

預防禽流感 / 人類豬型流感 - 工作場所

禽流感

禽流感 (H5N1)是甲型流感的一種，一般只影響禽類；但禽流感病毒也偶然會經由禽鳥感染人類。到目前為止，禽流感病毒在人類之間的傳播能力十分低。感染禽流感的初期病徵與普通流感相似，包括發燒、肌肉痛、咳嗽及喉嚨痛。但較易導致高燒、肺炎、呼吸衰竭、多種器官衰竭及死亡。

人類豬型流感

豬隻的甲型流感H1N1型跟人類的甲型流感H1N1型在抗原上是非常不同的。豬型流感在人與人之間的傳播途徑相信與季節性流感相同，主要是通過咳嗽或打噴嚏。人類亦會在接觸帶有流感病毒的物件後，再觸摸口鼻而受感染。人類豬型流感的病徵一般跟人類感染季節性流感相近，包括發燒、疲憊、食慾不振和咳嗽。部分豬型流感患者亦可能出現流鼻水、喉嚨痛、作嘔、嘔吐及腹瀉等徵狀。

健康忠告

員工：

- 打噴嚏或咳嗽時應掩住口鼻，其後用梘液和清水洗手。
- 保持雙手清潔，正確地用梘液洗手；並用乾手機或即棄抹手紙抹乾雙手。
- 保持良好個人及環境衛生。
- 均衡飲食、適量運動、充足休息，避免過度緊張和避免吸煙，以增強身體抵抗力。
- 如員工出現流行性感冒徵狀，如發燒、喉嚨痛及咳嗽：
 - ◆ 應盡早求診；
 - ◆ 並要戴上口罩；
 - ◆ 留在家中休息。

辦公室管理人員：

- 確保廁所內備有梘液，以及用完即棄的抹手紙或乾手機。
- 應保持工作環境清潔及衛生。一般傢俬物品及公用設備(如電話)，應至少每日及於被染污後，以適當的消毒劑 (如一份5.25%家用漂白水加入99 份清水用於非金屬表面；或以70% 火酒用於金屬表面) 清潔消毒，15 至 30 分鐘後，以清水清洗。

- 被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物弄污的地方，應先以用完即棄的抹手紙拭抹，然後用適當的消毒劑消毒受染污及其附近的地方（如一份含5.25% 家用漂白水加入49 份清水用於非金屬表面；或以70% 火酒用於金屬表面），15 至 30 分鐘後，以清水清洗。
- 確保室內空氣流通
 - ◆ 維持空調設備的良好性能，並經常清洗隔塵網；
 - ◆ 開啓風扇、通風系統或抽氣扇；
 - ◆ 辦公室內的窗戶應不時打開，並注意窗戶及氣窗應裝於不同的牆壁上，以改善對流。
- 如員工出現流行性感冒徵狀，如發燒、喉嚨痛及咳嗽，應提醒其留在家中休息，並立即求診。

更多資料

市民如欲獲得更多資料，可瀏覽衛生署衛生防護中心網站 <http://www.chp.gov.hk>，或致電衛生署廿四小時健康教育熱線：二八三三 〇一一一查詢。

衛生防護中心

二零零九年 四月