

本报记者 沈子琦 统筹 赵丽

近期，话题“建议不要把快递带回家里拆”冲上热搜，引发网友热议。

在家拆快递、囤积纸箱是不少家庭的日常习惯，但快递纸箱、塑料缓冲填充物暗藏多重隐形危害，长期居家囤积、不当拆件，容易持续释放有害物质、滋生病菌，损害人体健康，对老人、儿童、孕妇等易感人群危害更甚。

快递纸箱 易释放TVOCs

很多快递纸箱看似平平无奇，其实是有气味的，甚至有刺鼻的气味。纸箱会释放有气味的气体，是TVOCs（总挥发性有机物）。

其实，生活中能产生TVOCs的东西有很多，但自然产生的TVOCs浓度低、通常无害，对人体并不会造成负面影响。

而快递纸箱产生的TVOCs则包含对人体多个系统都有害的成分，比如苯、甲苯、二甲苯等。一两个箱子还好，但一大堆箱子一直囤积在家里，TVOCs不断积聚，总量就不低了。

如果是受潮发霉的纸箱，还会产生霉菌TVOCs，包含多种有害成分，人体吸入后会直接刺激呼吸道。

囤箱藏菌 拆件有方

这些病毒也可能“跟着”快递

快递包裹在运输过程中历经多人接触、多环境流转，表面极易携带各类微生物。虽然病毒离开人体后存活时间有限，但在适宜条件下仍可存留数小时至数天，构成潜在健康隐患：

呼吸道病毒：如流感病毒、鼻病毒（引起普通感冒）、新型冠状病毒等。特别是在流感季，通过手接触被污染的包装，再触摸口、鼻、眼，可能造成感染。

肠道病毒：如轮状病毒、诺如病毒

等。如果包装被带菌者的粪便污染（例如通过未彻底洗手的人员），这些病毒活力很强，可引起腹泻、呕吐等肠胃炎症状。

其他病毒：如腺病毒等，可引起结膜炎、呼吸道感染等。

常见致病细菌：如大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、沙门氏菌等，可能通过接触传播，引起腹泻、皮肤感染甚至败血症。

囤积的纸箱可能携带虫卵

快递的仓储、运输和配送环节，几乎满足了害虫传播的所有条件，需警惕“隐形搭车者”。

害虫的“完美旅行”

仓储、运输中的纸箱缝隙、车厢角落等环境，为蟑螂等害虫提供了理想的藏身、繁殖与传播条件：

藏身便利：瓦楞纸结构、货物堆叠形成的缝隙是害虫栖息与产卵的温床。

食源丰富：快递货物中多种物资、纸屑、残渣可成为害虫的食物来源。

环境适宜：夏季车厢高温有利于害虫繁殖，黑暗安静的环境更助其滋生。

传播隐蔽：蟑螂等害虫通过附着在纸箱或商品上的卵鞘实现远距离传播，其他害虫如米虫、衣蛾等也常借助快递潜入家庭。

塑料填充物的化学隐患

快递中广泛使用的塑料填充物可能在摩擦中释放塑化剂、阻燃剂等化学物质。这些成分可通过手部接触进入人体，长期累积可能干扰内分泌、影响甲状腺功能，甚至增加致癌风险，对儿童危害尤为显著。

不仅如此，快递纸箱、泡沫塑料、编

织袋等包装堆放在家中或楼道，既有火灾隐患，又堵塞逃生通道。

这些杂物一旦着火，即使是小火，由于堆放物品种类繁多，也很可能产生大量浓烟和有毒气体，对人身安全有着巨大的威胁。

快递拆箱后建议做这几件事

针对快递包装多重隐患，疾控与医疗机构发布标准化防护指南，核心原则为外包装不入户、纸箱不囤积、拆后必清洁。

1. 选择驿站、快递柜取件，尽量在户外、楼下垃圾桶旁拆完所有纸箱、塑料外包装，销毁面单信息后就地回收，仅携带内件入户。

2. 如果在室内拆快递，尽量在门口拆好，注意别放到沙发上、餐桌、床上；大件纸箱当日拆当日清运，及时清理泡沫粉尘。

3. 分类做好消杀防护，普通物品

擦拭内包装后通风静置，生鲜、进口包裹户外拆除外包装，避免污染食材。

4. 拆件后不要触碰五官、进食，使用洗手液流动水洗手20秒以上，及时清洁地面、开窗通风。

5. 如果快递纸箱不得不放在屋内，要做好室内通风。

业内专家提醒，快递包装的健康危害多为慢性累积性伤害，无需过度恐慌，但需摒弃居家囤箱陋习。简单规范拆件、及时清理包装，即可从源头隔绝隐形污染，兼顾网购便利与居家健康。

