



扫尘护健康，安心过新年

◎重庆市涪陵区人民医院 章 美

“腊月二十四，掸尘扫房子”，这一延续千年的年俗，不仅是辞旧迎新的仪式，更是契合现代预防医学的家庭健康防护行动。冬季室内活动增多、门窗紧闭，易成为流感等呼吸道传染病及过敏性疾病的高发期。世界卫生组织数据显示，室内空气污染程度可达室外的2~5倍。2026年，让我们告别低效劳累的清洁方式，用科学指南将大扫除升级为家庭“健康SPA”，为家人送上最实在的新年守护。

科学清洁

传统大扫除常让人疲惫不堪，扬尘还可能增加健康风险。科学清洁的核心是分区、防护、精准，兼顾效果与安全。

分区作战，劳逸结合 切勿追求一日清扫全屋，高强度劳动易导致体力透支、免疫力暂时下降，反而利于病菌侵袭。建议将任务拆分到节前3~5天，按卧室、客厅、厨房、卫生间的顺序逐区清洁，最后查漏补缺，既能保证清洁质量，又能避免过度劳累。

规范防护，隔绝风险 清洁时，个人防护工作务必做到位。可佩戴口罩，N95、KN95或者普通外科口罩都行，它能有效阻挡灰尘里的尘螨、霉菌孢子以及细菌。同时，要穿戴防水手套，以此避免手部皮肤直接接触清洁剂和病菌，进而预防皮炎的发生以及交叉感染情况的出现。

精准消毒，拒绝过度 消毒并非越多越好，过度使用化学消毒剂会破坏室内微生物平衡，致呼吸道不适。日常消毒优先物理方式，餐具等耐热物品可用沸水蒸煮或高温烘干，安全无残留。若用化学消毒剂，84消毒液按1:99稀释，操作戴手套且通风；75%酒精仅小面积擦拭、远离火源。严禁84与洁厕灵、

酒精混用，以防产生剧毒氯气危及生命。

通风换气

如果说清洁是“治标”，通风就是“治本”，能从根源上稀释排出室内污染物，是成本最低、效果最优的空气净化手段。冬季紧闭门窗保暖，易导致室内二氧化碳浓度升高，病菌、烹饪油烟、甲醛等污染物积聚，引发头晕、嗜睡等不适，显著增加呼吸道疾病传播风险。

对流通风，快速换气 建议每天开窗通风2次，每次15~30分钟。打开居室中距离最远的两个窗口，形成空气对流，可快速排出污浊空气、引入新鲜空气，大幅降低空气中病原体浓度。短时间通风不会导致室内温度骤降，反而能保持空气清新。

择时通风，规避污染 优先选择上午10点、下午3点左右通风，此时室外空气质量较好、气温适宜。避开早晚交通高峰及雾霾、沙尘等恶劣天气，避免室外污染物进入室内。

情景通风，强化防护 家中来客前后、烹饪期间及结束后、使用消毒液后，务必加强通风；若有人吸烟，需在吸烟后立即开窗，及时排

出烟雾污染物。

特殊关注

如今，饲养宠物的家庭越来越多，保障其健康也是守护全家健康的重要一环。

做好卫生驱虫，隔绝人畜共患病 节前为宠物彻底洗澡梳毛，减少皮屑、过敏原及细菌附着；确认宠物体内外驱虫在有效期内，规范驱虫是预防跳蚤、蜱虫等人畜共患寄生虫的关键；宠物窝垫、食盆水盆每周清洗晾晒，用配备HEPA滤网的吸尘器定期清理沙发、地毯上的宠物毛发。

安抚宠物情绪，减少应激反应 频繁访客可能让宠物陷入应激状态，导致免疫力下降、容易生病。可为宠物准备安静熟悉的休息角落，提醒亲友（尤其是小朋友）切勿过度逗弄，避免宠物受惊或发生意外。

大扫除扫去的是积尘与病菌，迎来的是洁净与安心；常通风换走的是浊气与风险，流入的是新风与健康。这些简单的日常习惯，正是预防疾病的科学之道。2026年，让我们循着这份指南，轻松完成大扫除，为家人构筑健康舒适的安乐窝。毕竟，健康才是新年最珍贵的礼物。☺