

預防呼吸道傳染病的健康指引—給參與公眾活動者

要預防呼吸道傳染病，衛生署建議市民於參與公眾活動時注意以下各點：

參與活動前：

- 如有不適，尤其是出現發燒及／或有咳嗽、打噴嚏等呼吸道感染病徵時，就不應前往活動，並應盡早找醫生診治。
- 雙手應經常保持清潔，接觸公用物件或設施後應洗手。
- 應隨身帶備手帕或紙巾。

參與活動期間：

- 保持良好個人衛生。打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻，並立刻用梘液洗手，以免飛沫傳播細菌或病毒。
- 在觸摸眼睛、口或鼻前、進食前及如廁後都應該洗手。
- 洗手時應以梘液清洗最少二十秒，其後用抹手紙或乾手機弄乾。
- 如沒有洗手設施，在雙手並無可見污漬的情況下，可用 70-80% 酒精搓手液消毒。
- 不要隨地吐痰或亂拋垃圾，痰涎應用紙巾包好，棄置於有蓋的垃圾桶內；垃圾亦應棄置在垃圾桶內。在公眾地方隨地吐痰及亂拋垃圾均屬違法，定額罰款為 \$1,500。
- 不應吸煙。

參與活動後：

- 保持雙手清潔。

- 回家後，應洗澡及洗頭，清除身體上的污垢及細菌。

主辦單位及參與者應時刻留意政府就傳染病爆發的公布，以及採取相應的預防措施。

祝你有一個愉快及精彩的活動！

2009 年 4 月