

與嚴重急性呼吸系統綜合症(沙士) 患者有接觸人士的健康指引

甚麼是嚴重急性呼吸系統綜合症(沙士)？

「沙士」是由一種冠狀病毒(SARS-CoV)引起的呼吸道傳染病。它主要透過人與人的近距離接觸傳播，尤其是通過患者咳嗽或打噴嚏時噴出的飛沫。當患者的飛沫附在周邊人士的口、鼻或眼睛黏膜上時，就有機會傳播「沙士」。如雙手觸摸被污染的物件表面再觸及口、鼻或眼睛時，亦有可能染病。

「沙士」的病徵可包括發燒(體溫通常在攝氏38度或以上)、發冷、顫抖、頭痛、疲倦、肌肉痛、肚瀉、乾咳及呼吸困難等。

與患者的接觸分類

1. 社交接觸

社交接觸是指普通的會面，即是未曾照顧患者，並非與患者共同居住，及未曾直接接觸過患者的分泌物或體液。

2. 緊密接觸

緊密接觸是指曾經照顧患者，與患者共同居住，或曾經直接接觸過患者分泌物或體液。

曾與患者有社交或緊密接觸人士應注意的一般守則

任何曾與「沙士」患者有社交或緊密接觸但沒有病徵的人士，請留意以下守則，此守則亦適用於沒有接觸任何「沙士」患者的人士：

1. 保持良好的個人衛生：

- 打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻。
- 不要隨地或向廢紙箱吐口水或痰涎，口水或痰涎要用紙巾包住，然後棄置在有蓋垃圾桶內。
- 雙手被呼吸系統分泌物弄污後和如廁後，應立即洗手。
- 要用梘液洗手。
- 洗手要認真及徹底，尤其是在觸摸口鼻及呼吸道分泌物之後，例如打噴嚏、咳嗽、清潔鼻子之後，要徹底洗淨雙手。
- 要用即棄的紙巾抹乾雙手。
- 避免觸摸口鼻和眼睛；若需揉擦口鼻和眼睛，必須先洗手。
- 用膳時要使用公筷和公匙，不要與人共享同一飯盒或飲料。
- 每天洗頭和洗澡。

亦請你們要求家人採取上述個人衛生措施！

2. 保持環境清潔及衛生。以稀釋家用漂白水清潔消毒所有家具及家居設施(包括桌面、椅子、電腦、電話、地面、洗手間、洗手盆、門把手、電燈掣等)，然後用清水揩抹及抹乾。第一次清潔時，使用1：49稀釋家用漂白水，其後每日以1：99稀釋家用漂白水進行清潔。金屬表面，可用70%酒精消毒。特別要留意廁所和去水位的功能和清潔，及杜絕蟲鼠滋生。
3. 保持室內空氣流通。如採用空調系統，應確保有頻密和新鮮的空氣對流，及保持系統定期清潔，並要經常維修保養。
4. 避免前往人煙稠密或空氣不流通的地方。
5. 與患者有緊密接觸的人士必須連續十天戴上口罩（外科口罩或N95口罩），以減少飛沫傳播（請參閱下一部份）；與患者有社交接觸的人士亦可戴上口罩。與患者有緊密接觸或社交接觸的人士都需要接受衛生署的健康監察，期間，應同時每日最少一次量度和記錄體溫。
與患者有社交接觸的人士，在接受健康監察期間，應同時記錄日常活動及曾接觸的人士，避免離開香港及避免照顧一些抵抗力較弱的人士，如嬰兒，孕婦及長者。
6. 若身體不適，例如出現發燒、呼吸道感染病徵或腹瀉等，就必須戴上口罩，及依從衛生署職員的指示接受診治。

曾與患者有緊密接觸人士應遵守的額外事項

1. 凡與「沙士」患者有緊密接觸者，衛生署會向他們發出指引，他們須接受為期十天或其他指定時間的隔離。
2. 如有需要，可向衛生署申請病假證明書。醫生會於病假證明書寫上「接受健康監察」字樣。
3. 應連續十天戴上口罩（外科口罩或N95口罩），減少飛沫傳播。
4. 避免與家人或其他人緊密接觸。

如欲知更多有關預防「沙士」的資訊

可於辦公時間致電衛生署熱線：187 2222，或致電衛生署24小時健康教育錄音熱線：28330111，或瀏覽衛生署網頁：www.dh.gov.hk

2004年1月