

# 春节大扫除 科学指南



春节前大扫除是非常健康的习俗,这不仅是为了迎接新年,更是清除病原体、预防疾病的重要时机。不知道如何下手?往下看,一起学习春节大扫除科学指南。

## 01 春节大扫除,好处多多

### ■ 减少呼吸道疾病传播

比如,流感病毒可通过飞沫传播,也能通过污染的手等接触方式传播,而经常触摸的物体表面如门把手、遥控器也会成为传播媒介。定期清洁和消毒这些高频接触表面,能在一定程度上降低其传播风险。

### ■ 预防过敏性疾病的发生

家中积聚的灰尘往往包含尘螨、霉菌等过敏原。对易过敏人群而言,这些物质可能引发打喷嚏、皮肤瘙痒甚至呼吸困难等症状。通过彻底清洁,尤其是床上用品、窗帘等织物的清洗,能有效减少过敏原浓度。

### ■ 降低消化道疾病传播风险

厨房中的砧板、餐具等如果清洁不彻底,可能成为诺如病毒等病原体的传播媒介,正确的清洁和消毒方法能有效清除这些病原体。

## 02 家庭大扫除推荐的“最佳顺序”

### ■ 先收纳,后打扫

先清理掉不需要的杂物,让物品各归其位,才能为接下来的清扫工作创造条件。

### ■ 先厨房,后厕所

厨房是卫生的重灾区,要趁着刚开始打扫体力正好时,先把厨房打扫干净。整个扫除过程都会频繁出入厕所,因此厕所应该放到最后打扫。

### ■ 从上到下,由内而外

打扫时建议采取“湿式清扫”的方式,从房间最内部开始,向门口方向清扫。在清理、擦拭抽屉或柜子等家具时,应按照从里往外的顺序。打扫房间时,依照屋顶、墙壁、玻璃、家用电器及家具、地面的顺序,从高处开始向低处打扫,这样能提高工作效率,减少无用功。

## 03 这些隐形卫生死角勿忽视

不同区域,清洁重点也不同。建议厨房应重点关注食品安全,确保厨具、餐具彻底清洁;卧室应聚焦于床上用品的清洁晾晒;客厅要注意地面、家具表面的湿式清洁;卫生间需保持洁具卫生和地漏通畅。同时,家庭中有许多看似干净却暗藏健康风险的角落,注意科学清洁方法:

### ■ 厨房砧板

砧板缝隙容易藏匿细菌。最好生熟分开使用,定期用硬刷和清水洗刷表面和缝隙,然后进行热力消毒。

### ■ 油烟机油网

除了喷上厨房专用去油污清洁剂,也可以试试在面粉中倒入温水,搅匀调成糊状;将面糊涂在油网上,再用纸巾粘住面糊,防止其滴落,加快水分蒸发;静候3~5分钟,撕掉纸巾,用百洁布擦掉面糊,油污就消失不见了。

### ■ 窗帘

窗帘容易积累灰尘且经常被忽视。大多数人家中的窗帘一挂就是一年,上面沾满了灰尘,每天拉扯时,灰尘会散落到屋里,人吸入后会影响健康。薄、轻、小的布帘可直接用洗衣机洗,但又厚又重的,洗衣机就装不下了,这时可先用干布或吸尘器滤去浮尘,再用湿布或海绵蘸着肥皂水擦洗。

### ■ 门把手、灯开关和遥控器

这些是家庭成员频繁接触的部位。清洁时可用酒精消毒湿巾或蘸取医用酒精的棉球进行擦拭。

### ■ 洗衣机内槽

洗衣机长期处于潮湿状态,内槽容易滋生霉菌。清洁时可使用专用洗衣机清洁剂或稀释后的含氯消毒剂(有效氯浓度250—500mg/L)进行清洗,每月至少清洁一次。

### ■ 空调滤网与风道

空调滤网积聚了大量灰尘和病原体,建议定期清洗滤网,最好请专业人员深度清洗风道。

### ■ 卫生间边缝

很多家庭会发现,经过一年的潮湿环境,浴室内的角落边缝处会有很多橙色“海绵”状物质。这是嗜酸性细菌与霉菌共同作用形成的生物膜复合体,可以使用含氯消毒剂喷洒,半小时待微生物分解后再利用工具擦除,随后保持环境干燥通风。

### ■ 淋浴头

由于水质问题,许多家庭的淋浴头会有水垢,导致出水不畅。将淋浴头拆下,并用醋浸泡一段时间,醋的酸性可以有效溶解水垢。如果不能拆下淋浴头,可以将塑料袋装满醋,将其固定在淋浴头上进行浸泡。之后,用牙刷蘸取小苏打对淋浴头的表面进行刷洗。

## 04 消毒用品使用要注意

消毒是节前大扫除中必不可少的重要环节,但必须科学进行。

- 含氯消毒液(如84消毒液)使用时要注意浓度配比。市场上常见的84消毒液浓度多为5%(即50000mg/L),需要以1:100至1:200比例进行稀释后再使用(即稀释至250—500mg/L)。含氯消毒液有腐蚀性和刺激性,使用和存放都要避免儿童接触。

- 酒精是常用的消毒剂,但并非浓度越高效果越好。60%—80%的酒精消毒效果较好,过高浓度的酒精会使蛋白质过快凝固,影响消毒效果。酒精易燃易爆,不要在室内大量喷洒,对电器表面消毒时应先关闭电源。

- 切勿混合使用不同类型的清洁和消毒制剂。如84消毒液和洁厕灵混用会产生有毒氯气;84消毒液和洗衣液混用会产生有毒物质;洗洁精和洁厕灵混用会减弱清洁效果。

特别提醒,消毒剂、清洁剂应放在儿童接触不到的地方,避免误服。

同时,对于老人、幼儿、过敏体质成员的家庭,大扫除时需特别小心;过敏患者应减少直接接触过敏原,可充当清扫“指挥者”,由健康家庭成员承担除尘、除霉等易诱发过敏的操作。

大扫除时做好个人防护,佩戴口罩、手套等防护用品。清洁后充分通风,等待30分钟再让敏感人群进入。而对于过敏体质者,可采取“工作20—30分钟休息15分钟”的节奏,休息时前往安全区域;大扫除完成后应及时洗澡换衣,用生理盐水清洗鼻腔。

新年扫尘,既是传统,也是科学。用心打扫每一个角落,迎接一个健康、祥和的新春佳节。

来源:人民日报