

食品安全系列宣传 2021 年之十四：

不干不净吃了没病？这 6 大习惯要好好保持

科普中国-乐享健康 2021-04-25

熊 猫 医 学 科 普

预防疾病，
从养成好习惯开始！



文字：上海交通大学医学院附属瑞金医院 糜琛蓉

呦，有好吃的！给我来一个~

没洗手就吃，全是细菌！



怕啥，老话说“不干不净，吃了没病”！

老话还说“病从口入”呢。你这不洗手就吃东西的坏习惯不抓紧改掉，以后可有你受的！



大部分微生物是人类的好朋友，但要小心致病菌。因为致病菌会诱发疾病。不良的生活习惯可能会使我们感染致病菌，甚至得传染病。

糜琛蓉

副主任护师

上海交通大学医学院附属瑞金医院 医院感染管理科



人类历史上曾发生过多次大规模传染病，在与传染病抗争的过程中，人们总结了很多有助于预防传染病的生活习惯。



大家常说的“病从口入”，
“饭前便后要洗手”、“生熟
分开”就可以预防很多常见传
染性疾病。除此之外，还需要
识别被传染的风险。

识别被传染的风险

1. 所在地的高风险传染性疾病有哪些？
2. 身边有没有高危人士？
3. 有没有去过人群密集、通风不良、收治传染性
疾病患者的场所？
4. 有没有使用过不洁餐具、吃过不洁食物？



女侠，您给我们全面地说说日常生活中该注意什么好吗？



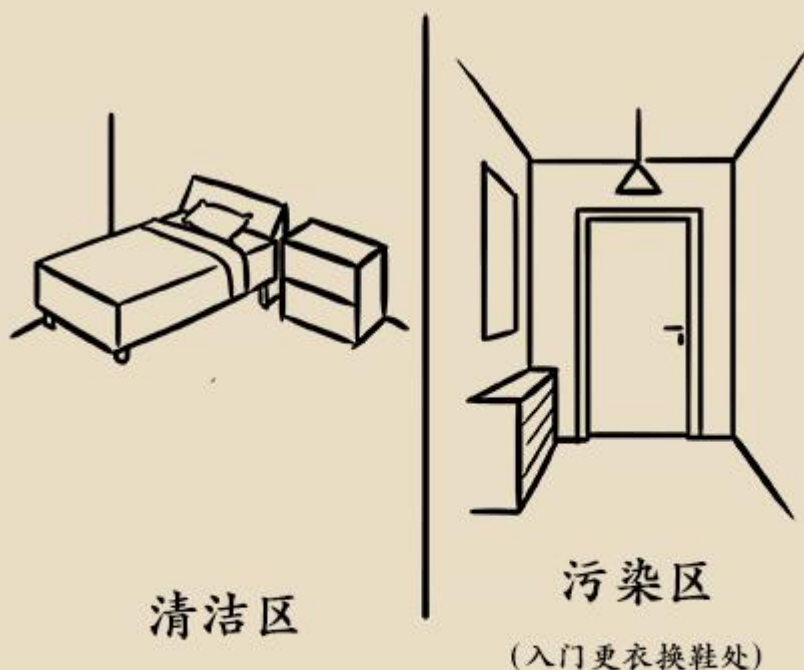
良好生活习惯有助于预防传染性疾病。日常生活中，主要需要注意的有6个方面。



1. 进门一刻很重要，别把病菌带到清洁区（如：家、办公室等）。从外面回来后，要马上洗手或者进行手消毒，以免把病原体带入清洁区。



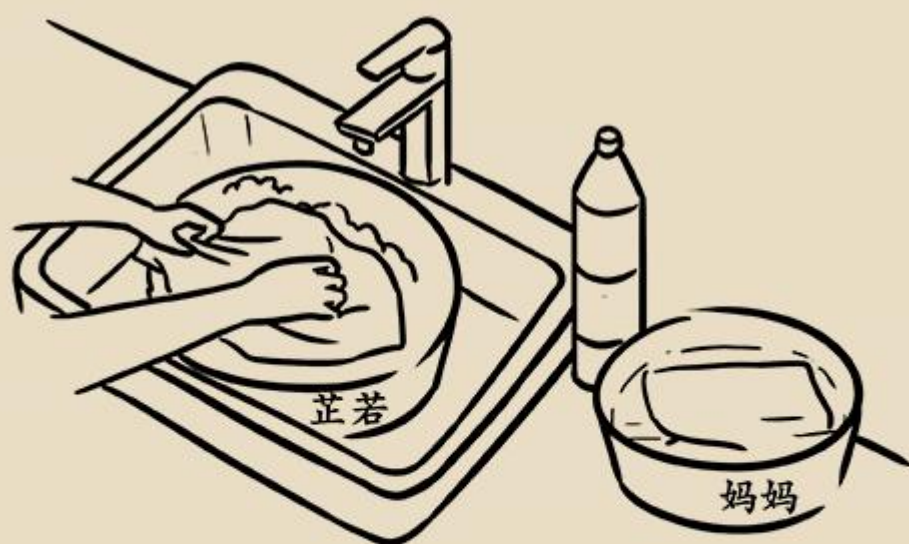
疫情期间，建议根据疫情级别和行动轨迹判断是否需要更衣、沐浴、清洗口鼻腔及外出携带用物。疫情严重时，一定要严格区分家里的清洁区与污染区，确保清洁区不被污染。



2. 生活用品专人专用，减少传染，如：牙刷、牙杯、餐具、水杯、毛巾、拖鞋、洗用盆等。外出尽量自带。就餐采用分食制或用公筷、公勺。杯子、洗用盆不叠放。



如果家人患有感冒、皮肤病、
肝炎或其他传染病时，其个人
用品一定要单独清洗。为了避
免清洗用具成为传染源，建议
先消毒（煮沸30分钟）再清洗。

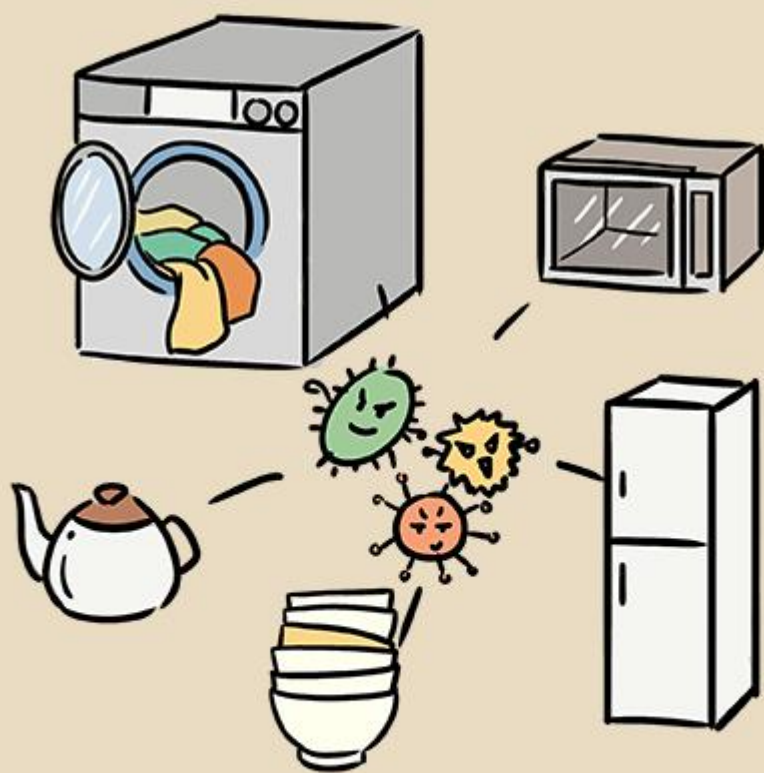


呆呆，以后你不能再偷用我的毛巾了，也不要拿我的水杯喝水，更不要来瓜分我的好吃的。

哼，我自己买了一箱，你可别来抢！



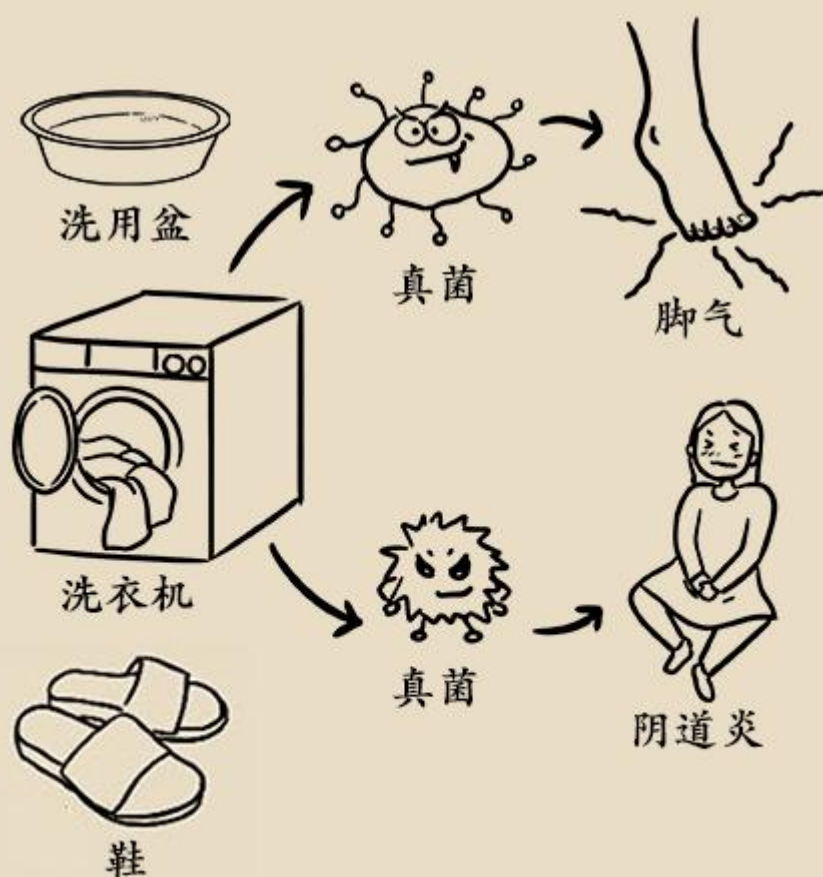
3. 定期清洁，保持干燥。洗衣机、微波炉、碗柜、冰箱、烧水壶等用品，要定期清洁并保持干燥，否则可能成为微生物繁殖的“基地”。



最容易被忽视的藏污纳垢的位置是：手柄，门框，橡皮条、插板嵌缝，顶部等。菜板、刀具、餐具清洗后要沥干。可以用干净的抹布擦干餐具再放入碗柜。



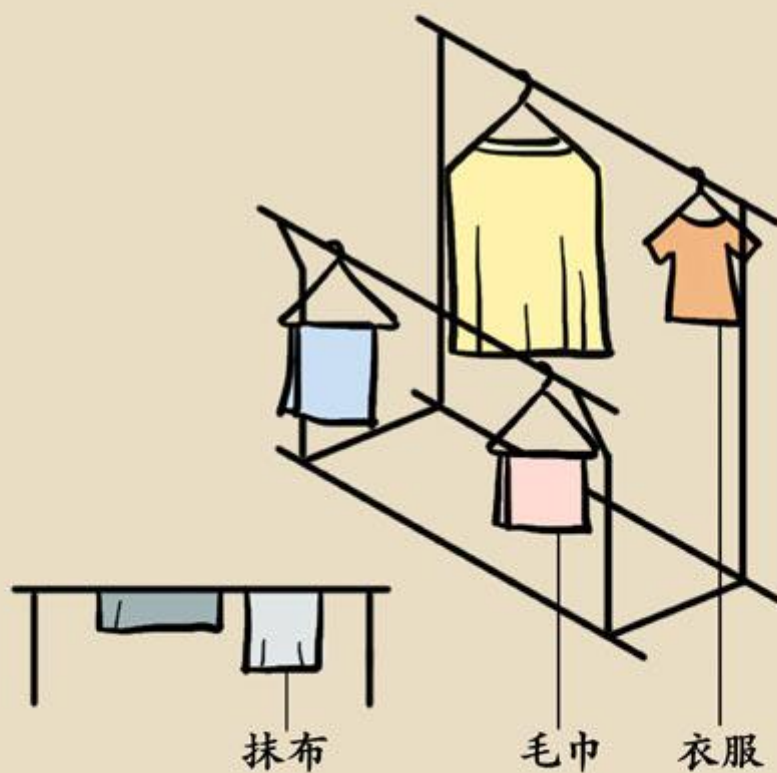
微生物特别喜欢潮湿和有机物多的地方，尤其是霉菌。病菌、霉菌的滋生，容易引起各类疾病，比如消化道疾病、皮肤疾病、妇科疾病等。



污染织物（如被呕吐物、血液、痰液、粪便等污染的织物）消毒/手洗后再用机洗。洗衣机使用后，盖子常开，以保持干燥。特别注意水渍积聚和藏污纳垢的位置。需要时，可用洗衣机清洁程序或专用清洁消毒剂。



毛巾、抹布、拖布等物品晾晒时，不同洁污的洗具要分区域设置固定晾晒点。如果家中有传染性疾病患者或高危易感人士，个人物品晾晒时，相互不要碰到。



清洗时用流动水。如果用盆清洗，不同用途的抹布要用不同的盆；擦灰时建议用湿毛巾，因为细菌容易附着在灰尘上，使用干毛巾容易扬尘、散播细菌。

流动水 ✓

盆分类 ✓

湿抹布 ✓



4. 取快递或交接物品时，要注意：物品不要直接放在地上，以减少来自地面的污染。如果不得不放地上，要提前查看地上有无潮湿或污渍。



快递“风尘仆仆”，外包装在路途中不知道是否被污染。进入家中清洁区前，须拆除所有外包装。特殊传染病高风险区来的快递，放置到安全期后再打开。



考虑快递有风险时，可以消毒后戴手套拆快递。拆了快递，先清洗消毒拆包装的用具及手套触碰过的地方，脱手套并洗手。丢手套时，须把污染面朝里翻，包起来。

拆快递有呆呆，
咱们放心拍拍拍！



5. 出门在外，管住手，可以使用餐巾纸等触摸您觉得可能危险的部位。记住洗手时机的同时，对于可能被污染的指尖、指缝、手纹、指甲内部重点搓擦至少10遍。

接触污物后



打喷嚏



抱小动物



脱手套

清洁操作前



戴口罩



揉眼睛，挖鼻子、耳朵，
咬指甲等（接触黏膜）



做饭备菜

6. 不随地吐痰、擤鼻涕。打喷嚏、咳嗽用肘挡或用餐巾纸捂。去人群密集及通风不良的地方正确佩戴口罩，如：公共交通相关密闭区域、医院、电梯内、商场等。



鼻夹处有漏口时，用双手从当中往两旁按压鼻夹。
脸颊旁、下巴处有漏口时，系带打结或扎紧系带。

谢谢女侠，我们记住了！预防
疾病，从养成好习惯开始！



- 本回完 -

让医学变得简单



“熊猫医学漫画” 供稿

不干不净吃了没病？这 6 大习惯要好好保持