**次氯酸水跟漂白水一樣嗎？可以用來洗手嗎？一張表搞懂差別**

2020-02-20 **新聞中心余宗翰**

【早安健康／余宗翰報導】為了防範新冠肺炎，在勤洗手、戴口罩這些基本功之外，酒精、漂白水、次氯酸水等消毒水也成為詢問度高的商品。不過，很多人可能不太清楚漂白水與次氯酸水兩者的差別，甚至以為次氯酸水跟漂白水只是名稱不同，實為同一種東西；如果這麼想，可能在清潔消毒的使用上會出現一些誤區，雖然漂白水與次氯酸水的成分確實很接近，但兩者的刺激性卻天差地遠。

漂白水與次氯酸水有不同的特性、功用，搞清楚漂白水與次氯酸水的差別與使用方法、時機，才能有效對抗病毒。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | 漂白水 | 次氯酸水 |
| 化學式 | 次氯酸鈉（NaClO） | 次氯酸（HClO） |
| 殺菌強度 | 殺菌效果極佳，能有效殺滅細菌、真菌及病毒。 | 結構和漂白水相似，也具有破壞細菌細胞膜的特性，有一定的消毒作用。 |
| 刺激性 | 不可用於食材、食器消毒漂白水腐蝕性極強，會嚴重傷害口腔、喉嚨、腸胃，如果吸入瀰漫氣體可能造成喉嚨痛和咳嗽。漂白水即便稀釋仍不可用於身體或食材消毒。 | 僅建議用於部分食材、食器消毒在食藥署的規範濃度、劑量下，次氯酸水可用來洗滌食品容器、食材。但要小心次氯酸殘留，建議消毒過後再用乾淨飲用水沖洗一遍。 |
| 使用濃度 | 家居清潔：以家用漂白水的5.25％次氯酸鈉濃度來計算，建議1：99稀釋漂白水。消毒清潔：1：49稀釋漂白水，可用來消毒染有排泄物、分泌物、血液的表面。 | 食器清潔若用於食材中消毒，如清洗食器，建議使用濃度20～90ppm的次氯酸水。家居清潔若是用來清潔環境，如擦拭桌椅、門把等，建議使用濃度100ppm～300ppm的次氯酸水。 |
| 使用注意事項 | 1.避免用於金屬、羊毛、尼龍、絲綢及油漆表面。2.避免接觸眼睛。若不小心濺入眼睛，用清水沖洗至少15分鐘並就診。3.不要與其他家用清潔劑一併混和使用，以防降低殺菌功能。4.不可混合酸性清潔劑，以免產生有毒氣體。 | 1.避免用於金屬表面。2.用次氯酸水消毒的物品建議用清水洗淨後再使用。3.建議盡量別吸入次氯酸水產生的氣體，目前未能證明其氣體對肺部沒有影響。4.濃度過高時可能導致眼睛、皮膚接觸性傷害，長期使用可能引起皮膚炎。 |
| 存放注意事項 | 1.稀釋的漂白水存放時間越長分解量越多，降低殺菌能力，最好在24小時內用完。2.未經稀釋的漂白水在太陽光下會釋出有毒氣體，應放置於陰涼處。3.應放置兒童接觸不到的地方，以免誤食風險。 | 1.次氯酸水照光容易分解，如果沒有使用不透光容器分裝，久放會失去消毒效果。2.應放置兒童接觸不到的地方，以免誤食風險。 |

**次氯酸水正夯，但請小心其毒性**

因應新冠肺炎，過往少為人知的次氯酸水也成為當紅商品，雖然次氯酸水在使用上比漂白水來得安全，但網路出現一些過度誇大其安全性的錯誤訊息。其實低刺激性的次氯酸水仍有一定的毒性。

網傳次氯酸水可用來清潔食品，雖然並沒有錯，但必須特別小心；根據「經濟日報」，台南市政府衛生局表示，次氯酸水不可食用，依照法規，若用來清洗食品，只限於部分生鮮即食食品，比如蔬果、生食水產品，這些食品法因為無法以加熱法進行殺菌處理，才得使用次氯酸水來消毒，且使用次氯酸水消毒後必須再經過飲用水充分清洗等適當處理，使最終總有效氯低於1ppm才能符合規定，這此嚴格的規定可看出使用次氯酸水必需特別留意其殘留量以及對於身體的危害。

此外，皮膚科醫師邱品齊也撰文指出，目前次氯酸產品做為皮膚消毒使用仍沒有明確法規規範與管理，相關產品對於人體的傷害性或效果也還沒有完全確認。大同醫院家醫科醫師蔡惠如則在受訪時指出，次氯酸水大多用於環境消毒，濃度過高時可能對眼睛、皮膚造成接觸性傷害，長期使用也可能導致皮膚炎；而不論是各式酒精、乾洗手或次氯酸水產品，清潔效果仍然比不上以肥皂和清水洗手，只能當作備用。

建議民眾使用次氯酸水應按照產品使用說明，注意濃度與用途。如果使用製造機自行生產次氯酸水，濃度若是在30～80ppm，溶液無色、無嗆鼻氣味，必須特別小心誤食。

來源：[次氯酸水跟漂白水一樣嗎？可以用來洗手嗎？一張表搞懂差別 (edh.tw)](https://www.edh.tw/amp/article/23734)