

供新聞工作者參考有關預防禽流感的健康指引

引言

衛生防護中心一向致力防範禽流感爆發。鑑於新聞工作者職責所在，經常要到醫院及受禽流感感染的地方進行採訪，本中心特此制定這份健康指引，給新聞從業員參考，同時希望各傳媒機構鼎力協助，採取適當的措施，以確保每位員工的健康均能得到保障。

一般資料:

病原體

禽流感是甲型流感的一種。這種疾病原本只對禽鳥造成影響，但香港及其他地區曾出現人類感染甲型禽流感 (H5N1 或 H9N2) 禽流感的個案，而近期國內亦有甲型禽流感 (H7N9) 的感染個案。

病徵

禽流感的徵狀與普通流感相似，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。

傳播途徑

人類主要透過近距離接觸染病的禽鳥（活鳥或死鳥）或其糞便而感染禽流感病毒。禽流感病毒在人類之間的傳播能力十分低。

預防措施

前往醫院及診所採訪時：

1. 在醫院或診所範圍(如私家診所、醫院內的診所、普通科門診診所、日間醫療中心、專科門診等)採訪時，應注意以下事項：
 - 前往病房等病人護理區域時，應戴上外科口罩；在辦公室等並非護理病人的地方時，無需戴上口罩。
 - 盡量避免觸摸公用設施／物件。
 - 遵守訪客登記規定，以便當局日後有需要追查接觸者時加以參考。
 - 脫下個人防護裝備之前和之後均應徹底洗手。
 - 離開醫院或診所前必須徹底洗手。
2. 進行採訪時
 - 若要訪問病人，確保對方戴上口罩。
 - 避免與病人有直接的身體接觸。
 - 根據不同情況所適用的指引，使用適當的個人防護裝備，例如口罩、保護袍和護

目鏡等。

- 用過的個人防護裝備應視作已受污染的物品，不應帶進非臨牀地區。
- 如獲特別准許採訪證實或懷疑染有禽流感的病人或進入病房和急症室分流處等高危範圍，則應事先向負責人員查詢有關適當感染預防措施及使用個人防護裝備的資料。
- 採訪完畢後應立即以正確方法洗淨雙手。
- 避免共用擴音器或錄音機等易被飛沫污染的採訪器材。
- 每次採訪後均應清潔及消毒有關器材。
- 已用器材應以適當的消毒劑消毒，例如金屬表面可用 70%酒精消毒，非金屬表面可用稀釋的家用漂白水(1 份含 5.25%次氯酸鈉家用漂白水加 49 份水)消毒，然後用清水拭抹乾淨。把器材清潔完畢後，亦應徹底清潔雙手。
- 員工如有呼吸道感染徵狀或禽流感病徵，包括：發燒(體溫攝氏 38 度或以上)、咳嗽及／或喉嚨疼痛；及曾經密切接觸證實或懷疑感染禽流感的病人；或近來曾經前往出現人類或動物感染病例的地區，則應立即延醫診治。

3. 往返受禽流感影響的地區時

- 出發前，如有發燒、喉嚨疼痛或咳嗽的症狀或感到不適，應把行程取消或押後，直至康復為止。
- 如從最近曾經出現人類或動物感染病例的地區返港，則應帶備探熱器，以便每日量度體溫。
- 應在整個行程中每日量度體溫。
- 在高危地方(例如受影響的農場或街市)採訪時須戴上外科口罩、面罩、護目鏡 或使用其他適當的個人防護裝備。
- 用膳時應使用公筷及公匙，不應與人共用飯盒或飲品。
- 在受影響地區採訪時如感不適，尤其是發熱，則：
 - 感到不適者及與其同行的人士均應立刻戴上外科口罩；
 - 立即求醫診治；
- 根據當地衛生當局的指示重新安排行程，並遵照相關的檢疫／隔離措施。
- 返港後，如果感到不適，則應戴上口罩，立即求醫，並告知醫生最近外遊的記錄。

不論是否出外採訪，所有新聞工作者均應保持良好的個人衛生習慣：

- 應避免接觸禽鳥或其糞便，和到家禽市場及農場
- 打噴嚏或咳嗽時要掩着口鼻，然後用肥皂及清水洗手。
- 避免隨便觸摸眼睛、鼻和嘴巴
- 保持雙手清潔，並以正確方法用梘液洗手，以及用乾手機將手吹乾或用即棄抹手紙抹乾雙手。

什麼時候應洗手？

- 在觸摸眼睛、鼻及口前
- 進食及處理食物前
- 如廁後
- 當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽及打噴嚏後
- 觸摸過電梯扶手、升降機按鈕及門柄等公共物件或設備後。

正確的洗手步驟：

1. 開水喉洗濯雙手。
 2. 加入梘液，用手擦出泡沫。
 3. 最少用二十秒時間揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，揉擦時切勿沖水
 4. 洗擦後才用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
 5. 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。
 6. 雙手洗淨後，不要再直接觸摸水龍頭。關上水龍頭時，可先用抹手巾包裹著水龍頭；或潑水將水龍頭沖洗乾淨。在沒有洗手設備的情況下，可用含 70 - 80 %酒精搓手液清潔雙手。
- 保持良好的個人和環境衛生習慣。
 - 增強身體抵抗力 - 保持均衡飲食、定時進行運動、有充足休息、紓減壓力和避免吸煙。
 - 發現有呼吸道感染症狀，如發燒、喉嚨疼痛或咳嗽的人士應該：
 - 立即求醫診治；
 - 戴上口罩並留在家中休息。

正確佩戴外科口罩的方法：

- 佩戴口罩前和脫下口罩前後，都要洗手。
- 依照生產商的指示佩戴口罩。

佩戴口罩時，要確保：

- 口罩緊貼面部。
- 口罩有顏色的一面向外，有金屬線的一邊向上。
- 繫緊固定口罩的繩子，或把口罩的橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
- 口罩應完全覆蓋口鼻和下巴。
- 把口罩上的金屬片沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部。
- 戴上口罩後，避免觸摸口罩，以防減低保護作用。若必須觸摸口罩，在觸摸前後

都要徹底洗手。

- 脫下口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部分，因為這部分可能已沾染病菌。
- 脫下口罩後，可將口罩向外對摺(口罩外向部分會向內)，放入膠袋或紙袋內包好，再放入有蓋的垃圾桶內棄置。
- 外科口罩應每天更換。使用過的外科口罩應該適當棄置。口罩如有破損或弄污，應立即更換。

如欲獲取更多資料，請瀏覽衛生防護中心網站 <http://www.chp.gov.hk>

衛生防護中心

感染控制處

2013 年 4 月