

潔淨保健康

個人與家居 衛生守則

注意個人衛生是改善身體健康的基本要訣。下列提供的指引，有助大家維持及改善個人衛生。

洗手不可缺

用梘液徹底洗手最少十秒，能有效防止感染及傳播傳染病

1. 病毒及細菌比較容易從眼、鼻的黏膜及口進入體內，在接觸眼、鼻及口前切記要洗手。
2. 提防病從口入，進食及處理食物前要洗手。
3. 經常帶備手帕或紙巾，打噴嚏及咳嗽時用它來掩住口及鼻，然後立即洗手，以免把沾在飛沫上的細菌傳染他人。
4. 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕及門柄後要洗手。這些地方由於多人接觸，容易積聚細菌。
5. 廁所板要潔淨，如廁後要沖廁及洗手。爲人爲己，保持清潔。
6. 用梘液洗手後，以清潔毛巾／紙巾或乾手機弄乾雙手，切勿用公共毛巾。
7. 要有公德心，切勿將洗手的水滴弄濕地方或將紙巾亂棄在廢紙箱外。
8. 在沒有洗手設備的情況下，可用含65-95%酒精的洗手消毒劑消毒雙手。

飲食多講究

提防唾液的細菌感染食物

1. 用膳時要用公筷及公匙。
2. 不要與人共用飯盒及飲品。

提防吃下不潔食品染病

1. 不要光顧無牌食物小販或不潔食肆。
2. 不要購買沒有正確標籤、過期的或包裝破損的預先包裝食物。
3. 不要購買沒有蓋好的熟食或在室溫下貯存了一段時間的食物。
4. 不要進食已變色、變味、外表異常或懷疑受到污染的食物。

愛護環境衛生

1. 要有公德心，切勿將食物屑碎或汁液隨意留在公共地方。

回家即清潔

外出時，街道上或所接觸的物件可能沾有污垢或病菌，應提防這些污垢或病菌停留在身上或依附在衣履上

1. 出外回家後要立即洗手及洗臉。
2. 將衣服清洗或掛在通風的地方最少一天。
3. 將鞋清潔好，放到通風的地方並要洗手。

有病要留神

爲了保護自己，也爲了防止把疾病傳染他人

1. 如有不適，應速往就醫，有呼吸道感染病徵時，應佩戴口罩。
2. 如有發熱，切勿上學或上班。配合學校或工作地點的指示，上學或上班前需要量度體溫。
3. 如需前往醫院或診所，應佩戴口罩。回家後，要洗澡及洗頭。

健康生活勿遺忘

1. 不吸煙或過量飲酒。
2. 多做運動，並注意均衡飲食。
3. 要有充分休息。
4. 保持身體清潔，不與人共用個人用品。
5. 勿隨地吐痰及亂拋垃圾，違例者會被重罰。

2003 年 6 月 23 日