

安心生活高手-掌握防疫生活主導權

主講者：譚敦慈護理師

新冠肺炎疫情持續延燒，大家透過外送平台點餐已經漸漸成為日常，只要動動手指就能在家等待美食送達。不過，大家不免會擔心病毒會不會沾染餐點，跟著外送餐點一起送到家中？拿到外送餐點又該如何處理才比較安全？

食藥署近期已訂定「網路美食外送平台業者自主衛生管理指引」

外送平台點餐，有 5 大重點要注意：

1. 點外送餐選擇有「食品認證」且信譽良好的店家

外送訂餐已經漸漸融入台灣人的日常生活，但是近期也有許多「幽靈廚房」的疑慮紛紛出現，因為有部分餐廳並未實際擁有餐廳店面，讓人覺得有食安方面的疑慮。

2. 選擇距離近一點店家，避免餐點不新鮮、體恤外送員辛勞

生冷的食物容易長細菌，所以個人不吃生食，在叫外送時有個原則就是不叫生食或式冷食。因為生食沒有完全殺菌，應避免食物在室溫久放，防止微生物、細菌大量孳長引發食品中毒。此外，叫外送時盡量選擇離住家不要太遠的店家，大概 2、30 分鐘內的還可以。比較擔心的是太遠的店家，可能需要花上更久的時間運送，食物在過程中可能隨著溫度的下降，而容易長細菌。

3. 選擇 0 接觸服務，立即取餐食用，較慢取餐先加熱

外送平台也自疫情延燒開始就推出 0 接觸的送餐方式，線上刷卡支付的方式也能避免與外送員接觸，減少消費者與外送員的感染風險。有些人可能會忘記點餐，在餐點送達後過了很久才發現，這時可以重複加熱的方式，達到殺菌的效果。

4. 取餐先檢查內外包裝有無破損、傾倒或變質

餐點的完整包裝也相當重要，拿到外送餐點後應該先檢查餐點包裝是否有無破損、傾倒，食物是否變質等，才可以避免吃到不新鮮、乾淨的食物。

5. 有問題餐點盡速與外送平台聯繫

拿到外送餐點後，應確認餐點內容、份量是否正確，如果有發現包裝損毀、食物有異味、變質的狀況，就要避免吃下去，應該盡快與外送平台聯繫處理。

拿到外送餐點後，外包裝如何處理？

很多人會擔心，外送食物或食材的外包裝可能會有病毒。新冠肺炎的傳播途徑有飛沫傳染、接觸傳染及氣溶膠傳染，而新冠肺炎是 RNA 病毒，病毒只會在生命體才能存活。所以，食物、食材的外包裝，理論上病毒是不會存活太久。如果是紙箱可以使用酒精噴灑消毒。但是，注意食物不能碰到任何消毒的東西。打開包裝後可以先將食物換到自己的盤子上比較安全。

最後，在做外這些消毒程序之後，用餐前務必記得一定要先洗手，洗完手再開始

用餐，才會比較安全

確診在家隔離必看！

新冠病毒的傳播途徑主要有 3 個：

居家自救第一招：不共食、廚餘不回收

如果家中有人確診，就要避免與確診者「共食」，因為在吃東西的過程中，很容易有飛沫傳染的風險。而且吃東西很難不會有廚餘，顏宗海醫師也提醒，確診者的廚餘千萬不可以跟家中的廚餘一起回收，應該連同垃圾一起交由相關衛生單位處理，才能避免社區傳染風險。

居家自救第二招：共用衛浴應避免碰觸、適度消毒

指揮中心建議確診者於居家隔離期間能一人一室一衛浴，但很多人可能做不到。如果真的會跟確診者共用衛浴時，在使用衛浴後一定用以 1：100 比例稀釋過的漂白水擦拭消毒。

另外要留意平常容易忽略的小地方，像是廁所門把、電燈開關，或是水龍頭等，也都要記得消毒，才可以減少感染途徑，降低傳染風險。

與確診者共用衛浴時，一定要特別注意，使用過的毛巾也要避免掛在廁所。馬桶沖水前也切記先蓋上馬桶蓋再沖水，避免病毒噴濺出來。同時也要記得分開放置個人的牙刷，最好連牙膏都不要共用，減少碰觸的機會。廁所也可以放置酒精備用，方便使用廁所後消毒使用。

居家自救第三招：衣物清洗要確實殺菌，並配戴口罩、手套

雖然確診者衣服單獨洗滌很容易做到，但是大家會擔心，洗完的衣服後會不會還有病毒殘留？洗衣前先將白色衣物浸泡漂白水、有花色的衣物則浸泡氧系漂白水，達到殺菌效果。而確診者使用過的衣物、毛巾等可以先個別集中於一個盆子，並倒入 100 度熱水來殺光病毒，再接著清洗。確診者洗好的衣物，也可以放入烘乾機，用高溫殺菌。

雖然根據世界衛生組織（WHO）建議，確診者的衣物可以與一般人的衣服一起洗。但建議在處理確診者衣物時，務必記得戴口罩及手套，衣服洗完後也要烘乾或是確實曬乾，才比較安全。

新冠病毒在體外還能活 3 天！家庭群聚感染這些地方最危險

根據統計，在最早的新冠肺炎調查中，家庭內染疫的比率佔總感染人數 80%，可見家庭若有一人感染，引發家庭群聚感染的機率非常大，尤其新冠病毒在發病前就有傳染力，加上有許多人是無症狀的感染者，更難以防範。

一般學理是認為，病毒應該只能存活在活的生物體內，在無生命的環境中應不會存活太久，不過美國國家衛生研究院的團隊研究發現，新冠病毒在實驗室環境下，

在塑膠表面可以存活三天，不鏽鋼表面是兩天，紙板表面是一天，最短的是在銅的表面，僅有 4 小時。而香港方面則研究發現，新冠病毒在口罩上可以存活 7 天。

由於我們日常生活中到處都是塑膠材質的物品，因此多洗手仍然是最好的預防方法，用肥皂洗手是最好的方法，無法洗手，再用 75% 酒精乾洗手。很多人雖然戴了口罩，但是還是常常會去摸口罩外緣，這很有可能讓手沾到病毒。取下口罩時，應該用手從耳旁的鬆緊帶開始取下，取下後將口罩由內往外包，才能避免感染。

避免家庭群聚感染請注意

客廳

隔離長達 14 天，真的很容易會覺得日子很無聊，因此會想出來到客廳看電視，但這樣子其實是將家人置於高風險的情境中。

建議作法

與家人不要有肢體接觸，如果進入公共空間，大家應該要戴口罩，並且保持兩公尺以上的距離。如果必須要有互動，建議不要超過 15 分鐘。公共場所門把、開關等眾人接觸的地方，一天至少消毒一次，用酒精或漂白水擦拭，減少感染風險。

餐廳

千萬不能與家人共餐，雖然已經有一公尺以上距離，但已有案例指出，家人因為共餐，還是因為飛沫傳染而遭感染。

建議作法

餐點完成後應分餐，讓需要隔離者將餐點拿回自己的房間中食用。

浴廁

一般家庭多半會有兩套衛浴，所以可以指定其中一套做為隔離者專用浴室。如果沒有兩套衛浴，一種作法是健康的家人住防疫旅館，目前已經有相關的配套措施可以應用。

建議作法

個人物品例如牙刷等不應混用，要注意牙膏也應該分開，這可能是一般較容易忽略之處。毛巾也要分開使用，可能的話，最好每天更換、清洗。水龍頭、馬桶坐墊在使用完畢後，應用酒精噴灑消毒較為安全。

廢棄物正確處理不怕傳染

居家隔離大家都會著重在浴室、餐廳、客廳等場所的各種注意事項，但是卻可能會忽略垃圾。事實上，如果有帶原，丟棄的物品也可能帶有病毒（用過的口罩、衛生紙等），處理時沒有注意的話，其他家人就有可能不小心沾到而感染。

建議作法

居家隔離者在自己房間內要另外設置一個獨立的垃圾桶，不要與其他家人共用。要處理時，應該垃圾袋完全綁好或密封，再拿出來丟棄，不要讓家人有接觸到垃圾的機會；家人在處理垃圾時也要帶手套，避免碰觸，處理完要洗手。