



預防武漢肺炎病毒：

從食品安全和諾如病毒的預防說起

馮耀華 博士

普渡大學食品學院助理教授

內容審稿人: Amanda Deering 博士和

Christine Bruhn 博士

中文審稿人: 陳涵

武漢肺炎疫情牽動著國人的心。在春節期間，走親訪友一直是中國文化傳統。從第一例確診至今，武漢，這座歷史名城不知不覺地和冠狀病毒聯繫到了一起。多少家庭從歡聚到別離只因病毒感染。截止文章寫作日期，2020年1月29日，在中國超過6000人確診，132人離世。美國疾病預防控制中心（CDC）也報導了數例訪美遊客患病。這些數據還在不斷攀升。新型冠狀病毒（2019-nCoV）受到世界各國廣泛關注。

和許多病毒引起的疾病一樣，這種新型肺炎病毒並沒有疫苗來預防。我們對這種新型病毒知之甚少，但是可以從其他，被長期研究的，“人傳人”病毒預防中得到借鑒。

諾如病毒是一種可由食物，水，及飛沫傳播，並且具有極強傳染性的病毒。這種病毒可引起嘔吐和腹瀉。美國疾病預防控制中心估計，每年在美國，諾如病毒會造成1900萬例疾病和570多例死亡。和新型冠狀病毒（2019-nCoV）一樣，沒有藥物可以治療諾如病毒患者。預防感染是公民能採取的最好的行動。這篇短文提供了食品安全建議，以預防並阻止病毒感染的傳播。儘管和新型冠狀病毒（2019-nCoV）的傳播與食品的處理沒有直接關係，但以下建議可以減少病毒的傳播。

1. 咳嗽和打噴嚏的時候要掩住口鼻

冠狀病毒可以通過空氣傳播。在咳嗽和打噴嚏的時候應該使用紙巾遮住嘴巴和鼻子，然後將用過的紙巾扔進垃圾桶裡並且將手洗乾淨。

2. 正確洗手

洗手是預防病毒感染最有效和最關鍵的步驟之一。正確的洗手方式有三部：

(1) 使用肥皂，最好是皂液而非肥皂塊，因為肥皂塊可以成為病菌傳播的媒介。

(2) 洗手至少20秒或者是唱兩遍“生日快樂歌”的時間。儘管這聽起來很長時間，但是我們也知道，一旦病毒在皮膚表面附著是很難清除的。

(3) 用一次性毛巾或紙巾擦乾手。你可能覺得這不那麼環保，但正如我們在上一段提到的那樣，多次使用過的毛巾一旦接觸病毒會成為新的交叉感染的媒介。當然你也不要將濕濕的手擦在衣服或褲子上，也不要試圖把手上的水甩得到處都是。

免洗消毒液通常也可以殺死細菌但是並不能代替洗手。研究表明免洗消毒液清除諾如病毒等病毒顆粒的效果不如洗手。但是當你沒有乾淨的水和肥皂時，可以用酒精免洗消毒液。

佩戴一次性手套也不能代替洗手。手套可以保護我們但也可以成為交叉感染的媒介。一旦手套接觸到病毒，它就成為了病毒傳播的媒介。因此，使用手套時應該勤更換，使用後要及時扔掉。在更換手套時，應該洗手，以免把上一副手套上的病菌帶到新的手套上。

3. 被感染物的清潔和消毒

病毒，如諾如病毒，冠狀病毒等，可以在物體表面存活大約兩週，包括門把手等多人接觸的物體表面。如果你懷疑家里或者經常接觸的公共設施表面有感染病毒，你可以採取兩個步驟：清潔和消毒。由於諾如病毒可以通過霧化的體液傳播，我們建議清潔並消毒可能的感染區域以及其周圍64厘米（25英尺）的範圍。

首先，用一次性毛巾蘸肥皂水擦拭表面，並且用一次性的紙巾擦乾表面。這裡我們強調使用一次性毛巾，因為用過的毛巾一旦接觸病毒會成為新的交叉媒介。使用過的一次性毛巾應該及時扔掉。第二



步，用美國環境保護署（EPA）認證的消毒水進行消毒。使用消毒劑時，請遵循標籤上的說明，包括如何稀釋，使用，以及是否需要再次沖洗。

不要與已經確認或者正在進行冠狀病毒感染評估的人共享碗碟，杯子，餐具，毛巾，床上用品等

4. 食品安全

當你不確定食物是否感染病菌，你應該直接將其扔掉。重新加熱並不能保證該食品的安全。如果這個食物被能產生毒素的細菌污染，這些毒素可能不會因加熱而被清除。這對以下易感染有害食品病菌的高危人群尤為重要，其中包括孕婦，幼兒（5歲以下），中老年人（55歲以上），免疫力低下者（如放化療，艾滋病，或器官移植病人），以及糖尿病患者。如果你屬於以上人群，那麼你更需要注意食品安全，盡量避免食用生的或半生的食物，包括生的蔬菜與水果。剩菜應該被重新加熱至內部溫度達到74攝氏度（165華氏度）。使用食品溫度計可以確保你烹飪的或者重新加熱的食物達到可有效殺死有害病菌的溫度。

5. 如有需要，避免為其他人做飯或服務

有時候拒絕工作任務或家務很難，但是當你生病或懷疑自己已感染病毒時，你需要拒絕那些服務他人的工作。如果你現在是家裡的“主廚”或者你從事餐飲工作，那麼對於你的家人和你的顧客，你是保護他們免受疾病最重要的因素之一。一旦你生病，請停止為其他人做飯或者服務並尋求幫助。

如需更多信息和疾病防控知識，請訪問美國疾病防疫中心網站：

<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>