



# 预防武汉肺炎我们能做什么：

## 从食品安全和诺如病毒的预防说起

冯耀华 博士

普渡大学食品学院助理教授

内容审稿人：Amanda Deering 博士和

Christine Bruhn 博士

中文审稿人：陈涵

武汉肺炎疫情牵动着国人的心。在春节期间，走亲访友一直是中国文化传统。从第一例确诊至今，武汉，这座历史名城不知不觉地和冠状病毒联系到了一起。多少家庭从欢聚到别离只因病毒感染。截止文章写作日期，2020年1月29日，在中国超过6000人确诊，132人离世。美国疾病预防控制中心（CDC）也报道了数例访美游客患病。这些数据还在不断攀升。新型冠状病毒（2019-nCoV）受到世界各国广泛关注。

和许多病毒引起的疾病一样，这种新型肺炎病毒并没有疫苗来预防。我们对这种新型病毒知之甚少，但是可以从其他，被长期研究的，“人传人”病毒预防中得到借鉴。

诺如病毒是一种可由食物，水，及飞沫传播，并且具有极强传染性的病毒。这种病毒可引起呕吐和腹泻。美国疾病预防控制中心估计，每年在美国，诺如病毒会造成1900万例疾病和570多例死亡。和新型冠状病毒（2019-nCoV）一样，没有药物可以治疗诺如病毒患者。预防感染是公民能采取的最好的行动。这篇短文提供了食品安全建议，以预防并阻止病毒感染的传播。尽管和新型冠状病毒（2019-nCoV）的传播与食品的处理没有直接关系，但以下建议可以减少病毒的传播。

### 1. 咳嗽和打喷嚏的时候要掩住口鼻

冠状病毒可以通过空气传播。在咳嗽和打喷嚏的时候应该使用纸巾遮住嘴巴和鼻子，然后将用过的纸巾扔进垃圾桶里并且将手洗干净。

### 2. 正确洗手

洗手是预防病毒感染最有效和最关键的步骤之一。正确的洗手方式有三步：

(1) 使用肥皂，最好是皂液而非肥皂块，因为肥皂块可以成为病菌传播的媒介。

(2) 洗手至少20秒或者是唱两遍“生日快乐歌”的时间。尽管这听起来很长时间，但是我们也知道，一旦病毒在皮肤表面附着是很难清除的。

(3) 用一次性毛巾或纸巾擦干手。你可能觉得这不那么环保，但正如我们在上一段提到的那样，多次使用过的毛巾一旦接触病毒会成为新的交叉感染的媒介。当然你也不要再用把湿湿的手擦在衣服或裤子上，也不要试图把手上的水甩得到处都是。

免洗消毒液通常也可以杀死细菌但是并不能代替洗手。研究表明免洗消毒液清除诺如病毒等病毒颗粒的效果不如洗手。但是当你没有干净的水和肥皂时，可以用酒精免洗消毒液。

佩戴一次性手套也不能代替洗手。手套可以保护我们但也可以成为交叉感染的媒介。一旦手套接触到病毒，它就成为了病毒传播的媒介。因此，使用手套时应该勤更换，使用后要及时扔掉。在更换手套时，应该洗手，以免把上一副手套上的病菌带到新的手套上。

### 3. 被感染物的清洁和消毒

病毒，如诺如病毒，冠状病毒等，可以在物体表面存活大约两周，包括门把手等多人接触的物体表面。如果你怀疑家里或者经常接触的公共设施表面有感染病毒，你可以采取两个步骤：清洁和消毒。由于诺如病毒可以通过雾化的体液传播，我们建议清洁并消毒可能的感染区域及其周围64厘米（25英尺）的范围。

首先，用一次性毛巾蘸肥皂水擦拭表面，并且用一次性的纸巾擦干表面。这里我们强调使用一次性毛巾，因为用过的毛巾一旦接触病毒会成为新的交叉媒介。使用过的一次性毛巾应该及时扔



掉。第二步，用美国环境保护署（EPA）认证的消毒水进行消毒。使用消毒剂时，请遵循标签上的说明，包括如何稀释，使用，以及是否需要再次冲洗。

不要与已经确认或者正在进行冠状病毒感染评估的人共享碗碟，杯子，餐具，毛巾，床上用品等。

### 4. 食品安全

当你不确定食物是否感染病菌，你应该直接将其扔掉。重新加热并不能保证该食品的安全。如果这个食物被能产生毒素的细菌污染，这些毒素可能不会因加热而被清除。这对以下易感染有害食品病菌的高危人群尤为重要，其中包括孕妇，幼儿（5岁以下），中老年人（55岁以上），免疫力低下者（如放化疗，艾滋病，或器官移植病人），以及糖尿病患者。如果你属于以上人群，那么你更需要注意食品安全，尽量避免食用生的或半生的食物，包括生的蔬菜与水果。剩菜应该被重新加热至内部温度达到74摄氏度（165华氏度）。使用食品温度计可以确保你烹饪的或者重新加热的食物达到可有效杀死有害病菌的温度。

### 5. 如有需要，避免为其他人做饭或服务

有时候拒绝工作任务或家务很难，但是当你生病或怀疑自己已感染病毒时，你需要拒绝那些服务他人的工作。如果你现在是家里的“主厨”或者你从事餐饮工作，那么对于你的家人和你的顾客，你是保护他们免受疾病最重要的因素之一。一旦你生病，请停止为其他人做饭或者服务并寻求帮助。

如需更多信息和疾病防控知识，请访问美国疾病预防控制中心网站：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

## 参考文献

Centers for Disease Control and Prevention, 2020, 2019 Novel Coronavirus, Wuhan, China, Assessed on January 25, 2020, at

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention, 2020, Norovirus. Assessed on January 27, 2020, at

<https://www.cdc.gov/norovirus/index.html>