

外賣和超市物品有新冠病毒?醫生有消毒妙招

来源:Yvonne Dong



美國“居家避災”Shelter in Place/Stay at home?命令一下,大家出門變少了,但食物、日用品的購買也還是需要去超市,還是會收到包裹快遞,或者買外賣。那麼問題來了,這些東西如果攜帶新冠肺炎病毒 COVID-19 怎麼辦?該怎樣消除這個安全隱患呢?

最近 YouTube 上大熱的美國醫生親身示範,如何處理從外面拿回家的物品,包括超市買回的食物、新鮮的蔬菜水果、快遞包裹和外賣餐飲,提供了全方位的建議。

這位有着 20 年經驗的密西根醫生名叫 Jeffrey VanWingen

他先介紹了,COVID 新冠狀肺炎病毒在各種物質表面存活的時間。

空氣中存活 3 小時

紙盒上存活 1 小時

塑料或者金屬表面 3 天!!

在處理從外部拿回的物品,如果不是必須立即要用的,最好讓它們在你的車里、家門外、車庫、院子里放 3 天。請注意,不要以為放進冷凍庫可以凍死細菌,有研究表明,冠狀病毒在冷凍環境里,可以存活 2 年!

出門 Shopping 的話,現在很多商店都會在每天晚上結束營業後,噴消毒液消毒整個環境,但店員並不會把每一個貨品拿出來消毒。

因此,請做到以下 4 步:

1, 不僅要用消毒濕巾擦購物車把手的部分,還要把購物車底部、接觸到食物的部分,也用消毒濕巾擦拭、消毒。

2, 確定你碰的物品是你要買的,不要拿起來又放回去,增加傳染病毒的幾率。

3, 如果你有任何感冒或者 COVID-19 的症狀,請不要出門購物。

4, 請確定你買足兩周的量。

另外,如果家里有 65 歲以上的老人,請儘

量不要讓他們出門購物。你可以幫他們採購、消毒後,再送到他們手里。

場景一:超市購物回家

第一步:消毒桌面並分區

當你採購完畢回家,請不要立即把貨品拿進家裏。先把桌子中間分成兩個區域,已消毒區域和未消毒區域。用常規的消毒液擦拭桌子表面,進行消毒。

第二步:消毒物品

把買回來的食品放在桌子的一側,另一側作為乾淨的區域存放已消毒的物品。

藥物:撕掉外包裝,拿出里面的瓶子,用消



毒紙擦拭。因為里面的瓶子,藥房的人會碰觸。

有雙重外包裝的食物:比如早餐麥片,紙盒里面還有密封的塑料袋,那麼理論上在近期內應該沒有人接觸過里面的塑料袋,因此只要去掉外部的紙盒,把里面的東西直接放在清潔區域就可以。這一步需要確保手是乾淨的。

塑料袋包裝的蔬菜:兩個方案,可以請家人打開冰箱,然後你把蔬菜的包裝袋撕掉,里面的蔬菜直接扔進冰箱;或者用消毒紙巾擦拭塑料袋外部消毒。

硬紙盒/罐裝物品:直接噴消毒液在外包裝盒上。比如薯片,罐裝飲料等等。可以在你認為比較容易被店員或客人碰觸的部位,重點擦拭。

水果:比如蘋果、橙子之類的表皮,可以當作皮膚的消毒方式處理,在肥皂水中清洗 20 秒。請注意,此處的水果指蘋果、橙子之類的。

如果你想要的是草莓藍莓葡萄等。。。我也幫不了你。。

場景二:外賣

洗乾淨手,在桌上乾淨的區域放上幾個乾淨的盤子。

漢堡/三明治:把外包裝打開,直接讓里面的食物自由落體到盤子里。不要讓手接觸到食物。

用微波爐加熱食物:有助於降低冠狀病毒的活性。

注意!!不要認為把冷凍食品直接扔進冰櫃就沒事了,有研究顯示,冠狀病毒能在冷凍環境里存活 2 年!!所以如果買冰淇淋的話,也請記得把外包裝消毒一下再放入冷櫃哦!

在選擇外賣時,請儘量選擇熱的食物,而不是冷的食物。

最後,把所有拆下的包裝紙、塑料袋、紙盒等等迅速扔出家門,要準備好在家門外的垃圾桶,避免細菌依然留在家裏!

完整視頻鏈接奉上:https://www.youtube.com/watch?v=sjDuwc9KBps&feature=youtu.be/[b]

如果家裏有酒精的話,可以用小噴瓶製作酒精噴霧,有研究顯示,COVID 很怕酒精,這種小噴瓶在 Target 就有賣。

以上醫生的提醒和建議,請多多分享給身邊的朋友。

在 Shelter in Place 期間,大家儘量減少出門,如果必須去超市採購,請儘量多買一些,回家做好消毒工作。如果社區有老人需要幫助,可以詢問他們是否需要幫助購買食物。

我們雖然保持着 Social Distance,但是心與心的距離將更近。

Stay Safe, Stay Healthy. 我親愛的朋友們,保重。

附:

外出後需要換洗衣服嗎?專家建議這樣

為了避免感染新型冠狀病毒,是否該更常清洗或更換衣物?

哈佛大學陳曾熙公共衛生學院教授莎拉·福圖(Sarah Fortune)在給財經新聞網站 Market-Watch 的電子郵件中寫道:“一般民衆不必為衣物擔心;如果是醫護人員並且可能接觸高濃度病毒,那就是另外一回事;但多數人只需注意手

部和臉部。”傳染病專家表示,基本上民衆不需要提高換洗衣物的頻率,而且切記,洗手比洗衣服更重要。

儘管目前還不清楚新冠病毒與衣物和織物如何互相影響,佛羅里達州聖彼得堡約翰·霍普金斯全兒童醫院(Johns Hopkins All Children's Hospital)小兒科傳染病醫師杜莫伊斯(Juan Dumois)說:“比起多孔的織物,新冠病毒在無孔的固體表面上能存活較久”;他也說,新冠病毒在聚酯纖維等“人造纖維”上的存活率比在棉布上高。

曾在聯邦疾病防治中心(CDC)服務的紐約醫學院衛生科學與實踐學院院長阿姆勒(Robert Amler)指出,在人潮擁擠的場合中被別人觸碰到衣物後,就必須更換;但若沒有被別人接觸到衣服,立即洗衣服是謹慎的作法,但可能不是那麼必要。身穿諸如皮革或乙烯基塑料材質等表面光滑的衣服,在公共場所久待後需要擦拭清潔,聽來有合理的建議,但沒有科學根據。”

波士頓塔夫茲醫學中心傳染病醫師蓋博艾拉·安杜哈·瓦茲克斯(Gabriela Andujar Vazquez)表示,一般民衆例行出門買菜回家後是否需要更常洗衣服自己決定;較重要的是,在觸摸到別人咳嗽過的衣物後必須要洗手。

杜莫伊斯說:“用熱水洗衣比冷水好;烘乾機的高溫也能幫助消滅新冠病毒”;瓦茲克斯則稱,使用一般的洗衣精和水即可。在自助洗衣店洗衣服時,最好挑人較少的時候,同時注意手部清潔。



“我只是去給在醫院上班的老婆送束花,在院內碰到新冠肺炎病毒待診者(後已確診)”。萬萬沒料到就這樣短短幾秒,42 歲向來身體健康的亞裔貝恩(Michael Bane),也成為大芝加哥區逾千確診者之一。目前在羅許醫院(Rush Hospital)隔離救治的他,24 日晚間因呼吸困難而戴上供氧器,病情沒有好轉迹象。

細思極恐!才碰到幾秒就感染!美國 42 歲患者描述可怕經歷

然而從 3 月 3 日感染,到 25 日仍躺在病床上的他,有氣無力的說,“任何人說這個病毒只是一種感冒,根本與事實偏差太遠”,“這是種殘忍的疾病,我毫不懷疑人們會因此致命”。

貝恩描述,3 月 3 日他到醫院接受例行檢查,想給在醫院工作的妻子驚喜,便買了一束花過去。

走到老婆辦公室途中遇到一名在醫院內等待檢測的新冠病毒肺炎疑似患者(該患者後來確診),他很快地把花放下就離去。

他說,第一次出現症狀是在 3 月 12 日在喝酸辣湯時開始流鼻涕,當時以為食物太辣而引起,並不以為意。

14 日開始喉嚨痛,向來身體健康良好的貝恩覺得,應該是晚上沒開加濕器而空氣太干造成,這時他也有點咳嗽,貝恩想到是否可能感染新冠病毒。

不過,他依照網絡建議,試着屏住呼吸 10 秒並無困難,因此沒放在心上。

3 月 15 日咳嗽加劇,喉嚨也越來越痛,“我逐漸懷疑自己感染病毒了”。

貝恩隨後與妻子討論分析是否曾接觸過確診者,才發現 3 日到醫院曾遇到的人應該就是感染原,該患者因為首次檢測出現錯誤,因而在醫

院等待重新檢測時走來走去,後來確診,貝恩的妻子並沒有出現病徵。

當晚貝恩病情加重,開始發燒且無法入睡。

清晨急忙打電話給醫師要求進行檢測,醫師判定他接觸過確診者,協助安排 17 日到醫院檢測,貝恩發燒情況持續,身體也逐漸虛弱,“我感覺呼吸越來越困難”。

16 日晚間他高燒到 104.4,吃了好幾種藥似乎沒有太大功用,後來他加倍服用退燒藥,然而也引起腹瀉等作用。

一夜難眠到 17 日一早,趕緊開車到醫院受測,醫生告訴他“一到五天會有結果”,接着讓他回家等待。

18 日傍晚,貝恩出現嚴重咳嗽,他的妻子叫他趕緊到醫院,但貝恩想等到接到測試結果再說。

19 日起床他感到非常冷,且全身可怕的疼痛,連拿水來喝都有困難,“我就像一個耗盡精力的重量級拳擊選手,唯一能做的事就是挨打”。

一度感覺接近死亡的貝恩說,在這個時刻,他想到意大利成百上千孤獨死去的患者,然後開始無法克制的痛哭。

20 日體溫雖然有降低,但發燒持續,

21 日他的呼吸更困難了,這時他已經三天沒有吃東西了,因為只要一吃東西就覺得噁心。

妻子這時大聲喝斥他要他去醫院,並發了一個 39 歲患者等死的過程給他,“我認輸了,決定去急診室”。

抵達醫院準備接受治療的時候,貝恩終於接到伊利諾州衛生廳的電話通知,“你確診了”。當時他的感覺是“謝天謝地,我在醫院了”,貝恩 21 日入院隔離治療到 25 日,病情沒有好轉。

他說,24 日晚間他不得不戴上供氧器維持正常呼吸,儘管如此,他不斷告訴自己,“一定要康復,很想跟妻子、孩子重聚”。

貝恩說,這一切都太可怕、太殘酷了,甚至可能要了性命。

“我不需要大家的同情,但希望大家一定要認真看待疫情,必須保持社交距離,必須待在家里,盡你所能保護你關心的人”。

大家加油!最重要的是別再亂跑了!



記者透過與貝恩的妻子伊札(Itza Davila-Bane)聯繫,獲得授權報導貝恩的染病過程。

在芝加哥一家法律事務所擔任客戶關係副總裁的貝恩,在感染新冠病毒前身體健康,“我一次可以做 13 個伏地挺身,接着慢跑 6、7 里都沒問題”。

