

預防禽流感 - 工作場所

禽流感

流感病毒有不同類型。禽流感是由主要影響鳥類和家禽（如雞或鴨）的流感病毒引致。人類感染禽流感的病徵包括眼部感染（結膜炎）、流感樣病徵（例如發燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痛）或嚴重的呼吸道感染（例如肺炎）。較嚴重的類型[如感染甲型禽流感 (H5N1或H7N9) 病毒]可引致呼吸衰竭、多種器官衰竭，甚至死亡。

在工作場所的預防方法：

員工：

- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩住口鼻，把用過的紙巾棄置到有蓋垃圾桶，其後用梘液和清水洗手。
- 注意個人衛生：
 - ◆ 經常使用梘液和洗手，尤其是：
 - 觸摸眼、鼻或口前
 - 處理食物或進食前
 - 如廁後；和
 - 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕或門柄後
 - ◆ 使用乾手機或即棄抹手紙抹乾雙手。
 - ◆ 如雙手沒有明顯污垢時，可用含 70-80% 酒精搓手液潔手。
- 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感冒病徵，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：

- 確保廁所和辦公室備有梘液，以及用完即棄的抹手紙、乾手機或含 70-80% 酒精搓手液。
- 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（如一份含5.25%次氯酸鈉家用漂白水，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%次氯酸鈉家

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；
 - ◆ 開啟風扇、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。
- 如員工出現流感樣病徵，如發燒、喉嚨痛及咳嗽，應提醒其留在家中休息，並立即求診。

*重要事項：避免接觸禽鳥及其糞便，和到家禽市場及農場

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 www.chp.gov.hk，或致電衛生署 24 小時健康教育熱線：2833 0111 查詢。

衛生防護中心 二零一三年五月