

大型集會的預防傳染病指引 — 運動員

運動員在競技、練習、比賽、接受傷後治療或在遠赴外地比賽的時候，都有機會傳播或受到致病性的傳染病所感染。在運動競技期間，預防傳染病不但能有效地維持團隊精神的基本元素，並更加能幫助運動員免受患病的影響¹。

因此，為保障自己及他人的健康，請注意並依從以下由衛生防護中心發出的健康指引。

一． 保持良好的個人衛生

- 若皮膚有破損，如被割傷或擦傷等，請即時消毒傷口，並以防水膠布覆蓋
- 切勿與他人共用個人物品如毛巾、衣服、剃鬚用品或水樽
- 保持雙腳及間隙乾爽，勤換襪子及經常保持運動鞋內乾潔
- 避免直接接觸禽鳥或動物的糞便
- 手部衛生
 - ◇ 經常保持雙手清潔
 - ◇ 勤剪指甲
 - ◇ 常用梘液及清水洗手。用最少二十秒時間揉擦雙手及指隙間每部位，之後用即棄抹手紙或乾手機抹乾或吹乾雙手
 - ◇ 經常洗手，特別在以下的情況：
 - 於進食及接觸眼、鼻及口之前
 - 如廁後、觸摸過公共物件或儀器、動物及其糞便後
 - ◇ 如雙手沒有明顯污垢或在沒有梘液及清水潔手的時候，可用含有70-80%酒精搓手液潔手

二． 呼吸道衛生及咳嗽禮儀

- 當咳嗽或打噴嚏時，應掩着口鼻
- 請勿隨地吐痰及亂拋垃圾。痰涎和呼吸道的分泌物應用紙巾妥為包好，並放入有蓋垃圾桶內。垃圾必須棄置於垃圾桶內，因為在公眾地方隨地吐痰及亂拋垃圾均屬違法
- 當接觸過呼吸系統分泌物或其污染物後，應立即潔手
- 若有呼吸道病徵時，應戴上口罩以防止傳播病菌
- 若有以下呼吸道的病徵時，請立即求診：
 - ◇ 發燒
 - ◇ 咳嗽
 - ◇ 喉嚨痛

- ◇ 流鼻水
- ◇ 呼吸急速或困難

三·預防病媒及動物傳播的傳染病

- 在行經草叢、灌木叢，或在戶外活動時，應穿上合適的鞋、鬆身的長袖衣物和長褲以保護手腳，特別是足踝部位
- 於衣物及外露的皮膚上貼/塗搽驅蚊劑，並按其指引使用。在天氣炎熱時，流汗會引致驅蚊劑效用散失，因此應每隔數小時重覆使用，以確保驅蚊劑的功效
- 切勿飲用在水塘或溪澗未經處理及煮沸過的水源
- 避免接觸野生動物
- 如有不適，應儘快求診

四·預防社區型耐藥性金黃葡萄球菌感染

- 保持良好的個人衛生，如上(一)
- 特別注意傷口的護理及開放性的傷口：
 - ◇ 指導運動員及教練有關急救和正確處理傷口的知識，並識別可能受到感染的傷口
 - ◇ 若有任何皮膚破損，運動員應向教練報告
 - ◇ 於比賽前，傷口均須妥善包紮
 - ◇ 避免參與有身體接觸的運動（因為流汗會引致繃帶或紗布滑落，從而令到傷口直接接觸到儀器及他人）
 - ◇ 避免使用公共健身房、浴場、水療及泳池
 - ◇ 避免惠顧商店以進行理甲、按摩及剪髮
 - ◇ 社區型耐藥性金黃葡萄球菌的帶菌者應慎防細菌散播至其他人，尤其是皮膚病患者，如濕疹或有外科傷口等人士
- 避免接觸其他有皮膚破損的運動員之患處及傷口
- 必須清洗任何用後的運動服或練習後用過的衣服
- 凡直接接觸到皮膚的儀器，如頭上穿戴的裝備，都必須在每天使用後徹底清洗
- 切勿與他人共用個人物品如毛巾、剃鬚用品或牙刷
- 浴室要經常保持清潔衛生
- 每天清潔更衣室內的環境並保持衛生
- 請按醫囑服用抗生素，切勿自行購買抗生素服用

若有以下情況的人士，請勿進場參與大型集會活動：

1. 有任何不適，尤其是發燒；或
2. 曾經與懷疑或證實患有以下疾病的人士有緊密接觸#
 - ◇ 在過去十天內，曾與患有嚴重急性呼吸道系統綜合症(非典型肺炎)的人士接觸；
 - ◇ 在過去七天內，曾與患有禽流感的人士接觸

#緊密接觸即曾照顧患者、與患者同住、或接觸過患者的呼吸道分泌物或體液的人士

有關資料已上載衛生防護中心網頁 (<http://www.chp.gov.hk>)，供市民參閱。

參考資料：

1. Howe WB., Harmon KG. & Rubin A. Preventing Infectious Disease in Sports. *Physician & Sportsmedicine* 2003; 31(2):23.
2. 衛生署旅遊健康服務 網址: <http://www.travelhealth.gov.hk/>
3. 美國疾病控制和預防中心 網址: <http://www.cdc.gov>

衛生署

衛生防護中心 感染控制處

二零零八年五月