

2. 健康建議

2.1 涉事公共屋邨食水是否不能飲用？

水務署已為2005年起落成的公共屋邨進行有系統的採樣和測試，化驗測試結果顯示有11個公共屋邨的部分單位水含鉛量高於世界衛生組織的《飲用水水質準則》的暫定準則值。

為11個受影響屋邨安裝獲得美國國家衛生基金會（NSF）53認證可減低鉛含量的濾水器的工作現時已大致完成，只剩下很少數仍未能聯絡上的住戶。房屋署聯同水務署已為這些經過過濾的食水進行檢驗，証實含鉛量符合世衛的暫定準則值。那些居於已安裝減鉛濾水器單位的人士，可使用經過過濾的食水作煮食或飲用。然而，市民應完全按照製造商的指示使用及保養濾水產品以獲取其聲稱的效能，包括適時更換重要部件。居住於受影響屋邨的住戶也可以選用其他食水來源，例如蒸餾水或由天台水箱直接接駁到每一個樓層的喉管的臨時供水，作煮食或飲用。

2.2 涉事公共屋邨的食水用作個人清潔用途是否安全？

由於皮膚攝入無機鉛的能力不高，使用涉事公共屋邨的食水作飲食以外的用途，例如淋浴、擦牙、洗臉，不會對健康構成影響。

2.3 此事件中的鉛接觸量會否引起鉛中毒？

根據我們得知的鉛含量水平，此事件中的鉛接觸量不大可能引起急性中毒。不過，鉛接觸對健康的影響視乎人體血鉛水平，若血鉛水平高於參考數值(即兒童、孕婦及餵哺母乳的婦女，如每 100 毫升的血含有或超過 5 微克鉛，而一般成人如每 100 毫升的血含有或超過 10 微克鉛)，則表示有潛在健康風險，需作進一步健康評估及跟進。

2.4 我使用母乳餵哺嬰兒，是否需要停止母乳餵哺？

餵哺母乳的婦女如居於受影響屋邨，應停止飲用含鉛食水並選用其他食水來源作煮食或飲用，例如蒸餾水，同時可致電衛生署 2125 1122 預約安排抽血，以進行全血鉛檢查。母乳中的鉛含量大概是母親的血鉛含量的3%，如果母親的血鉛水平只是略高於參考值，仍可繼續餵哺母乳。

2.5 用蒸餾水或礦泉水開奶是否安全？

以蒸餾水代替自來水開奶是安全的做法，但請嚴謹遵從一般開奶的正確步驟，包括先把水煮沸。

此外，礦泉水的礦物含量可能超出嬰兒及小童身體所需，絕對不宜用作開奶。

2.6 使用家用濾水器可以過濾鉛嗎？

部分家用濾水產品（例如一些符合美國NSF 53標準有除鉛效能認證的濾水器）可以減少食水中的鉛含量。然而，市民應完全按照製造商的指示使用及保養濾水產品以獲取其聲稱的效能，包括適時地更換重要部件。濾水產品一旦保養不當，便有可能成為細菌的溫床。由於濾水產品內的活性炭會減低水中氯氣水平，因此從濾水產品過濾的水應煮沸從而殺滅細菌方才飲用。

2.7 如果我懷疑我的慢性疾病是由食水中的鉛份引起，我應該怎樣做？

慢性疾病的風險因素有很多。這些因素有些可以改變，有些則不可。假如你是受影響屋邨的居民並患有慢性疾病，最重要的是停止飲用含鉛食水並選用其他食水來源，例如蒸餾水或流動水箱的水作煮食或飲用。身體停止攝入鉛後，鉛會逐漸從體內排出。你亦應該按照你的醫生的建議繼續進行治療。此外，攝取充足的鈣、鐵、維生素 C 亦可以幫助我們身體減少鉛份的吸收。

2.8 現時最高的水樣本鉛含量高達每公升 150 微克，會否對該住戶做成健康影響？

住戶中水樣本鉛含量受不同因素影響，包括住戶用水習慣，是否有使用隔夜水等。身體吸收多少鉛份受很多因數影響，包括個人每天飲水量，飲用含鉛超標水份的時間及個人身體是否營養均衡。衛生署會主動聯絡受影響住戶以了解住戶的身體狀況及安排全血鉛測試。首要的處理是查找並消除鉛的源頭。當停止接觸鉛，身體內的鉛會慢慢透過尿液及膽汁排出體外。透過均衡飲食以攝取足夠的鈣質及鐵質亦可幫助減少食物及飲用水中的鉛份進入血液。醫管局及衛生署已制定處理及照顧血鉛量偏高人士的方案。專家參考了本地醫學界及外國衛生組織有關文獻和研究，釐訂了人體血鉛水平的參考數值和醫護部門應對的措施。處理方案的重點，是根據不同血鉛水平，作出相應的健康風險評估，從而安排適當的跟進。

2.9 元州邨有很多長者居住。飲用水中含鉛量高和長者的長期病患是否有關？

長期病患的成因很多，其中包括可改變的及不可改變的風險因素。年齡為不

可改變的風險因素之一。因此，要管理好長期病患的方法包括減低自身的風險因素。你應養成健康的生活習慣，定期覆診並遵從醫護人員的建議。

2.10 飲用水中的鉛份會否進一步影響我的身體？

每種疾病都有不同的成因及風險因素。就非傳染病而言，其中包括可改變的及不可改變的風險因素。年齡為不可改變的風險因素之一。因此，要管理好長期病患的方法包括減低自身的風險因素。你應養成健康的生活習慣，定期覆診並遵從醫護人員的建議。

2015 年 11 月 17 日