如手套、口罩、防護衣、護目鏡等等）。



步驟 4: 使用 [EPA 的 N 清單](#) 所列的消毒劑，盡可能選擇成分較安全的產品。



步驟 5: 清潔確診/疑似個案使用過的所有區域，尤其應著重於頻繁碰觸的表面。

請注意：

❖ 若已經過 3 天以上的時間，則除了正常的清潔工作之外，不需要再進行額外的清潔及消毒。

❖ 如需更詳細的指引，請參閱 CDC 的[設施的清潔和消毒](#)。

自製清潔劑、抗菌劑和消毒劑

清潔劑 (多用途)	抗菌劑 (適用於廚房表面與 兒童玩具)	消毒劑 (適用於 COVID-19)	特殊消毒劑 (適用於 A 型肝炎、 諾羅病毒和體液汗漬)
1-2 茶匙無味清潔劑或洗潔劑 + 1 杯水	1 湯匙無味漂白水 + 1 加侖冷水 -或- 1 茶匙漂白水 + 1 夸脫冷水	1/3 杯無味漂白水 + 1 加侖冷水 -或- 4 茶匙漂白水 + 1 夸脫冷水 -或- EPA 的 N 清單 ：經過核准的 COVID-19 消毒劑	1 杯無味漂白水 + 1 加侖冷水

1. [個人與環境衛生指南](#)（金郡）
2. [如何清潔及消毒校園，以減緩流行性感冒的傳播速度](#) (CDC)
3. [消毒、殺菌和清潔表面的產品有何不同？](#) (EPA)
4. [室內空氣品質改善指引](#)（金郡）
5. [設施的清潔及消毒](#) (CDC)
6. [其他消毒方法](#) (CDC)
7. [科學簡報：SARS-CoV 2 傳播](#) (CDC)
8. [SARS-CoV-2 和社區室內環境的表面傳播](#) (CDC)
9. [更安全的清潔方法和 COVID-19](#)（金郡）
10. [清潔、殺菌和消毒——西班牙文資料](#)（金郡）
11. [選擇更安全環保的產品](#)（金郡）

有任何疑問嗎？

透過 CHS.HEART@Kingcounty.gov 聯絡公共衛生局的 HEART (Health Engagement Action Resource Team) 團隊，進一步了解在 COVID-19 疫情期間更安全的清潔方法，以及為街友服務場所提供的疾病預防支援。