



酸水居家消毒使用大全

(一) 75%酒精消毒效果最好，適合小面積擦拭

75%酒精對於消滅「有外套膜」的冠狀病毒是有效的，它可破壞冠狀病毒外層的蛋白質結構，使其失去活性達到消滅病毒的效果，若民眾買不到75%濃度的酒精，可以將4杯95%酒精加1杯煮沸後的冷開水稀釋調配，並倒入噴瓶中保存，使用時禁止吸菸、遠離火源。



75%酒精適合小面積擦拭消毒

75%酒精調配方式

4杯95%酒精 + 1杯煮沸後的冷開水 = 75%酒精 倒入噴瓶使用

遠離火源 禁止吸菸

國家網路醫藥 KingNet.com.tw

【酒精消毒方式】

(1)建議可先將酒精噴灑於紙巾或纖維布上，再小面積擦拭家中門把、常用電燈按鈕、手機螢幕、書桌、電腦鍵盤、滑鼠等地方。

(2)在不方便用肥皂洗手的地方，可將酒精噴灑於手上搓揉 20-30 秒，做為乾洗手之用，噴完之後再以濕紙巾擦拭，以擦掉殘留的細菌或病毒屍體。由於酒精揮發時會帶走肌膚水份，乾洗手後可搭配護手霜或乳液加強保濕。



75%酒精適合小面積擦拭消毒

消毒方式

- 酒精噴灑於紙巾或纖維布上，擦拭門把、電燈按鈕、手機螢幕、書桌、電腦鍵盤、滑鼠等地方。
- 酒精噴灑於手上搓揉20-30秒，做為乾洗手之用，**搭配護手霜或乳液加強保濕。**



國家網路醫藥
KingNet.com.tw

(二)稀釋後漂白水可殺菌抗病毒，適合大面積環境消毒

一般市售漂白水的次氯酸鈉濃度約落在 5%到 6%(商品背面會標註濃度百分比)，稀釋 50-100 倍濃度後就能同時殺菌與消滅病毒，由於漂白水具有強鹼性，會刺激人體黏膜、皮膚和呼吸道，因此只適合用做大面積環境消毒。

若是要用來清潔家中地板、櫥櫃、廚房等地方，可稀釋至 100 倍的濃度(約 500ppm)，例如：100ml 漂白水(約 1 瓶養樂多容量)稀釋到 10 公升裝的水桶中(約 8 個寶特瓶的容量)、在掃地機器人的拖地水箱中滴 1-2 滴漂白水；若是要清潔浴室、馬桶等比較髒的區域，可稀釋至 50 倍的濃度(約 1000ppm)，例如：200ml 漂白水(約 2 瓶養樂多容量)稀釋到 10 公升裝的水桶中(約 8 個寶特瓶的容量)。

若不知道漂白水的次氯酸鈉濃度，也可以按照產品瓶身背面的使用建議，依比例調配出適合的漂白水濃度。



稀釋後漂白水適合大面積消毒

漂白水調配方式 備註：以下調配比例是以漂白水的次氯酸鈉濃度為5%到6%為前提做稀釋。

① 清潔地板、櫥櫃、廚房：

100ml漂白水 (約1瓶養樂多容量) + 10公升水桶 (約8個1250ml寶特瓶的容量) = (稀釋100倍) 500ppm 濃度漂白水


② 清潔浴室、馬桶：

200ml漂白水 (約2瓶養樂多容量) + 10公升水桶 (約8個1250ml寶特瓶的容量) = (稀釋50倍) 1000ppm 濃度漂白水

國家網路醫藥 KingNet.com.tw

【漂白水消毒方式】

- (1)「穿」：消毒前穿上圍裙、戴上口罩和手套，以保護雙手及避免呼吸道受到刺激。
- (2)「稀」：將漂白水稀釋至所需濃度。
- (3)「擦」：將拖把、抹布或舊牙刷沾漂白水，以擦拭方式擦地板、桌椅、櫥櫃、小朋友玩具、洗手台、水龍頭、馬桶等區域，若是用噴灑方式清潔則無效。
- (4)「停」：擦拭後，靜置五至十分鐘，等漂白水發揮殺菌功效。
- (5)「沖」：再以清水沖洗或擦拭剛才清潔的區域。
- (6)「棄」：用過的漂白水需要大量稀釋至少 100 倍後，才能倒入廚房污水道或戶外水溝，比較不會汙染水源，或是將之靜置一天氧化後再倒掉。




漂白水消毒步驟

國家網路醫藥
KingNet.com.tw

消毒步驟

- ① **穿** 消毒前穿上圍裙、戴上口罩和手套，以保護雙手及避免呼吸道受到刺激。
- ② **稀** 將漂白水稀釋至所需濃度。
- ③ **擦** 將拖把、抹布或舊牙刷沾漂白水，以擦拭方式擦地板、桌椅、櫥櫃、洗手台、水龍頭、馬桶等區域，若是用噴灑方式清潔則無效。
- ④ **停** 擦拭後，靜置五至十分鐘，等漂白水發揮殺菌功效。
- ⑤ **沖** 再以清水沖洗或擦拭剛才清潔的區域。
- ⑥ **棄** 用過的漂白水需要大量稀釋至少100倍後，才能倒入廚房水道或戶外水溝，或是將之靜置一天氧化後再倒掉。



【使用漂白水注意事項】

- (1)漂白水除加水稀釋外，絕不可以參雜肥皂、清潔劑、藥劑、香料等，否則可能會產生強烈氧化作用，散發出毒性物質。
- (2)漂白水若不小心碰觸到眼睛，要用大量清水連續沖洗十五分鐘，如果碰到皮膚，要立刻用清水沖到覺得乾淨為止。
- (3)漂白水用冷水稀釋，不要用熱水稀釋。
- (4)不適合用稀釋漂白水消毒的絨毛玩具，可透過一般清洗方式，拿到戶外曝曬陽光，利用紫外線殺死病毒。

(三)次氯酸水主要用於環境清潔

根據衛服部食品藥物管理署的最新說明，目前市面上的次氯酸水主要用於環境清潔，要避免使用在人體。此外，由於次氯酸水穩定性差，遇光容易分解，存放時要保存在不透光容器，且應放置兒童接觸不到的地方，以免誤食風險。

另外，皮膚科邱品齊醫師也表示，次氯酸水產品如果有二級醫療器材證號，才能宣稱用在皮膚或傷口進行消毒，若只取得一級醫療器材證號，就只能用在器械消毒使用，若要做為一般化妝品肌膚清潔用途，可以偶爾用在皮膚沖洗，但不能宣稱有消毒功效，且皮膚長期接觸次氯酸水可能會使皮膚乾燥或產生皮膚炎。



次氯酸水主要用於環境清潔

注意事項

- ① 次氯酸水主要用於環境清潔，要**避免使用在人體**。
- ② 次氯酸水遇光容易分解，存放時要**保存在不透光容器**。
- ③ 為免誤食風險，應放置在兒童接觸不到的地方。
- ④ 次氯酸水產品有二級醫療器材證號，才能宣稱用在皮膚或傷口進行消毒。
- ⑤ 若要做為肌膚清潔，可**偶爾用在皮膚沖洗，但不能宣稱有消毒功效**。