

香港特別行政區政府
衛生署

中醫藥事務部

九龍觀塘巧明街 100 號

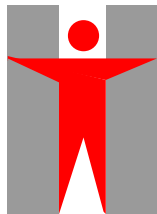
LANDMARK EAST 友邦九龍大樓 16 樓

本署檔號 OUR REF.: DH TCMD1-90/7 Pt.6

來函檔號 YOUR REF.:

電話 TEL.: (852) 2121 1888

圖文傳真 FAX.: (852) 2123 9566



THE GOVERNMENT OF THE HONG KONG
SPECIAL ADMINISTRATIVE REGION

DEPARTMENT OF HEALTH

CHINESE MEDICINE DIVISION

16/F, AIA KOWLOON TOWER, LANDMARK EAST,

100 HOW MING STREET,

KWUN TONG, KOWLOON.

致各中醫師：

農曆新年假期後請保持警覺 預防季節性流感

鑒於學校將在農曆新年假期後復課，衛生署衛生防護中心（中心）早前已去信籲請各學校及幼兒中心繼續保持警覺，預防季節性流感在學校傳播。衛生署現特致函各位中醫師，懇請閣下留意以下有關季節性流感的最新情況及相應的預防措施：

根據中心最新的流感監測數據，本地季節性流感的活躍程度在過去數周維持在高水平。我們預期本地季節性流感活躍程度仍會在高水平持續一段時間。

農曆新年假期前，中心每周錄得超過100宗爆發個案，大部分的爆發個案在幼稚園／幼兒中心和小學發生。幼兒、長者及長期病患人士較容易感染流行性感冒及出現併發症。由於學校／機構是群體聚集的地方，因此傳染病（如流感）很容易通過人與人之間的緊密接觸而傳播。疾病源頭可以是工作人員、訪客或學童（尤其是有徵狀的）。

為防止流感或其他呼吸道傳染病的爆發，學童如出現發熱（口溫高於37.5°C，或耳溫高於38°C），不論是否有呼吸道感染病徵，不應回校上課。請建議他們求診及避免上學，直至退燒後最少兩天。員工亦應在上班前量度體溫；有發燒或呼吸道疾病的員工應避免上班。

除了盡早接種季節性流感疫苗以保障個人健康外，中心亦建議採取以下措施以預防流感及其他呼吸道疾病：

- 雙手一旦染污，應使用梘液和清水以正確方法洗手；

**我們要建設一個健康的香港
並立志成為國際知名的公共衛生監管機構**

- 當雙手沒有明顯污垢時，用含70%至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法；
- 打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻，其後應徹底洗手；
- 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內；
- 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩；
- 保持室內空氣流通；
- 在流感流行期間，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩；
- 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力；及
- 如出現流感症狀，應盡快求診，及早接受合適治療，以免出現潛在併發症。

有關正確潔手及正確使用口罩的指引可分別在中心的以下專頁瀏覽（www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/19728.html及www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/19731.html）。有關正確潔手及正確使用口罩的詳細建議，請分別參閱附錄一和附錄二。

有關最新的流感資訊，可參閱中心的專題網頁，了解更多資料：

- 流感網頁
（www.chp.gov.hk/tc/view_content/14843.html）；及
- 《流感速遞》周報
（www.chp.gov.hk/tc/view_content/2108.html）。

衛生署署長

（羅育龍醫生



代行)

二零一八年二月二十一日

我們要建設一個健康的香港
並立志成為國際知名的公共衛生監管機構

正確潔手方法

很多傳染病都是透過接觸傳播的。若雙手被病原體污染，尤其是接觸過糞便或呼吸道分泌物後，便很容易把疾病如痢疾、霍亂、肝炎、流行性感冒、手足口病等傳播。保持手部衛生是預防傳染病的首要條件。用梘液及清水或酒精搓手液，均可達致手部衛生。

甚麼時候應潔手？

1. 在接觸眼、鼻及口前；
2. 進食及處理食物前；
3. 如廁後；
4. 當手被呼吸道分泌物染污時，如打噴嚏及咳嗽後；
5. 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕及門柄後；
6. 處理嘔吐物或糞便後，例如更換尿片後；
7. 探訪醫院、院舍或護理病人之前後；
8. 接觸動物、家禽或它們的糞便後。

如何選擇合適潔手劑？

一般情況下，當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污、如廁後或更換尿片後，須用梘液及清水潔手。如雙手沒有明顯污垢時，用含 70-80%酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。按世界衛生組織建議，大部份酒精搓手液內含乙醇、異丙醇、正丙醇或其組合。市民在選購或使用酒精搓手液時，應注意其使用期限。

正確潔手步驟：

甲) 用梘液及清水洗手，程序如下：

1. 開水喉洗濯雙手。
2. 加入梘液，用手擦出泡沫。
3. 離開水源，按潔手技巧 7 步驟揉擦雙手最少 20 秒（請參閱丙部），揉擦時切勿沖走梘液。
4. 洗擦後用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
5. 用乾淨毛巾、抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。
6. 雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭，例如先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上。

乙) 用酒精搓手液消毒雙手

把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心，然後按潔手技巧 7 步驟揉擦雙手最少 20 秒，直至雙手乾透（請參閱丙部）。

丙) 潔手技巧

正確潔手 7 步驟，揉擦雙手最少 20 秒。



示範短片：

請瀏覽衛生防護中心網頁：

<http://www.chp.gov.hk/tc/static/32975.html>

衛生防護中心

最新更新：2017年11月

衛生防護中心感染控制處

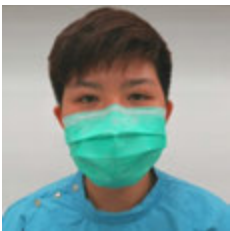
正確使用口罩

口罩具有阻隔液體與飛沫微粒通過的功能，較為常用的是外科口罩。若口罩佩戴得宜，能有效預防飛沫傳播的疾病。

凡呼吸道受感染的患者、需要照顧呼吸道受感染患者的人士、或在流感大流行／高峯期時進入醫院或診所的人士，都應佩戴口罩，以減低疾病傳播的風險。

佩戴外科口罩要注意的事項：

- 選擇合適尺碼的口罩，兒童可選擇兒童尺碼。
- 佩戴口罩前，應先潔手。
- 要讓口罩緊貼面部
 - 口罩有顏色的一面向外，有金屬條的一邊向上。如口罩沒有顏色，應將摺紋向下的面向外（如圖一）。
 - 如選用綁帶式外科口罩，將口罩的綁帶繫於頭頂及頸後（如圖二）；如選用掛耳式外科口罩，把口罩的橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
 - 拉開口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴（如圖三）。
 - 把口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部（如圖四）。
- 佩戴口罩後，避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。
- 卸除綁帶式外科口罩時，先解開頸後的綁帶，然後解開頭頂的綁帶（如圖五）；卸除掛耳式的外科口罩時，把口罩的橡筋從雙耳除下。在卸除口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部份，因為這部份可能已沾染病菌。
- 將卸除的口罩放入有蓋垃圾桶內棄置，然後立即潔手。
- 外科口罩要最少每天更換一次。口罩如有破損或弄污，應立即更換。



圖一



圖二



圖三



圖四



圖五

衛生防護中心

二零一五年七月

(二零一七年十一月二十八日最後更新日期)

咳嗽要講禮

Maintain Cough Manner



衛生防護中心網址 Centre for Health Protection Website

www.chp.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁 Centre for Health Protection Facebook Fanpage

fb.com/CentreforHealthProtection

衛生署二十四小時健康服務熱線
24-Hour Health Education Hotline
of the Department of Health

2833 0111



二零一六年九月製作
Produced in September 2016