

戴牢口罩勤洗手 疫下養成良好衛生習慣 「新的一年 從大掃除開始」

疫·轉系列之生活習慣

1月1日，深圳市民周梓楠一早便起身開始忙碌。元旦小長假，她選擇以動員全家洗洗曬曬、徹底大掃除來度過。三年疫情，戴口罩、勤洗手、使用公筷公勺、不聚集扎堆……這些瑣碎的衛生防疫習慣早已變成了周梓楠和很多內地民眾日常生活的一部分。疫下養成的良好衛生習慣，某程度上也可稱之為一種抗疫成果。保持衛生、增強自身免疫力，不僅有助於抵禦新冠病毒，也能降低患上其他疾病的幾率，真正做到對自己的身體健康負責，「新的一年，從全家大掃除開始。」

大公報記者 郭若溪

周梓楠和丈夫都是上班族，平時很少有精力在家裏大掃除。為保證家庭衛生，他們都是鐘錶工每周末打掃一次。疫情爆發後，家政人員上門服務難，夫妻倆轉而購買消毒產品，自己打掃衛生。

清潔用品成網購寵兒

「保持家裏的清潔衛生，能讓我們每天的生活都變得輕鬆愉快。」疫情三年，周梓楠和丈夫每天都對家裏的地板、桌椅、衛生間、廚房做好清潔消毒；開窗通風2-3次，增加空氣流通；每天產生的生活垃圾和廚房垃圾，也都會在當晚睡覺前扔到樓下，不會過夜。「以前我覺得做家务很繁瑣、很累，疫情改變了生活習慣，我變得越來越講衛生了」周梓楠說。

打開周梓楠這幾年的網購訂單，酒精、消毒液、衛生紙、洗衣液等清潔用品的購買頻率最高，消毒拖把、紫外線燈、蒸汽清潔機、空氣淨化器等與衛生有關的小家電更是一應俱全，就在上個月，她甚至還採購了製氧機。「疫情第一年，就入手了蒸汽消毒拖把，每天睡前全家地板拖一下，才覺得



▲疫情期間，山東青島的學生給家中各角落消毒。

情之前，我們最多是回家隨意用水沖下手，不會很仔細去洗，但現在會按照七步洗手法洗手。」為了給孩子做示範，胡慧茹一家現在都養成了衛生好習慣，尤其是外出回家後、飯前便後、拿食物前、準備食物過程中、接觸垃圾後等，都會用流水洗手，把手背、指縫、指尖、手腕等部位清洗乾淨。5歲的兒子現在已然成了全家人的督察員，洗手、戴口罩最為積極，幼兒園放學回家第一件事還會先把衣服掛到陽台上通風。

胡慧茹表示，小時候看動畫片《邋遢大王奇遇記》，讓自己這一代人印象深刻。時至今日，每每在教育孩子要講衛生時，自己還會以「邋遢大王」作為反面教材——良好衛生習慣是疫情中最佳的「防護服」，不講衛生就像是生活在「邋遢王國」裏。「對於這一代孩子來說，勤洗手、消毒這些良好的衛生習慣也已經深刻的印在了他們的腦海裏，形成了正面影響，這應該是三年疫情帶給人們最大的改變和收穫，我也希望這些衛生習慣能伴隨他們的一生。」

對於絕大多數人來說，疫情三年每日堅持的戴口罩、勤洗手、多通風、注意消毒等衛生習慣，可以說是成本最低、效能最高的日常防疫防病手段。如今，隨着防疫政策調整以及越來越多新冠陽性康復者的出現，不少人在思想和心理上有所鬆懈，出現了如口罩拉到下巴或遮住鼻子等不標準的戴口罩方式，增大了發生二次感染的風險。胡慧茹認為，個人良好衛生習慣的養成來之不易。從某種意義上說，這也是一種抗疫成果，必須珍惜、善用，才能最大限度發揮其價值。「希望就算疫情過去，我們的好習慣也要繼續保留下來。」



▲市民佩戴口罩在公園內遊玩。新華社

堅持科學且正確地佩戴口罩。

保持社交安全距離。客流較多時，有序排隊等候，避免人員擁擠。



▲湖南長沙某社區居民在投放垃圾後洗手。新華社

勤洗手。用香皂或洗手液和流動水洗手，或用消毒劑消毒。

保持良好的呼吸道衛生習慣。咳嗽、打噴嚏時用肘部或紙巾遮掩。不隨地吐痰，口鼻分泌物用紙巾包好後棄置於垃圾箱內。

保持室內環境清潔，勤通風。

▼在上海市普陀區錦綠新城居民區，志願者幫助老人家庭打掃衛生。新華社



▲工作人員在湖南省漢壽縣某社區日間照料中心分餐。新華社

防止「病從口入」，提倡分餐，添加公筷公勺。

亂吐痰仍常見 極易傳播病菌

改變陋習

1月1日下午，在深圳中心公園，不少市民帶着孩子遊玩。市民方文婷輕咳一聲，拿出紙巾，脫下口罩，將痰吐在紙巾裏包好後扔進垃圾桶。不過，實際上在生活中，還是能看到很多人在公共場所，並沒有做到打噴嚏或咳嗽時用紙巾遮擋飛沫，尤其是在公交站台、公共廁所，隨地吐痰的現象其實依舊很常見。

疫情發生後，有人一天洗十幾次手，卻從來不擦拭一次手機；有些人每天戴着口罩，卻可能戴了好幾周都不更換；還有些人雖然酒精棉、消毒用品隨身攜帶，卻連家裏的床單被褥都懶得清洗。方文婷認為，新冠疫情讓人們開始意識到良好衛生的重要性，但如果這種認知只停留在表面，只是做做樣子，就失去了真正的意義。「想要減少病菌傳播，加強公共衛生意識比僅靠維持個人衛生更重要，要做好不斷養成新的衛生好習慣的準備。」

方文婷表示，即使是後疫情時代，人們也要堅持成

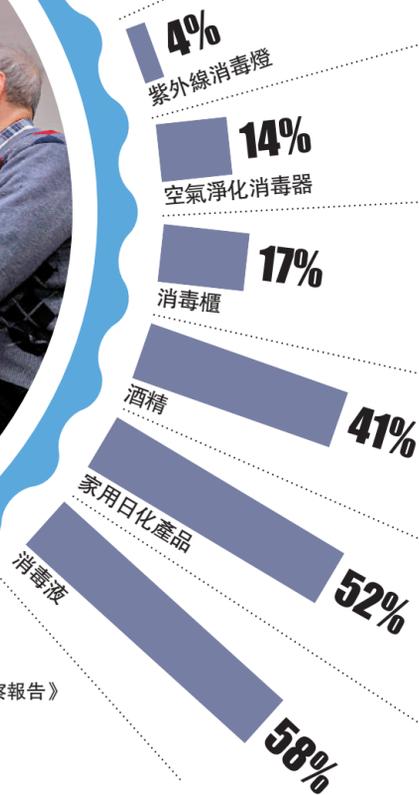
為有良好衛生意識的「口罩族」：「譬如今天我感冒了，就要趕緊戴上口罩，不能傳染給別人。除了感冒，春天很多人也都會戴口罩，既防止吸入花粉，也避免自己過敏打噴嚏對別人不禮貌。」

養成良好的衛生習慣，不是為了做給別人看，更不是為了「應付」疫情。「我們接觸的病毒大多數情況都在手上，我們的雙手每天要觸摸各種東西，病毒和細菌很容易通過手接觸實現傳播。普通人應該做到即使不會像醫護人員那樣每天採用七步洗手法，也要養成「飯前便後洗手」的衛生習慣。而不要放鬆警惕，一切照舊。」方文婷說。



數據來源：艾媒諮詢《2021新時代大健康消費洞察報告》

中國消費者常用消毒方式



分餐一菜一筷 慎防病從口入

身體力行

不少人圍桌共食喜歡相互夾菜，但一碟菜無數雙筷子夾來夾去，推杯換盞間便給了各種細菌病毒大量傳播的機會。疫情三年，內地發生多起家庭聚集或外出聚餐而感染的病例，也悄然改變了人們「舌尖」上的習慣。如今，外出就餐時，公筷、公勺、公叉已經成為餐桌上的必需品，分餐食用也不再被認為是多此一舉。

今年已經70歲的孫先生在疫情期間第一次用起了公筷。「我和兒子兒媳住在一起，家裏還有一個7歲的孫子，以前只有來客人時家裏才會使用公筷公勺，但是疫情發生以後，家人吃飯時也會實行一菜一筷、一湯一勺。」孫先生說，自己開始很不習慣，好幾次差點用了自己的筷子夾菜，好在家人及時提醒，雖然麻煩點，但用公勺公筷很必要，乾淨衛生，也可以減少病毒傳播的途徑，這種習慣會堅持下去。

去年體檢時，孫先生被查出幽門螺旋桿菌感染，一時間引起了全家人的高度緊張和重視，經過檢查發現，兒子兒媳和孫子都未被感染，「多虧我們在家裏共同就餐時也使用了公筷，才沒有將病毒傳染給家人，使用公筷公勺、分餐進食的最大好處，

真的是降低「病從口入」的風險。」有了這次經驗，孫先生對於公筷、分餐等健康的衛生習慣更為支持，還在社區老年活動中心裏的長者食堂積極推廣。「老年人很多嫌麻煩，會拒絕用公筷和分餐，我就跟管理員提出可以配備公共餐夾，更好操作，還能避免個人筷子接觸公共餐食。」孫先生表示，「公筷制」和「分餐制」這些好的衛生習慣，應當繼續堅持下去。



▲浙江杭州臨安區錦城街道新里社區的老人在社區食堂用餐。新華社

在陝西省西安市鄠邑區幸福佳苑社區，志願者上門為困難群眾做清潔。新華社

