

學校於流感高峰期的消毒建議

流行性感冒

流行性感冒(流感)是由病毒引致的高傳染性疾病。在香港，流感高峰期是每年一至三月和七至八月。流感主要經飛沫、直接或間接接觸患者的呼吸道分泌物而傳播。由於病原體可以在環境中生存一段時間，因此必須保持良好的環境衛生，以減低流感於校內傳播。

要有效地控制流感，有賴市民各界通力合作，時刻保持個人衛生，包括正確的潔手方法(請參照附錄一 正確潔手方法)，及遵行於有關環境適用的感染控制措施。在流感高峰期，學校應依從以下建議，以預防流感的傳播及蔓延：

a) 保持室內空氣流通

- 打開課室窗戶，保持空氣流通。
- 可使用風扇或抽氣扇，增加空氣流通。
- 確保空調運作正常。
- 定期清洗空調的隔塵網。

b) 環境清潔和消毒

- 保持課室、廚房、飯堂、廁所及浴室清潔和衛生。學校應每日進行清潔和消毒，確保學校的衛生。當校內有流感爆發時，應加強校園的清潔和消毒，如增加清潔和消毒的次數和消毒劑的濃度。在環境清潔和消毒方面應注意以下的重點：

一般指引：

- 使用適當的消毒劑 (非金屬表面可用一份含 5.25%次氯酸鈉的家用漂白水加 99 份清水稀釋之消毒液；金屬表面則使用含 70%酒精) 至少每日清潔及消毒一次經常接觸的表面、傢俬物品、玩具、共用物品和地面，待 15-30 分鐘後，用清水沖洗並抹乾。(請參照附錄二：漂白水的稀釋及使用)
- 當物品表面或地面被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染時，應先用吸水力強的即棄紙巾清理，然後再用適當的消毒劑消毒 (非金屬表面可用一份含 5.25%次氯酸鈉的家用漂白水加 49 份清水稀釋之消毒液；金屬表面則使用含 70% 酒精)，待 15-30 分鐘後，用清水沖洗並抹乾。(請參照附錄二：漂白水的稀釋及使用)

當流感爆發時：

- 若校內有流感爆發，應提高清潔及消毒時使用的漂白水的濃度 (非金屬表面可用一份含 5.25%次氯酸鈉的家用漂白水加 49 份清水稀釋之消毒液)，並遵從上述清潔消毒的步驟。

- 當物品表面或地面被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染時，處理方法與一般指引中所描述的相同。

c) 支援手部衛生

- 在設有洗手設施的地方，例如廁所、廚房／茶房、洗衣房、美術室等，提供梘液、即棄抹手紙或乾手機。
- 在沒有洗手設施的地方，應提供酒精搓手液。當雙手沒有明顯污垢時，用含 70-80%酒精搓手液能有效消毒雙手。
- 學校應參考酒精搓手液容器上的指示，正確使用和貯存酒精搓手液。根據消防處的建議，每間學校不能存放多於二十公升的酒精搓手液（40 瓶每瓶 500 毫升，或 200 瓶每瓶 100 毫升，或以上兩款容量的組合）。若超出上述數量，酒精搓手液必須存放於經認可的第五類危險物品倉庫內。

如需索取更多資訊

請瀏覽衛生署衛生防護中心的網址 www.chp.gov.hk 或致電衛生署 24 小時健康教育熱線 2833 0111.

衛生防護中心
2011 年 2 月

附錄一

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而沒有洗淨，便會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？

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. 為幼童或病人更換尿片後，及處理被染污的物件後
7. 探訪醫院及院舍之前後
8. 接觸動物或家禽後

作為一個良好衛生習慣，學生應經常潔手。在一般情況下，當雙手有明顯污垢或可能被體液沾污例如如廁後或更換尿片後，打噴嚏及咳嗽後，應用梘液及清水洗手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含70-80%酒精搓手液消毒雙手。

正確潔手步驟：

甲) 用梘液和清水洗手，程序如下：

1. 開水喉洗濯雙手。
2. 加入梘液，用手擦出泡沫。
3. 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. 洗擦後才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. 雙手洗乾淨後，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；或
 - 潑水將水龍頭沖洗乾淨。

注意：

- 切勿與別人共用毛巾或紙巾
- 抹手紙用後應妥為棄置
- 個人用的抹手毛巾應放置妥當，並應每日至少徹底清洗一次，如能預備多於一條毛巾作經常替換，則更為理想

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。請參照下圖用酒精搓手液潔手的技巧。



附錄二

漂白水的稀釋及使用

1. 調校或使用漂白水時要打開窗戶，使空氣流通。
2. 由於漂白水會刺激黏膜、皮膚及呼吸道，所以在調校及使用漂白水時須佩戴適當的個人防護裝備（如口罩、手套和護眼罩）。
3. 稀釋漂白水時要用凍水，因為熱水會令漂白水的成份分解，失去效能。
4. 以漂白水的次氯酸鈉濃度為 5.25% 來計算，調校方法如下：
 - ◆ 1 比 99 稀釋家用漂白水(以 10 毫升漂白水混和於 990 毫升清水內)，可用於一般家居清潔。
 - ◆ 1 比 49 稀釋家用漂白水(以 10 毫升漂白水混和於 490 毫升清水內)，用於消毒被嘔吐物、排泄物或分泌物污染的表面或物件。
5. 若使用的漂白水的次氯酸鈉濃度高過或低於 5.25%，所用分量便要相應調整。
 - ◆ 計算方法：漂白水的分量倍數 = $5.25\% \div$ 漂白水的次氯酸鈉濃度。
 - ◆ 舉例說，使用的漂白水只含有 5% 次氯酸鈉，所用分量倍數便是 $5.25 / 5 = 1.05$ ，即是須用 10 毫升 $\times 1.05 = 10.5$ 毫升漂白水。
6. 用量杯準確地量度所需漂白水的份量。
7. 消毒完的物品和表面，應以清水沖洗及抹乾。
8. 清潔用具在使用後，應浸於稀釋漂白水中 30 分鐘，再用清水沖洗乾淨，才可再次使用。
9. 最後用梘液和清水洗手，用清潔的毛巾或用完即棄的紙巾抹乾雙手。

注意事項

- 避免用於金屬、羊毛、尼龍、絲綢、染色布料及油漆表面。
- 避免接觸眼睛。如果漂白水濺入眼睛，須即時用清水沖洗至少 15 分鐘及求醫診治。
- 不要與其他清潔劑一併或混和使用，以免降低殺菌功能及產生化學作用。例如，當漂白水混和於酸性清潔劑如潔廁劑，會產生有毒氣體，可能造成意外，令身體受傷。如有需要，應先用清潔劑清潔及用清水徹底沖洗後，才再用漂白水消毒。
- 未經稀釋的漂白水在陽光下會釋出有毒氣體，所以應放置於陰涼及兒童接觸不到的地方。
- 由於次氯酸鈉會隨着時間漸漸分解，因此宜選購生產日期較近的漂白水，及不應過量儲存。
- 要有效消毒，經稀釋後的漂白水應在 24 小時內使用。