

# 預防及控制(季節性)流行性感冒

衛生防護中心

2009年2月



# 流行性感冒是怎樣傳播？

感冒與流感的主要傳播方式是通過  
人與人之間的咳嗽和噴嚏飛沫。  
這稱為“飛沫傳播”



# 怎樣預防及控制流感的傳播？

- 當患流感人仕咳嗽或噴嚏時，病毒會從飛沫散播
- 有時，當人們接觸到患流感人仕遺留下的飛沫/呼吸道分泌物，例如桌面上，然後沒有潔手就觸摸自己的眼、鼻或口，病毒也會傳播
- 病毒與病菌可以在諸如門鎖以及書桌的表面存活一段時間

呼吸道衛生/  
咳嗽禮儀

手部衛生  
個人衛生

環境衛生



呼吸道衛生 / 咳嗽禮儀

**Respiratory Hygiene /  
Cough Etiquette**



# 呼吸道衛生/咳嗽禮儀

## 視覺提示

☺ 發出通告

提示學生和校內員工應報告  
流感徵狀

☺ 張貼海報

呼吸道衛生/咳嗽禮儀和正確  
使用口罩



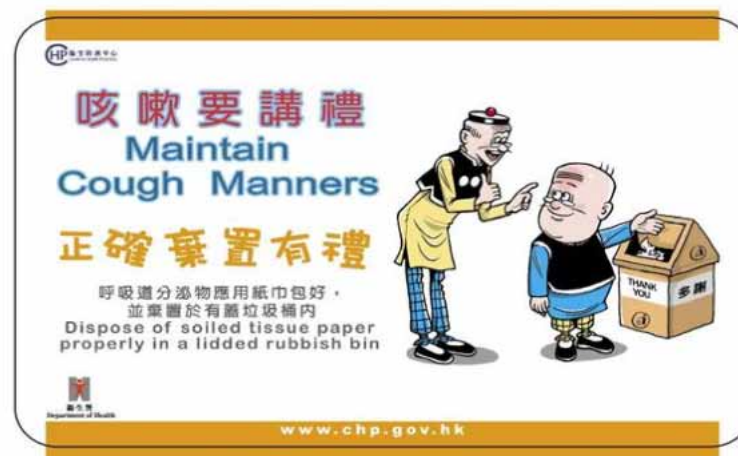
# 呼吸道衛生/咳嗽禮儀



咳嗽或打噴嚏時  
遮掩口／鼻



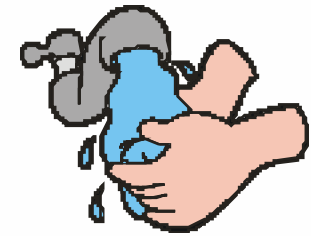
呼吸道分泌物應  
用紙巾包好，棄置  
於有蓋垃圾桶內



# 呼吸道衛生/咳嗽禮儀



咳嗽後或接觸  
呼吸道分泌物  
及污染物後洗  
手



有呼吸道感染  
徵狀的人士應  
佩戴口罩，以  
防呼吸道分泌  
物飛濺



## 佩戴口罩



須接觸患有流感／呼吸道  
感染徵狀(流鼻水、咳嗽  
及喉嚨痛)的人士應佩戴  
口罩，以防吸入帶有病  
毒的飛沫



# 佩戴口罩注意事項

## 佩戴外科口罩要注意的事項：

佩戴口罩前，以及脫下口罩前後都必須洗手。

- 要讓口罩緊貼面部：
  - 口罩有顏色的一面向外，有金屬片的一邊向上。
  - 繫緊固定口罩的繩子，或把口罩的橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
  - 口罩應完全覆蓋口鼻和下巴。
  - 把口罩上的金屬片沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部。
- 佩戴口罩後，避免觸摸口罩，以防減低保護作用。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底洗手。
- 脫下口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部分，因為這部分可能已沾染病菌。
- 脫下口罩後，放入膠袋或紙袋內包好，再放入有蓋的垃圾桶內棄置。
- 外科口罩應最少每天更換。口罩如有破損或弄污，應立即更換。



# 手部衛生 Hand Hygiene



# 手部衛生



- 研究顯示，正確清潔雙手是最有效防止傳染病傳播的方法
- 手部衛生是預防及控制傳染病傳播的基本措施
- 用規液徹底洗手或用酒精搓手液消毒雙手，均可保持手部衛生



# 甚麼時候應潔手？

例如：

- 在接觸眼、鼻及口前
- 當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽及打噴嚏後
- 處理被污染的物件後
- 進食及處理食物前
- 如廁後.... 等等



# 經常潔手、注意手部衛生



- 當手部沾有明顯污垢或可能被體液、分泌物污染，用規液和水洗手



- 如手部沒有明顯污垢時，可用含70-80%酒精搓手液潔手



# 正確潔手步驟

## 用規液潔手

1. 開水喉沖洗雙手
2. 加入規液，用手擦出泡沫
3. 最少用二十秒時間揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，揉擦時切勿沖水
4. 用清水將雙手徹底沖洗乾淨
5. 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾
6. 雙手不要再直接觸摸水龍頭，可先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上

## 用酒精搓手液潔手

1. 把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心以覆蓋整個手掌
2. 然後揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，各處至少二十秒直至雙手乾透



# 潔手技巧

至少二十秒的搓手步驟



衛生署  
Department of Health



衛生防護中心  
Centre for Health Protection

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

# 正確洗手步驟 五步曲

## 5 Steps For Proper Hand Washing

- 1 用水弄濕雙手**  
WET hands with WATER
- 2 加入肥皂，搓揉雙手最少20秒**  
Apply SOAP, RUB for at least 20 seconds
- 3 用水沖洗乾淨**  
RINSE with water
- 4 用抹手紙抹乾雙手**  
DRY with paper towel
- 5 再用抹手紙關上水龍頭**  
Use PAPER TOWEL to turn off the faucet

**勿忘 Don't miss**

- 手腕 Wrists
- 手掌 Palms
- 手背 Backs of Hands
- 指縫 Between Fingers
- 指尖 Finger Tips
- 拇指 Thumbs
- 指背 Backs of Fingers

衛生署  
Department of Health

HP 衛生防護中心  
Centre for Health Protection

健康在你手  
Wash hands for better health

健康在你手  
Wash hands for better health

健康在你手  
Wash hands for better health

健康在你手  
Wash hands for better health

健康在你手  
Wash hands for better health

健康在你手  
Wash hands for better health

衛生署  
Department of Health



# 個人衛生

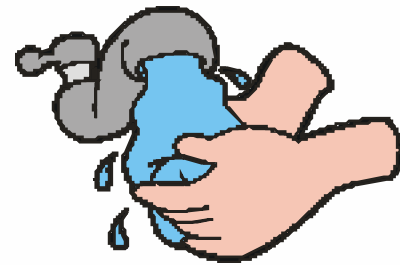
## Personal Hygiene



# 個人衛生

要有效預防流感提醒學童和員工養成良好衛生習慣，阻止病菌在校內傳播

- 咳嗽禮儀
- 注意手部衛生
- 不要擦拭眼睛、口鼻
- 患病時需求診醫治，在家裡好好休息，避免外出



# 個人衛生

- 小心處理共同進食的食品，避免污染



- 避免與他人共用個人物品  
(例如:毛巾、食具、牙刷...)



- 充足睡眠、經常運動、不要有過量的壓力、飲用大量的液體，還要吃健康的食物。

- 培養良好的健康習慣





環境衛生  
Environmental Hygiene



# 環境衛生

由於病毒可以在環境中生存一段時間，所以注意環境衛生非常重要

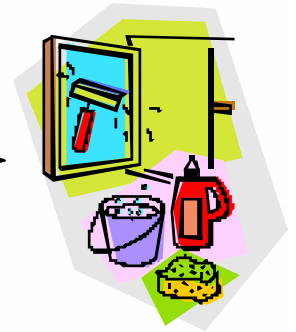
- 保持室內空氣流通
- 每天清潔和消毒學校 / 中心的地方，包括課室、廚房、飯堂、廁所、浴室等
- 經常接觸的項目，應增加洗滌的次數
- 即時洗滌被污染的環境



## 環境衛生

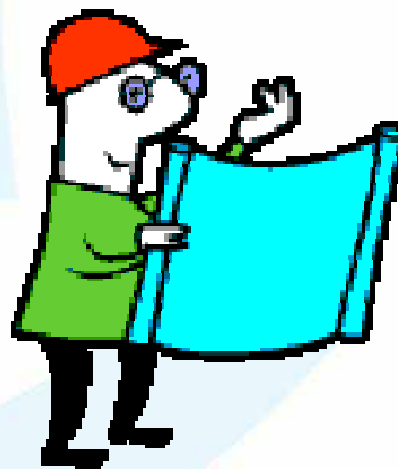
不同消毒清潔劑都可以用來清潔環境，含5.25%次氯酸鈉的家用漂白水是方便有效的消毒清潔劑

- ▶ 一般清潔可用1比99稀釋家用漂白水(5.25%)
- ▶ 處理被呼吸道分泌物、嘔吐物污染的地方，應用1比49稀釋家用漂白水(5.25%)
- ▶ 待15-30分鐘後，用水清洗並抹乾
- ▶ 如須消毒金屬表面，可使用70%火酒



# 流感爆發期間的環境處理

## Environmental Hygiene during Outbreak



# 保持學校環境清潔衛生

- 在流感高峰期期間，學校應避免進行大型集會，減少交叉感染
- 加強空氣流通：開窗、開抽氣扇、勤洗隔塵網
- 加緊消毒校舍及玩具
- 染有鼻或口腔分泌物的玩具應徹底洗乾淨才讓其他兒童使用



# 保持學校環境清潔衛生

- 床與床之間盡量維持適當距離  
(不少於一米)
- 當校園爆發流感時，漂白水的濃度應提高可用1 比 49 稀釋家用漂白水 (把1 份5.25%家用漂白水與49份清水混和)清潔消毒學校環境



# 衛生防護中心網頁

<http://www.chp.gov.hk>



Guidelines on Prevention of  
Communicable Diseases in  
Schools/Kindergartens/  
Kindergartens-cum-Child Care Centres/  
Child Care Centres



傳染病系列

流行性感冒



衛生署  
Department of Health

謝謝

