



工作場所預防季節性流行性感冒的健康指引

所有員工及辦公室管理人員應於工作場所採取下列預防措施，以儘量減低感染和傳播季節性流行性感冒的風險。

疾病資料

2. 請瀏覽衛生防護中心網頁，查閱有關疾病資訊的最新資訊：<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/29.html>

在工作場所的預防措施

3. 員工：

- 甲、保持良好的個人衛生。
- 乙、經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前、觸摸扶手或門把等公共設施後，或當手被呼吸道分泌物染污時，如咳嗽或打噴嚏後。洗手時應以枧液和水清洗最少20秒，其後用抹手紙弄乾。如沒有洗手設施，或在雙手沒有明顯污垢時，可用含70–80%酒精搓手液潔手。
- 丙、打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾桶內，然後徹底清潔雙手。
- 丁、當員工出現呼吸道感染病徵，如發燒、喉嚨痛及咳嗽，應戴上外科

- 口罩，停止上班，避免前往人多擠迫的地方，及盡早求醫。
- 戊、保持均衡飲食、恆常運動、充足休息、避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒，以建立良好身體抵抗力。

4. 辦公室管理：

- 甲、保持良好的環境衛生。
- 乙、定期清潔和消毒工作場所及常接觸的表面，如傢俬、電話和共用物件。使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25% 漂白水與 99 份清水混和）消毒，待 15 – 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70% 酒精消毒。
- 丙、垃圾應妥善包紮好，棄置於有蓋垃圾桶內。每天最少清理垃圾桶一次。
- 丁、在廁所內提供梘液及抹手紙。
- 戊、保持廁所清潔和乾爽。
- 己、確保沖廁系統運作正常。
- 庚、被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染的物品表面或地方，應先用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，然後用 1 比 49 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25% 漂白水與 49 份清水混和）消毒被污染的地方及鄰近各處，待 15 – 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70% 酒精消毒。
- 辛、確保室內空氣流通
- 一、保持空調系統的運作良好和經常清洗隔塵網；
- 二、開啟掛牆風扇及其他通風或抽氣扇，以加強空氣流動；
- 三、如情況許可，應適當地打開辦公室內的窗戶。

5. 有關預防季節性流行性感冒的最新情況，請參閱衛生防護中心專題網<https://www.chp.gov.hk/tc/features/14843.html>

二零一四年十二月
(二零二零年一月最後更新)

本文件的版權屬香港特別行政區衛生署衛生防護中心所有。本文件所載資料可隨意摘錄作教育、訓練或非商業用途，但請註明資料來自香港特別行政區衛生署衛生防護中心。除非事先獲得該中心的准許，否則任何人士不得使用、修改或複製本文件的任何部分作上述以外的用途。