

Family Disinfection



家庭清洗与消毒完全手册

清洁之家必备宝典
家庭消毒日常攻略
家人安全真情守护
健康生活贴心卫士

健康生活必备！

编著：杨丹谊 彭建泽
湖南人民出版社

北京市东城区图书馆

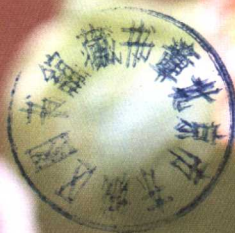


90293270

家庭清洗与消毒

完全手册

杨丹谊 彭建泽 编著



湖南人民出版社

T5976
1065

SBUL08/05

图书在版编目(CIP)数据

家庭清洗与消毒完全手册 / 杨丹谊 彭建泽编著. —长沙: 湖南人民出版社, 2003.10

ISBN 7-5438-3497-9

I. 家... II. ①杨... ②彭... III. ①家庭—清洗
②家庭—消毒 IV. TS976.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 092543 号



Family
Disinfection DIY

家庭清洗与消毒完全手册

总策划: 周艺文

编著: 杨丹谊 彭建泽

责任编辑: 廖铁 虢剑 陈欣

装帧设计: 殷琰华 周伟

全案策划: 湖南艺文出版策划有限公司

出版发行: 湖南人民出版社 (长沙市展览馆路 66 号 邮编: 410005)

经销: 新华书店

湖南万卷文化实业有限公司 (0731—4450597)

印装: 湖南东方速印科技股份有限公司

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 6 字数: 149,000

印次: 2003 年 11 月第 1 版 第 1 次印刷

印数: 1-10,000

书号: ISBN7-5438-3497-9

定 价: 22.50 元



A female scientist with glasses and a lab coat is working in a laboratory. She is holding a test tube with red liquid and looking at it intently. In front of her is a rack of test tubes containing various colored liquids (yellow, orange, red, blue). There are also beakers with blue and red liquids on the table. The background is a plain white wall.

传染病的有关知识

前 言

健康的家庭生活已成为 21 世纪人们普遍的理念和追求。健康的生活习惯和生活方式比任何时候都深入人心。“非典”从另一方面给了我们提示：一个清洁卫生的家、一个安全健康的家对每一个人是多么重要。家庭的清洗与消毒在这个非常时期之后也具有了非同寻常的意义，成为人们关注的焦点。那么家庭该怎样进行清洗与消毒，又该注意些什么问题，以确保家庭的清洁与家人的健康呢？这正是本书即将告诉每个家庭的。

我们生活的家庭环境中存在着大量的致病的有害细菌。空气中，瓜果蔬菜的表面，厨房刀具和菜板上，冰箱内壁和空调过滤网，衣物和书籍等等地方都存在着这样的病菌，如大肠杆菌、痢疾杆菌、肝炎病毒、沙门菌等。资料显示，每平方厘米的菜板上就藏匿着 40 多万个细菌，而每平方厘米的抹布上细菌数量更可达到 1000 万个以上。这些病菌可通过多种途径传染给人体，危害家庭成员的健康。而且人们往往容易犯一个错误，即认为东西洗干净了就可以了，用不着消毒。如餐具和抹布，大多是用洗涤剂洗后再用自来水冲净，用的时候再用开水烫一下就认为万无一失了。其实光清洗远远不能杀死病菌。据调查，洗净的餐具中，大肠杆菌的检出率达到 58%，而抹布的大肠杆菌检出率也有 50%。所以，清洗之后的消毒也是保证家人健康一个不可或缺的重要环节，只是以前没有引起人们足够的重视罢了。

《家庭清洗与消毒完全手册》就是一本指导家庭清洗消毒、确保家庭安全健康的书。本书详细介绍了家庭地板、浴室、家具等各个地方的清洗与保洁方法。分门别类地讲解了厨房（餐具、抹布、蔬菜瓜果等）和家用电器（电脑、冰箱、电话等），以及日常用具（牙具、衣服、毛巾等）的清洗与消毒方法。同时，还介绍了常见传染病及其预防、家庭消毒常识及家庭成员的健康保护等方面的知识，讲解全面，简明易懂，可操作性强，是家庭健康生活必备的指导书和参考书。

由于时间仓促，加上编者水平有限，如有不妥之处，希望同行和读者朋友批评指正。

编 者

2003 年 8 月 26 日



传染病的有关知识

传染病的基本特征	1
流行过程的基本条件	2
影响流行过程的因素	4
预防传染病的一般措施	5



常见传染病及预防

呼吸道传染病及预防	8
消化道传染病及预防	13
血液传染病及预防	21
体表传染病及预防	25



清洁之家 清爽之家

室内空气污染之化学污染	29
室内空气污染之生物污染	31
室内空气主要污染物对健康的影响	32
室内空气污染的卫生评价	35
室内环境污染12种表现	36
减少室内生物污染小贴士	37
植物对抗室内污染	38
空气消毒方法	40
时尚的居家香味抗菌	42





消除居室异味	44
巧除家居尘垢	44
地板的清洁保养	46
家具的清洗消毒	47
浴室的清洗	49
去油漆、油墨等油渍妙法	51
清洁玻璃小妙方	52

家庭消毒小常识

我们为什么要进行消毒	54
有害微生物通常存在于什么地方	54
消毒的有关概念	54
消毒方法知多少	56
紫外线辐射消毒	58
怎样选择消毒方法	60
家庭消毒方法	61
消毒剂的分类	62
几种常用消毒剂的适用范围	63
家用消毒剂使用注意事项	66
怎样选择与使用家用消毒剂	67
选购消毒液的三大“军规”	68
配制消毒剂认准浓度	69



影响消毒效果的因素	70
消毒剂能预防与治疗性病吗	73
家用消毒酒精的配制	74
太阳光能杀菌吗	75
如何利用家用微波炉进行消毒	76
消毒柜勿当碗柜用	77
挑选消毒家电注意三点	78
攻破消毒新旧谣言	79

厨房消毒大动员

给洗净的餐具消消毒	82
为菜板消毒	83
抹布的消毒	84
蔬菜水果没洗净危害健康	85
清除蔬菜残留农药六法	86
生吃蔬菜水果有讲究	87
食物消毒四误区	88
牛奶，消毒比保鲜更重要	89
炉具瓦斯炉的清洁	90
流理台的清洗	90
油烟机保洁妙法	91



家用电器的清洗与消毒

空调的清洗与消毒	94
电脑的清洗	95
电脑清洗的误区	96
电视机的清洁	97
电话的消毒	99
冰箱的清洗与消毒	100
洗衣机的消毒	101
饮水机的清洁	101
抽油烟机的清洗方法	102
电熨斗保洁	103
电饭锅的清洗	104
怎样清洗电热毯	104
其他电器的清洗	105

家庭用具消毒全接触

钥匙的消毒	108
钱币的消毒	108
牙签的消毒	109
毛巾的消毒	109
牙具的消毒	110



书籍的消毒	112
被褥的消毒	113
服装的消毒	114
玩具的消毒	116
慎用坐便器垫圈	118
一次性卫生用品的消毒	118
家用医疗用品的消毒方法	119
如何正确清洁与消毒隐形眼镜片	120
为什么在消毒镜片前必须先清洁镜片	121
洗车的注意事项	121
如何为汽车消毒	123
如何清理汽车空调	124



家庭成员的消毒与防护

为了您的健康请注意手的消毒	127
你知道正确洗手吗	128
妈妈宝宝家居卫生手册	129
小奶瓶中的大“学问”	132
尿布的消毒	133
皮肤擦伤后的消毒	134
消毒莫忘加强眼睛保护	135
家庭中有传染病病人时如何进行消毒	136





肝炎病毒常用的家庭消毒方法	138
性病患者的家庭消毒	139
宠物消毒不可忽视	140

家庭消毒品百宝箱

过氧乙酸	143
84 消毒液	144
碘酒	144
高锰酸钾	145
过氧化氢水溶液	146
臭氧	146
煤酚皂溶液	148
苯酚	148
苯扎溴铵	148
氯己定	149
碘伏	150
乙醇	150
次氯酸钠	151
漂白粉	151
环氧乙烷	153
戊二醛	154

家庭卫生与健康必知



餐巾纸的种类与选择	156
卫生巾的种类与选择	157
如何正确选用家庭卫生用品	159
抗菌类卫生用品的概念与正确选用	160
家庭清洁用品的安全使用方法	161
如何选择洗涤剂	162
清洁剂也要合理用	163
戴口罩有讲究	165
如何识别劣质口罩	166
防“非典”健身五注意	167
貌似卫生的做法不可取	168
佩戴隐形眼镜者应注意些什么	169
隐形眼镜护理药剂种类有多少	170
不同的隐形眼镜药液能适用于各种隐形眼镜吗	171
解毒食物一二三	172
如何辨别感冒与非典型肺炎	174
家庭卫生死角	175
简易驱蚊法	176
装修慎用有色玻璃	177
旅游勿忘防病	177
夏季如何防“非典”	178

传染病是指由病原体（如病菌、病毒、寄生虫等）引起的、能在人与人之间或人与动物之间传播的疾病。

传染病的基本特征

传染病与其他疾病的主要区别，在于具有下列四个基本特征，但对这些基本特征不要孤立地而应综合地加以考虑。

◆ 有病原体

每一个传染病都是由特异性的病原体所引起的，包括微生物与寄生虫。在历史上许多传染病（如霍乱、伤寒）都是先认识其临床和流行病学特征，然后认识其病原体的。目前还有一些传染病（如丙型肝炎及目前流行的非典型肺炎）的病原体仍未能充分地加以认识。



◆ 传染性

这是传染病与其他感染性疾病的主要区别。例如耳源性脑膜炎和流行性脑脊髓膜炎，在临床上都表现为化脓性脑膜炎，但前者无传染性，无须隔离，后者则有传染性，必须隔离。传染性意味着病原体能通过某种途径感染他人。传染病病人有传染性的时期称为传染期，在每一种传染病中都相对固定，可作为隔离病人的依据之一。

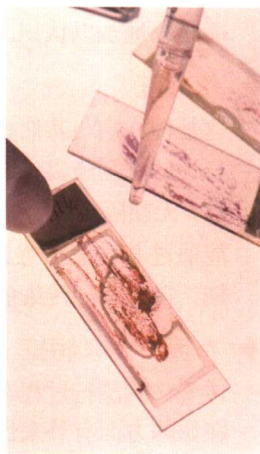
◆ 有流行病学特征

传染病的流行过程在自然和社会因素的影响下，表现出各种特征。在质的方面有外来性和地方性之分，前者指在国内或地区内原来不存在，而从国外或外地传入的传染病（如霍乱）。后者指在某些特

定的自然或社会条件下在某些地区中持续发生的传染病（如血吸虫病）。在量的方面有散发性、流行和大流行之分。散发性发病是指某传染病在某地近年来发病率的一般水平，当其发病率水平显著高于一般水平时称为流行，某传染病的流行范围甚广，超出国界或洲界时称为大流行。传染病病例发病时间的分布高度集中于一个短时间之内者称为爆发流行。传染病发病在时间上（季节分布）、空间上（地区分布）、不同人群（年龄、性别、职业）中的分布，也是流行病学特征。

◆ 有感染后免疫

人体感染病原体后，无论是显性或隐性感染，都能产生针对病原体及其产物（如毒素）的特异性免疫。保护性免疫可通过抗体（抗毒素、中和抗体等）检测而获知。感染后免疫属于自动免疫，通过抗体转移而获得的免疫属于被动免疫。感染后免疫的持续时间在不同传染病中有很大差异。一般来说，病毒性传染病（如麻疹、脊髓灰质炎、乙型脑炎等）的感染后免疫持续时间最长，往往保持终身，但有例外（如流感）。细菌、螺旋体、原虫性传染病（如细菌性痢疾、阿米巴病、钩端螺旋体等）的感染后免疫持续时间通常较短，仅为数月至数年，也有例外（如伤寒）。蠕虫病感染后通常不产生保护性免疫，因而往往产生重复感染（如血吸虫病、钩虫病、蛔虫病等）。



流行过程的基本条件

传染病的流行过程就是传染病在人群中发生、发展和转归的过程。流行过程的发生

需要有三个基本条件,就是传染源、传播途径和人群易感性。流行过程本身又受社会因素和自然因素的影响。

◆ 传染源

传染源是指病原体已在体内生长繁殖并能将其排出体外的人和动物。传染源包括下列四个方面。



1. **患者** 急性患者通过其症状(咳嗽、吐、泻)而促进病原体的播散;慢性患者可长期污染环境;轻型患者数量多而不易被发现;在不同传染病中其流行病学意义各异。

2. **隐性感染者** 在某些传染病(如脊髓灰质炎)中,隐性感染者是重要传染源。

3. **病原携带者** 慢性病的携带者不显出症状而长期排出病原体,在某些传染病(如伤寒、细菌性痢疾)中有重要的流行病学意义。

4. **受感染的动物** 某些动物间的传染病,如狂犬病、鼠疫等,也可以给人类引起严重疾病。还有一些传染病如血吸虫病,动物储存宿主是传染源中的一部分。

◆ 传播途径

病原体离开传染源后,到达另一个易感者的途径,称为传播途径。传播途径由外界环境中各种因素所组成,从最简单的一个因素到包括许多因素的复杂传播途径都可发生。

1. **空气、飞沫、尘埃**。主要见于以呼吸道为进入途径的传染病,如麻疹、白喉等。

2. **水、食物、苍蝇**。主要见于以消化道为进入途径的传染病,如伤寒、痢疾等。

3. **手、用具、玩具**。又称日常生活接触传播,既可传消化道传染病(如痢疾)也可传播呼吸



道传染病（如白喉）。

4. 吸血节肢动物。又称虫媒传播，见于以吸血节肢动物（蚊子、跳蚤、白蛉、恙虫等）为中间宿主的传染病如疟疾、斑疹伤寒等。

5. 血液、体液、血制品。见于乙型肝炎、丙型肝炎、艾滋病等。

6. 土壤。当病原体的芽孢（如破伤风、炭疽）或幼虫（如钩虫）、虫卵（如蛔虫）污染土壤时，则土壤成为这些传染病的传播途径。

◆ 易感人群

对某一传染病缺乏特异性免疫力的人称为易感者，易感者在某一特定人群中的比例决定该人群的易感性。易感者的比例在人群中达到一定水平时，如果又有传染源和合适的传播途径时，则传染病的流行很容易发生。某些病后免疫力很巩固的传染病（如麻疹），经过一次流行之后，要等待几年当易感者比例再上升至一定水平，才发生另一次流行。这种现象称为流行的周期性。在普遍推行人工自动免疫的干预下，可把易感者水平降至最低，就能使流行不发生。



影响流行过程的因素

◆ 自然因素

自然环境中的各种因素，包括地理、气象和生态等条件对流行过程的发生和发展发挥着重要的影响。寄生虫病和虫媒传染病对自然条件的依赖性尤为明显。传染病的地区性和季节性与自然因素有密切关系，如我国北方有黑热病地方性流行区，南方有血吸虫病地方性流行区，乙型脑炎多在夏秋季发病，都与自然因素有关。自然因素