



Health & Safety Notes

安全有效地 清潔、抑菌和消毒

什麼是清潔、抑菌和消毒？

有時這些名詞會被混用，但是它們不是一樣的。它們的結果不一樣，美國環境保護署定義如下：

▶▶ 清潔的意思是，通過刷、洗、擦拭和沖洗，物理地移除塵土、殘渣和粘性膜。您可以用柔性肥皂或消毒劑和水來清潔。

▶▶ 抑菌的意思是，施用一種產品，將病菌降低到更安全的水平。對表面進行抑菌處理可以將殺滅足夠的病菌，降低接觸這些表面而染病的風險。

▶▶ 消毒的意思是，在質硬、無孔的表面施用一種產品，幾乎殺滅所有的病菌。消毒是更高級別的殺菌。

我應該抑菌處理什麼？

建議進行抑菌處理的是食物接觸表面（盤碗、餐具、切菜板、高椅托盤）和其他放入口腔的物件，如安撫奶嘴和出牙玩具。

我應該消毒什麼？

建議進行消毒處理的是無孔表面例如坐便器、尿布更換桌和其他廁所表面；血液濺灑和其他潛在傳染性體液如嘔吐物、尿液和糞便。

我怎麼知道用什麼產品？

用於抑菌和消毒的產品被稱為抗微生物劑。這些產品殺滅硬質表面上的細菌、病毒、真菌和黴菌。EPA 設定產品標準，確定它們可以殺滅病菌，但不會給人類造成立即的健康危害。

用於抑菌和消毒的所有產品必須向 EPA 登記。只有標籤上有 EPA 登記號碼的產品才能聲稱『如按說明使用即可殺滅病菌』。產品標籤說明瞭如何使用產品、進行抑菌和消毒，以及殺滅什麼病菌。

漂白水怎麼樣？

漂白水是早期照顧和教育環境 (ECE) 中最常見的抑菌和消毒產品。如果正確使用，漂白水可以可靠地抑菌和消毒質硬無孔表面上的大多數常見有害細菌和病毒。可以用水稀釋少量漂白水，價格便宜。

漂白水有什麼缺點？

關於漂白水的健康影響，有越來越多的關注，特別是對有哮喘的兒童和工作人員來說。當漂白水用於表面，氣霧進入空氣，可以刺激肺、眼和鼻腔。對於混合漂白水的工作人員而言，接觸未稀釋的漂白水可能傷害更大，造成皮膚、眼和衣物的損傷。

稀釋漂白水的更安全方法

- ▶▶ 只使用 EPA 登記的漂白水，遵照標籤上的指示。
- ▶▶ 容器應該為不透明材料。
- ▶▶ 用冷水稀釋漂白水，漂白水用量不要超過建議用量。
- ▶▶ 每天混合一瓶新的漂白水溶液；瓶體貼標籤，說明瓶內內容物和混合日期。
- ▶▶ 稀釋漂白水時戴手套和護眼用具。
- ▶▶ 使用漏斗。
- ▶▶ 將漂白水倒入水中，而不是將水倒入漂白水中，以減少氣霧。
- ▶▶ 確保房間通風良好。

警告：總是遵照標籤指示！未稀釋的漂白水有不同的濃度（例如 8.25%、6%、5.25% 次氯酸鈉）。確切的稀釋指示請閱讀標籤。

是否有漂白水的替代物？

在 EPA 登記為抑菌劑或消毒劑的商業產品可以依照標籤上的指示使用。找到 EPA 登記號碼。遵照稀釋和接觸時間的指示（抑菌和消毒用途的稀釋有所不同）。查閱產品是否能夠安全地用於食物製作表面，是否需要預清潔，是否需要沖洗。

有些托兒機構使用有效成分為過氧化氫、檸檬酸或乳酸的 EPA 登記產品，因為它們不會產生刺激性氣霧。由於消費者的需求，將有更多此類產品出現在商店和網上。

非化學設備如洗碗機和蒸汽清潔器在有些情況下可以用於抑菌。新的方法和技術，如高品質微纖維布和拖把加上肥皂和水，也可以減少病菌。需要更多的研究來確認這些替代方法是否能夠在 ECE 環境中與化學品的抑菌效果一樣。

資源和參考資料：美國兒科學會、美國公共衛生學會、全美托兒和早教健康和資源中心，*照顧我們的孩子：全美健康安全績效標準；早期照顧和教育項目指引*，第三版，附件 J 和 K

美國環境保護署，什麼是抗微生物殺蟲劑？ <https://www.epa.gov/pesticide-registration/what-are-antimicrobial-pesticides#np>

使用漂白水溶液的更安全方法

- ▶▶ 在使用漂白水之前，用肥皂或洗滌劑清洗污垢，然後用水沖洗。
- ▶▶ 如果使用噴霧瓶，使用粗噴，而不是細霧。
- ▶▶ 根據標籤指示，維持表面被漂白水濕潤一定的時間（用一個定時器）。這稱為接觸時間或停留時間。
- ▶▶ 兒童不在場的時候進行抑菌處理。
- ▶▶ 給房間通風，在允許兒童回來之前讓表面完全風乾。
- ▶▶ 所有化學品儲存在兒童不能觸及的地方，儲存的方式不至於傾倒或濺灑。
- ▶▶ 氨水就不能與漂白水或含漂白水的產品混合或儲存在一起。