

《 COVID-19清洁和消毒安全指南》

预防2019年冠状病毒疾病（COVID-19）的最佳方法是保护自己和他人免受暴露。疾病控制与预防中心（CDC）已针对保护自己免受COVID-19的侵害提供了有益的指导，并为哮喘患者提供了特定信息。

尽管我们在家里和工作中都比以往更加清洁，但是请记住安全的清洁和消毒习惯，以保护自己和周围人的健康，这一点很重要。不正当使用清洁剂会导致轻度至重度哮喘症状、新发哮喘和其他健康问题！

- 请戴防水清洁手套和口罩（如果有）来保护自己。清洁产品（包括气雾剂和湿巾）中的化学物质和香料会刺激皮肤，眼睛和肺部，因此请避免直接接触，并尽可能使用毒性最小的产品*。

- 清洁后立即用肥皂和水洗手至少20秒钟。立即洗手，并丢弃损坏或弄脏体液的防护服。

- 无论使用任何产品，在清洁期间和清洁之后都要保持良好通风（例如，打开窗户）。

- 请保护他人，例如要在别人不在的时候才打扫房间或在清洁时要叫家庭成员转移到其他房间。将清洁材料存放在儿童和宠物接触不到的地方。

- 切勿把消毒产品混在一起使用！（例如：氯或漂白剂加氨会产生致命的气体！）

*以下是美国疾病预防控制中心（CDC）推荐EPA批准的消毒剂列表 [this searchable list of EPA-approved disinfectants](#)，这些消毒剂可以更有效的杀死最顽固的病毒，希望对COVID-19病毒有效。

我们也知道产品选择目前可能受到购买限制。但大家请注意，请尽量避免使用具有以下成分的产品， **avoid products with the following ingredients**，这些成分可能会引起哮喘病症状，或反复使用会引起新的哮喘发作：

准备家用消毒剂：

酒精溶液：使用含至少70%酒精的溶液。

- 芬芳，气味或染料– 尽可能选择无气味！

- 季铵化合物或“季铵盐”

- 氨气

漂白溶液：每升水混合4茶匙漂白剂，或每加仑水混合5大汤匙（1/3杯）漂白剂。

- 漂白

无论使用哪种产品，请始终遵循制造商的说明进行稀释、使用和适当通风。您还可以阅读CDC有关冠状病毒清洁和消毒的指南，包括在必要时使用以上推荐的漂白剂或酒精溶液。

这里有更详细的指导：

- MassCOSH有关COVID-19的全面信息：工人的指导和材料
- 波士顿公共卫生委员会（BPHC）清洁和消毒COVID-19的指南
- BPHC前线人员PPE指南：安全使用和处置个人防护服