



## 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。

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，在皮膚上的平均存留時間為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）

## 4個步驟洗清病毒

**1.洗衣液去垢：**洗衣液的殺菌力並不足夠，主要還是只能清洗污垢，但在充分消毒毛巾及衣物之前，可以先用洗衣液把污垢去除，避免消毒過程中，因為污垢太多，而削弱了殺菌、殺病毒的能力。



**2.漂白水浸泡：**漂白水可以殺死大部分的細菌跟病毒，建議在清洗完毛巾及衣物之後，用1比99比例的稀釋漂白水完全浸泡毛巾或衣物，而漂白水大約需要30分鐘的時間才能發揮殺菌效果，所以可以先浸泡半小時，再啟動洗衣機讓漂白水充分到達毛巾及衣物的每個角落。如果洗衣機具有熱水功能，可以使用攝氏60至65度的熱水清洗。



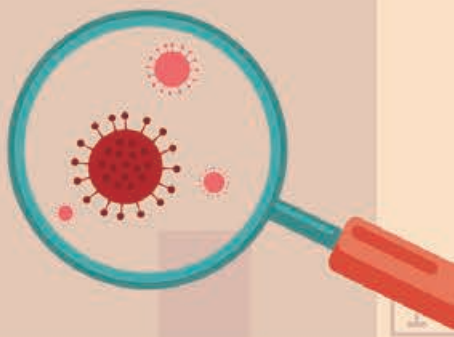
**3.用清水洗淨：**用清水將毛巾及衣服清洗乾淨，不要殘留漂白水，以免對人體造成傷害。

**4.記住要曬乾：**清洗完後，一定要拿去乾衣機烘乾或是以太陽曬乾，因為只在陰涼處晾乾，還是會有很多水分殘留，而且在晾乾的過程中，空氣中的病菌仍可以吸附在濕毛巾及衣物上生長。如果是高溫烘乾，只要超過攝氏60度以上，常見的病菌都會死亡，太陽中的紫外線也可以殺菌，比較不容易殘留病菌。



## 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6招

- 1.付款：**盡量使用非接觸式交收同付款，避免有面對面接觸。
- 2.交收：**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。
- 3.消毒外包裝：**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。
- 4.拆封：**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。
- 5.消毒物件：**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。
- 6.消毒雙手：**即用梘液及清水清潔雙手，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。