

居家出行如何防范新冠病毒？你应当知道这些

口罩能重复使用吗？口罩应当如何消毒？人脸识别会感染病毒吗？买来的蔬菜上是否会沾有病毒？……疫情发生至今，大家宅在家中，可能对有关的防控措施还有许多问题。来看看国家卫健委回答的一些热门问题吧！

Q: 口罩能重复用吗？可以用蒸锅消毒吗？

A: 如果是独处，没有与外人密切接触，可以不戴口罩。比如一家人健康康宅在家里、在自己的私家车上，或者单独在户外，比如小区散步、在行人稀少的公园和街道上散步，可以不戴口罩。出入人员密集的公共场所，比如乘坐公共交通工具、超市商场购物、乘坐电梯、封闭办公，到普通医疗机构就诊（除发热门诊）的患者，可以佩戴普通医用口罩，也叫一次性医用口罩。回家后将口罩置于洁净、干燥通风环境下自然晾干，还可以重复使用。

人员密集场所的工作人员，从事和疫情相关的行政管理、警察、保安、快递等行业人员，还有普通门诊、病房的医护人员，居家隔离人员以及共同生活人员，建议佩戴医用外科口罩。可以根据实际情况，延长口罩的使用时长和更换频率。一般来说，如果口罩没有明显的

脏污、变形，可以不必四小时一换。但如果口罩出现脏污、变形、损坏、有异味时需及时更换。

用微波炉、电烤箱或蒸锅加热口罩，会造成口罩内部结构破坏、会使防护效率降低，不建议再次使用。

Q: 在银行办业务需要人脸识别，有半分钟摘掉口罩，空气中会有病毒，会感染？

A: 一般情况下，不会感染。在取下口罩时，建议与前面人保持一定的距离，比如1米以上，注意避免与其他人正面相对。面部识别结束后立即戴上口罩。新型冠状病毒可通过呼吸道飞沫传播。而飞沫传播距离很短，一般在1-2米内，不会在空气中长期漂浮。因此，要注意：咳嗽、打喷嚏要转身、扭脸躲开别人，要用纸巾或肘部捂住口鼻，与其他人保持至少1米距离的安全线。

Q: 如果网约车师傅跟乘客都戴了口罩会传染吗？需要注意些什么？

A: 根据目前的认知，普通公众无论坐公交车、地铁或出租车出行，都应该做好个人防护，戴好口罩，减少接触公共场所的公共物品

和部位。抵达目的地后用洗手液（或香皂等）流水洗手，或者使用免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼。如外出不能满足流动水洗手或使用免洗手消毒剂，可戴手套（不露手指的手套均可，同时注意保持手套干燥），脱下手套后注意手部清洁，并及时清洗手套。

Q: 怎么给私家车做好车内车外消毒？

A: 一般情况下，私家车无需消毒处理，处于空旷场所时，应做好通风换气。冬天开窗通风时，需注意车内外温差大而引起感冒。处于地下停车场等密闭环境，建议关闭车窗，打开空调内循环方式进行通风。司乘人员进入公共场所返回车辆后，建议先用手消毒剂进行手卫生。有亲友（身体健康状况不明）搭乘后，及时开窗通风，并对车内相关物体表面进行消毒，可选择合法有效的消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。物体表面可选择含氯消毒剂、二氧化氯等消毒剂或消毒湿巾擦拭。手、皮肤建议选择有效的消毒剂如碘伏、含氯消毒剂和过氧化氢消毒剂等手皮肤消毒剂或速干手消毒剂擦拭消毒。

Q: 蔬菜上会有病毒吗？能生吃吗？

A: 病毒通过飞沫、直接接触等方式污染到蔬菜、肉和水果的几率很低。蔬菜、肉、水果买回家后先用流水清洗。建议新鲜蔬菜、水果不要放置太久再吃，暂时不食用的肉类要冷藏、冷冻，因为如果放置时间过长，可能变质滋生大量细菌，吃了反倒对身体不好。记得不要生食，蔬菜、肉类应炒熟吃，水果的话尽量削皮，处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。病毒在温度56℃状态下30分钟内就能被杀死，而炒菜等温度能达到100℃甚至更高。处理过后还是注意及时洗手。通过将食物洗净煮熟，“饭前便后”洗手等方法可预防病毒经消化道传播。

Q: 口罩能酒精消毒吗？

A: 喷洒消毒剂，包括医用酒精，会使口罩的防护效率降低，所以不宜采用酒精喷洒的方式去给口罩消毒。普通居民在风险比较小的地方使用一次性口罩，在保障口罩清洁、结构完整，尤其是内层不受污染的情况下是可以重复使用的，每次使用之后都应该放在房间比较洁净、干燥通风的地方。

在食堂如何安全就餐？八条指南要记牢

疫情防控期间如何做好食堂就餐安全？来看看国家卫健委的九条提示：分散或打包单独就餐、就餐前正确佩戴好口罩、保持手部清洁、错时就餐、合理膳食、吃饭时少交流、餐饮具如何消毒、食堂就餐测体温原则、保持距离避免飞沫传播。



食堂安全就餐 疫情期间如何防范新冠肺炎

分散或打包单独就餐

在疫情期间，建议不集中到单位食堂内就餐。若必须就餐，可采取轮流或者分散方式就餐。为了减少在集中场所的驻留时间，鼓励打包带回到各自办公地点（或住地）单独就餐。



国家卫生健康委
国家食品安全风险评估中心



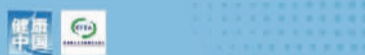
食堂安全就餐 疫情期间如何防范新冠肺炎

保持手部清洁

就餐前要
洗手！洗手！洗手！



国家卫生健康委
国家食品安全风险评估中心



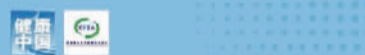
餐饮用具安全 疫情期间如何防范新冠肺炎

餐饮具如何消毒

餐具消毒最有效、最安全的方法是热力消毒，首选将餐具洗净后，置于沸水中煮沸15-30分钟消毒；或将餐具清洗干净后于热蒸汽发生器中蒸15-30分钟；也可用适宜于餐具消毒的化学消毒剂按产品说明书进行。



国家卫生健康委
国家食品安全风险评估中心



食堂安全就餐 疫情期间如何防范新冠肺炎

食堂就餐测体温原则

如果是单位内部食堂，且就餐人员在进入工作区前已经进行了健康体温监测，去食堂吃饭就不需要测量体温。如果食堂对外营业，根据新型冠状病毒的传播特点，为避免聚集性传播，保证全部就餐人员的健康，外来就餐者进入餐厅前则需要测量体温。



国家卫生健康委
国家食品安全风险评估中心



食堂安全就餐 疫情期间如何防范新冠肺炎

就餐前正确佩戴好口罩

如果去食堂就餐，要确保自身健康，没有出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状，并正确佩戴好口罩，就餐前再摘下。



国家卫生健康委
国家食品安全风险评估中心



食堂安全就餐 疫情期间如何防范新冠肺炎

错时就餐

避开就餐高峰期



国家卫生健康委
国家食品安全风险评估中心



食堂安全就餐 疫情期间如何防范新冠肺炎

吃饭时少交流

就餐时，少交流，专心吃饭。



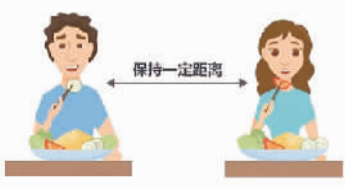
国家卫生健康委
国家食品安全风险评估中心



食堂安全就餐 疫情期间如何防范新冠肺炎

保持距离，避免飞沫传播

食堂内就餐时，人与人之间要保持一定距离，避免飞沫传播。



国家卫生健康委
国家食品安全风险评估中心