

回家掃毒小貼士

若要外出卻擔心將病毒帶回家，可參考以下 6 個步驟，做足防疫保護。

第1步：室外鞋放在通風處

室外鞋應和室內鞋分開，回家後在門口換鞋，並將室外鞋放置鞋櫃上層通風處。

第2步：門口擺放酒精消毒液

門把及電燈開關通常是回家後會最先接觸到的地方，因此可能會殘留病毒，建議可在門口擺放酒精消毒液，回家清潔雙手時，也將門把、電燈開關簡單清潔。

第3步：棄置口罩要反摺

脫口罩前後都需要先清潔雙手，脫下口罩後，應反摺裝入密封袋中或是有蓋的垃圾桶棄置，若是需重複使用，則可掛在通風處。

第4步：外套掛通風處

外套、不用清洗的衣物可掛在通風處，除非有出入醫院等病毒潛在可能場所，擔心會接觸或將病毒帶回家，可選擇用 1 比 99 稀釋漂白水消毒，或是利用紫外光燈、熨斗等殺菌。

第5步：反轉衣物才清洗

基本上病毒是黏在衣服表面，並不會在空氣中亂飛，但若擔心，也可將衣服反轉才放入洗衣籃。

第6步：消毒隨身物品

可用含酒精的消毒濕紙巾擦拭八達通、手機、手錶、鎖匙等隨身物品，然後徹底清洗雙手。

新冠病毒本來就可能存在於患者的鼻水、唾液、皮膚、排洩物中，當患者打噴嚏時，如果用手掩住口鼻，手便可能被鼻水污染，如果再去接觸其他物件，病毒就可能停留在上面。過往曾有研究顯示，新冠病毒可在紙鈔上存留 4 至 5 天、在塑膠製品存留 3 至 9 天，如果包裹被受感染的物流人員手上污染，在短時間內送達收件人

時，可能仍會有病毒殘留。

根據日本上月一項研究顯示，新冠變種病毒 Omicron 停留在塑膠上可存活時間平均長達 8.1 天，在皮膚上的平均存活時間為 21 小時，比起原始病毒株及其他目前已知的變種病毒時間都要長。不過，研究人員指出，所有變種病毒株只要接觸酒精搓手液 15 秒後，便可完全被殺滅，故只要繼續使用消毒劑保持雙手衛生，在接收包裹時做足消毒程序，外出後徹底清洗衣物，仍可有效防止病毒傳播。

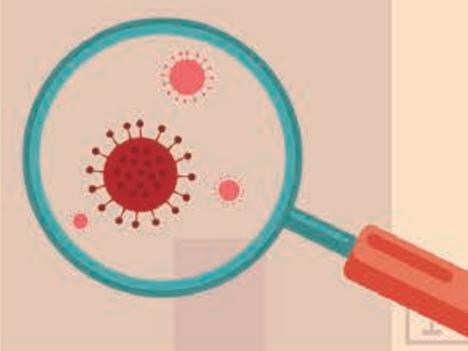
新冠病毒可在物體表面存活時間

1.紙張及衛生紙	3小時
2.銅（例如錢幣）	4小時
3.紙箱	24小時（1天）
4.木材、木板	48小時（2天）
5.衣服	48小時（2天）
6.不鏽鋼	48~72小時（2~3天）
7.塑膠（以 PP 為例）	72小時（3天）
8.玻璃	96小時（4天）
9.紙鈔	96小時（4天）
10.外科口罩外層	168小時（7天）



各類新冠變種病毒株「平均存活時間」比較

病毒類型	留在塑膠時間	留在皮膚時間
原始病毒	56小時 (2.3天)	9小時
Alpha 病毒	191小時 (7.9天)	20小時
Beta 病毒	151小時 (6.3天)	19小時
Delta 病毒	114小時 (4.8天)	17小時
Omicron 病毒	194小時 (8.1天)	21小時



網購收件自保六招

- 付款：
 - 交收：
 - 消毒外包裝：
 - 拆封：
 - 消毒物件：
 - 消毒雙手：
- 盡可能使用非接觸式交收同付款，避免有面對面接觸。
盡量避免接觸交收或與送遞員保持距離，保障雙方；接收貨物及拆包裹時要正確佩戴貼面的口罩，避免手部觸摸眼睛、口鼻。
- 收到包裹後，將包裹放置在一張乾淨的紙張，如報紙上。以 1 比 49 稀釋家用漂白水或 70% 酒精清潔和消毒包裝袋表面，或以含酒精的消毒濕紙巾擦拭，然後消毒自己雙手。如不方便消毒包裹，可先行放置 5 至 10 日再處理。
- 盡量在通風良好的位置拆封包裹，將包裹內物品放在另一張乾淨的紙上，將包裹的外包裝及紙張丟棄在有蓋垃圾桶內。
- 以含酒精的濕紙巾或 1 比 49 稀釋家用漂白水或 70% 酒精消毒包裹內的物件。
- 即用枧液及清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙抹乾。洗淨雙手後，別再直接觸摸水龍頭。