

# 新冠疫情全球蔓延，坐飞机时该如何保护自己？

cn.nytimes.com/health/20200306/airplane-flying-coronavirus-spread

TARIRO MZEZEWA 2020年3月6日

2020年3月6日



[欢迎[点击此处](#)订阅新冠病毒疫情每日中文简报，或发送邮件至[cn.letters@nytimes.com](mailto:cn.letters@nytimes.com)加入订阅。]

去年，一段娜奥米·坎贝尔(Naomi Campbell)戴口罩和手套还清洁飞机座椅的视频被分享在网上。她的行为看起来有点夸张，所以视频流传甚广。（坎贝尔在视频中说：“凡是你会碰到的地方都要清理。”）

包括达美航空公司和美国航空公司在内的大型航空公司表示，保持飞机的清洁是首要任务。他们会在航班之间对飞机进行不同程度的清洁。但一些乘客更喜欢确认他们自己也采取了措施来清洁飞机空间，这其中显然包括坎贝尔。

最近几周，随着新型冠状病毒令人不安地在世界各地传播，飞机清洁问题受到越来越多的关注。

## 订阅“简报”和“每日精选”新闻电邮

[查看往期电邮](#) [隐私权声明](#)

约翰·霍普金斯医院的流行病学家亚伦·米尔斯通(Aaron Milstone)表示：“飞机和飞机座椅都属于公共空间。我们知道细菌可以在表面上存活很长时间，所以清洁一下也无妨。”

以下是帮助你清洁飞机上的空间、并保持健康的小贴士。

## 保持双手清洁，不要用手触摸脸部

威斯康星大学麦迪逊分校(University of Wisconsin Madison)医学微生物学与免疫学助理教授安德鲁·梅勒(Andrew Mehle)说：“只要清理飞机物品表面不会让你有虚假的安全感，那做这件事情也无伤大雅。”他强调，在飞机上清理你周围空间的过程中要配合勤洗手和其他一些好习惯。

病毒颗粒是新冠病毒的传播媒介，它必须通过粘液或唾液传播，并且只能通过眼睛、鼻子或嘴巴进入人体。尽管这种病毒可以在小桌板、触摸屏、门把手和水龙头等表面持续存在，但一项研究发现，其他冠状病毒，如SARS和MERS，最多在金属、玻璃和塑料上存活九天。在表面涂抹消毒剂或用肥皂洗手就能杀死病毒。

然而，大多数人摸自己脸的次数都比他们意识到的更多。在接触到某人打喷嚏或咳嗽时溅到表面的飞沫后再摸自己的脸，就会导致病毒传播。

## 所以当务之急是：洗手

“洗手，想想你的手都摸过哪里，这两件事同等重要。”梅勒博士说。

用肥皂和水洗手等20秒，或者在洗手的时候唱两遍“生日快乐”歌来计时。如果来不及的话，就用大量的洗手液洗手。

## 选择靠窗的座位

埃默里大学(Emory University)的一项研究发现，在流感季节，飞机上最安全的地方是靠窗座位。研究人员以10次飞行时间为3至5小时的航班上的乘客与机组成员为研究对象，观察到坐在临窗座位上的人们与可能患病的人接触较少。

“订一个靠窗座位，在飞行途中尽量不要走动，保持体内水分充足，不要用手接触面部，”上述研究的主要研究者之一、埃默里大学罗琳斯公共卫生学院(Rollins School of Public Health)的生物统计学与生物信息学教授薇琪·斯托弗·赫茨伯格(Vicki Stover Hertzberg)说，“对你的手部卫生保持警觉。”

## 给硬物表面消毒

如果你到达座位时双手是干净的，可以使用消毒湿巾清洁你座位区域的硬物表面，比如头枕、扶手、安全带卡扣、遥控器、显示屏、座椅靠背口袋和小桌板。如果座位本身是硬质、无孔、皮制或仿皮制的，你可以同时也擦拭座位。在装有软垫的座位上使用湿巾会让座位变得潮湿，而这会传播而非杀灭病菌。

“擦干净你周围的区域没有坏处，但值得记住的是，新冠病毒不会从座位上跳起来、进到你的嘴里，”米尔斯通博士说。“人们应该对碰触脏的东西然后用手接触面部的做法更为小心。”

消毒湿巾的包装上通常会写明，一处表面需要擦拭多久，以确保其生效。这段时间从30秒到几分钟不等。为了让消毒湿巾产生效用，你需要遵循这一时间要求。

赫茨伯格博士补充说，如果有电子触摸屏，你触摸它时应该用一张纸巾。使用纸巾（厚纸巾或普通纸巾均可）可以确保在可能带有飞沫的表面与你的双手之间形成一道屏障，因为你的手很可能会最终触及你的面部。

“一些生病和咳嗽的人可能已经碰过了门和水龙头，所以在洗手间里时要使用湿巾，并用厚纸巾开门和关闭水龙头，接着在离开洗手间时把湿巾和厚纸巾扔进垃圾桶，”西奈山医疗系统(Mount Sinai Health System)的传染预防医学主任伯纳德·卡明斯(Bernard Camins)说。

## 相关报道

---