

用手摸臉更易中招新冠, 不自覺每小時會摸 23 次 教你 4 招防止



防止感染新冠病毒,不摸臉,勤洗手,提陞免疫力是關鍵!

新型冠狀病毒疫情持續, 大部分人都戴了口罩, 或使用酒精乾洗手的習慣。不過, 有一種習慣, 大家似乎未能輕易改掉, 就是經常「摸臉」。你有曾留意過自己摸臉的習慣嗎? 或是喜歡揉眼及擤鼻? 但如果雙手已鋪滿病毒, 再接觸臉部, 就可能增加感染風險。

根據《BBC News》的報道, 2015 年的研究, 以澳洲的醫科學生為分析對象, 發覺連衛生意識較高的他們也控制不了會觸摸自己。他們每小時摸自己的臉, 不少於 23 次, 當中包括經常接觸眼、鼻和嘴。其實不少公共衛生機構, 包括世界衛生組織, 及專業人士都指出, 「自摸」是危險的。

為什麼會觸摸自己?

2014 年的研究發現, 自摸主要原因是源自壓力, 而這些動作一般並不是為了溝通, 而且只是有小小意識這樣做, 甚至是無意識下進行。

美國加州大學伯克利分校(UC Berkeley)的心理學教授達赫·凱爾特納(Dacher Keltner)指出, 觸摸自己是某個舒緩或撫慰的機制, 甚至大家有時也會下意識地透過觸摸臉部來調情。而其他行為學的專家就判斷, 觸摸自己是一種幫助控制情緒和注意力較長的方式。

摸身體十分危險

冠狀病毒可在表面存活長達 9 日! 《The New York Times》報道指, 流行病學專家 Mary-Louise McLaws 表示, 眼、鼻和口, 就是病毒進入人體的渠道, 例如新型冠狀病毒或沙士病毒。利茲大學教授史蒂芬·格里芬(Stephen Griffin)就表示, 在手不乾淨的時候, 摸臉是最主要的感染途徑。

另外, 接觸沾有病毒的物件或表面時, 也會可能受感染。刊于 The Journal of Hospital Infection 的研究審視過去 22 份報告, 科學家針對 SARS 及 MERS 進行 22 項研究, 發現在特定溫度範圍內, 人類病原體在物體表面能夠存活的時間, 最大值為 9 天 (病毒量 1000 萬, 塑膠表面, 室溫), 而作為對照, 麻疹病毒在物體表面的存活時間通常為 2 個小時 (病毒量 5000, 鋁表面, 21 度)。

在新型冠狀病毒如此頑強之際, 如果大家還有經常觸摸臉部的習慣, 就會大大增加感染風險。

如何減少摸臉?

即使在洗手後, 也要保持警覺, 在洗手後, 只有在未接觸任何東西前, 雙手才是潔淨的。當你接觸到手柄或門把時, 你的雙手就已經被污染了。在此情況下, 你再接觸眼、鼻和口, 就很容易受感染。

哥倫比亞大學教授、行為學家邁克爾·霍斯沃思(Michael Hallsworth)就指, 如果大家瞭解自己想摸自己的原因, 就可以加以控制。

- 戴眼鏡或太陽眼鏡 (防止揉眼睛)
- 將手壓在屁股下 (制止自摸的感覺)
- 使用事先消毒的指尖陀螺或減壓球
- 使用便條紙, 提醒自己不要摸臉

不建議戴手套: 除非更換次數和洗手一樣頻繁

大家可能會認為, 戴手套或能提醒自己不要摸臉, 不過其實手套也可能是另一個被污染的表面。除非大家換洗手套的次數, 和洗手一樣頻繁, 否則不建議大家戴手套。

最重要: 勤洗手

總而言之, 最為老生常談的防疫方式, 「勤洗手」才是最重要的方法。2019 年就曾有研究發現, 如在所有機場提高旅客的雙手衛生, 潛在的大流行病被抑制的百分比, 就可由 24% 增加至 69%。《世界衛生組織》就指出, 雙手是病菌傳播的主要渠道, 因此洗手是預防有害病菌傳播及感染的最重要方式。

美國疾病管制與預防中心(CDC)建議, 洗手的時間最少要有 20 秒! 你第一時間反應可能是: 為什麼要 20 秒這麼久? 其實是因為看似簡單的洗手, 要達到殺菌防疫的目的, 有幾個步驟, 一個都不能少。

洗手不只是手掌, 連手背、手指縫及指甲都不能忽略!

20 秒洗手法:

1. 用清水(冷熱皆可)沾濕雙手, 並使用洗手液
2. 用泡沫搓揉雙手, 要仔細清潔手掌、手背
3. 把其中一只手疊在另一只手之上, 雙手手指互相穿插清潔指縫
4. 把指尖按在另一手的手掌上揉搓清潔指甲
5. 以清水洗走泡沫
6. 用乾淨紙巾或毛巾擦干雙手



華人警惕! 15 種場所最易染新冠 這些行為極度危險

8 日, 美國新冠確診人數突破 300 萬大關! 從 200 萬到 300 萬, 美國只用了短短 1 個月……這一數據震驚了世界。

在這樣的背景下, 美國疫情重鎮德州, 其醫學協會新冠工作小組和傳染病委員會, 特別列出一張「新冠感染風險表」, 名列 37 種可能染疫的情況和場所, 並以 1-9 的風險等級, 標明瞭各種情況下的感染風險。

表單一目瞭然, 給普通民眾起到警示作用——當我們開始放鬆, 認為可以回復到往常生活時, 殊不知, 有些行為可稱極度危險!

從這張表單我們可以看出, 風險等級最高(9)的活動是去酒吧、參加大型宗教聚會、去體育場、和參加音樂會。

其次(8 分)是吃自助餐、去健身房、去遊樂園、以及看電影。

這 8 種活動被標明為「高風險」, 也是感染案例里最為常見的情形。

以染疫風險最高的場所酒吧為例, 「事故」真的是太多了——最近的一起, 7 月 2 日, 密歇根州立大學附近一個酒吧發生聚集性感染, 確診至少 152 人。

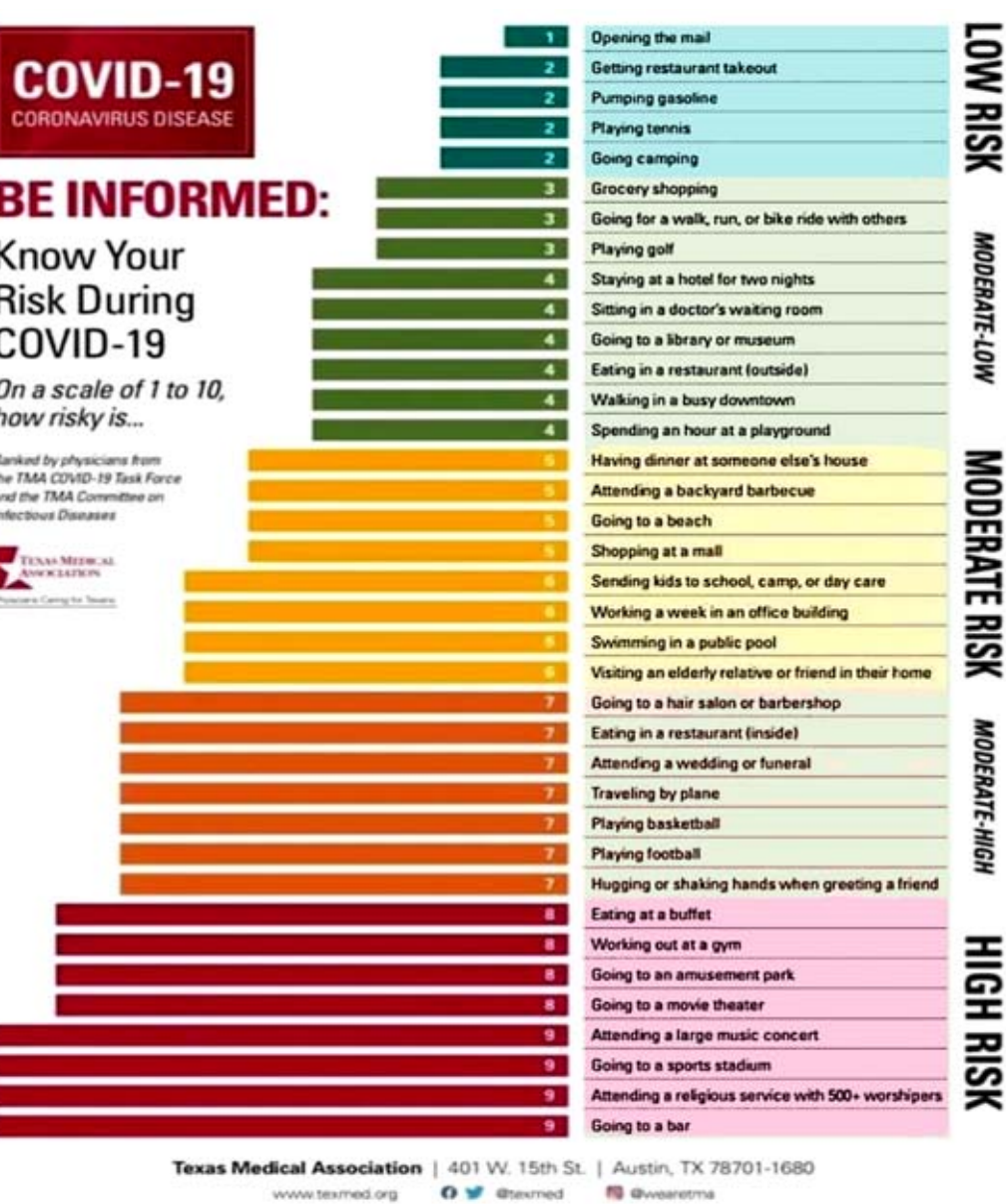
佛州, 16 個美女在解封之後一起去酒吧慶生, 結果集體中招! 之後還有更多病例不斷傳出。一次狂歡, 放倒一片!

疫情算是比較「溫和」的大溫也難逃酒吧魔咒, 在 BC 宣佈進入第 3 階段解封之後, 短短幾天內, 已經有 3 家酒吧爆疫情! 包括 Main 街的 No5 Orange 酒吧、市中心的 Brandi's 以及 Belmont 酒店內的酒吧。迷離的光影、曖昧的氣氛、親密的人群……幾杯黃湯下肚, 誰還記得社交距離, 巴不得能更親密更嗨, 徹底釋放這壓抑了數月的苦悶。而此時, 正是新冠病毒展露猙獰的時候。是的, 新冠病毒就是這麼殘忍, 你敢忽視它, 它就能輕易吞噬你。

對於這一點, 美國一位確診華人刻骨銘心: 「誠心建議不要信邪, 如果讓我再選一次, 我絕對乖乖待在家里。」

這位華人坐標加州, 美國疫情最嚴重的地方之一。

他是一個健身愛好者, 已經連續堅持鍛煉了 3 年多, 從未間斷。疫情一來, 雖然心里也



很害怕, 但是總覺得這麼倒霉的事不會輪到自己。於是, 他依然每天去健身房健身, 在使用器

材前瘋狂消毒, 警惕周圍是否有咳嗽的人。然而病毒還是盯上了他——咳嗽、喉嚨

痛、呼吸困難……加上每天刷各種疫情信息, 他都要絕望了: “真的咳得很慘, 整個人都不舒服。沒有人想拿自己的身體開玩笑, 如果能再選, 我絕對乖乖在家!”

和他一樣遭遇類似情況的還有美國新州華人何先生。同樣也是健身愛好者, 不希望被疫情中斷了鍛煉, 而且, 健身的人, 多少對自己的健康和身體素質有點信心……

然而, 在一次鍛煉後, 何先生也中招了。剛開始還以為是運動過度身體疲勞, 沒有放在心上。過兩天, 頭疼、咳嗽的毛病全來了。再過 2 天, 他開始發燒了。當時的家醫只是給他一點藥, 就讓他回家了。結果一周後, 他的身體情況急轉直下, 直接確診。他說, 咳嗽咳到整夜不眠: “每一次咳嗽, 都像是要把五臟六腑都咳出來一樣。整個人就像溺水一樣, 整天浸在水里, 吸氣都吸不了, 很恐怖。”何先生被送到醫院。幸運的是, 他熬過來了。

誰能想到呢? 本來去健身是為了自己的身體變得更健康, 卻因此從鬼門關走了一回。就是這麼一些平平無奇的活動, 暗藏風險, 一放鬆就中。

回看這張表格。染疫風險為「中等到高等」的活動包括: 去美髮沙龍、在餐館內用餐、參加婚禮或葬禮、乘坐飛機旅行、打籃球、踢足球、與朋友擁抱或握手。風險為「中等」的活動: 去別人家里吃飯、參加後院燒烤會、去沙灘、逛商場、把孩子送往學校或託兒所、在辦公室工作、公眾游泳池游泳、拜訪親朋。風險等級比較低的則包括: 收郵件、拿外賣、加油、打網球和露營。

都是一些日常活動, 隨着解封和重啓, 估計很多人已經沒有把這些當回事了。

但是, 確診超過 300 萬的美國卻給了我們一記警鐘。疫情沒有過去, 一旦美加邊境重開, 或今秋疫情海嘯重來, 我們又將面臨新的危機。

沒有人希望出現「再選一次」的情況, 如果疫情沒有過去, 社交距離不能忘, 口罩先別摘。



Richard Rose was a US army vet who loved NASCAR and his two cats. He died from covid-19 on July 4th and is now being dragged all over the internet for his refusal to wear a mask. The urge to mock is strong, but so should be the impulse to be kind. MASK UP! <https://t.co/tfCJ7ddPB4> pic.twitter.com/Ow9A5MnUE9

— Perry Barber (@perrybarber) July 10, 2020

得年 37 歲的美國俄亥俄州男子羅斯, 生前相當排斥戴口罩。

美國的新冠肺炎 (COVID-19) 疫情延燒, 但依然有很多人堅決不戴口罩。俄亥俄州一名男子十分排斥戴口罩, 還曾在臉書揚言「不會買該死的口罩」, 而且疫情期間仍繼續參加派對、上酒吧, 結果確診感染新冠肺炎, 短短 3 天就一命歸西!

綜合外媒報道, 37 歲男子羅斯 (Richard Rose) 是反口罩人士, 疫情發生後, 一直在網路上強調自己不會買口罩、戴口罩, 並認為戴口罩是「炒作」, 他認為電視上充斥肺炎的假消息和新聞, 充滿負能量, 他也將口罩比擬為穆斯林的布面紗。

臉書上更可見他多次打卡參加派對和聚會, 例如去酒吧和朋友喝酒、遊船河及泳池趴。其中從 6 月的一張泳池趴照片可見, 參加者眾多, 而且都沒有人戴上口罩。

7 月 1 日, 他在臉書宣佈自己在過去數日病得很重, 並有肺炎症狀, 並相信是參加泳池趴時感染的。結果當日下午, 他便收到自己確診的消息, 需要隔離 14 日。有網友問他感染後有什麼感覺, 他表示「幾乎無法呼吸」, 2 日沒睡過覺。結果, 他于 7 月 4 日逝世。

這一切發生的太快, 羅斯的家人和朋友們震驚到完全無法相信, 更讓他們難以接受的是, 羅斯去世後, 網友們開始對他各種冷嘲熱諷, 紛紛指責及留下刻薄的留言: 「多麼諷刺」、「你想我尊重這個垃圾?」、「世界上最危險的事, 是真誠的無知, 以及勤奮的愚庸」。也有人對此事表示遺憾, 希望大家引以為鑑, 記得戴口罩。

俄州男稱『不買該死的口罩』聚會後三天病逝