



最後審閱：
二零二零年八月二十七日

衛生防護中心

Centre for Health Protection

感染控制處

預防2019冠狀病毒病（COVID-19）

給安老院舍及殘疾人士院舍職員宿舍的健康指引

(暫擬)

甲、 疾病資訊

請瀏覽以下網頁，查閱有關 2019 冠狀病毒病及受影響地區的最新資訊：
<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>

2. 衛生署建議所有安老院舍及殘疾人士院舍職員宿舍應採取下列預防措施，以降低感染和傳播 2019 冠狀病毒病的風險。

乙、 預防措施

一、 保持良好的個人衛生

- (a) 避免觸摸眼睛、口和鼻。
- (b) 保持雙手清潔
 - i. 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；如廁後；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。



衛生防護中心乃衛生署
轄下執行疾病預防
及控制的專業架構
The Centre for Health
Protection is a
professional arm of the
Department of Health for
disease prevention
and control

- ii. 洗手時應以梘液和水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。當雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭（例如先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上）。如沒有洗手設施，或在雙手沒有明顯污垢時，可用含 70－80%酒精的搓手液潔手。
 - iii. 於共用空間提供充足潔手設施，包括洗手設備和酒精搓手液。
- (c) 每天工作前應**量度體溫**。當出現發燒、呼吸道感染病徵或突然喪失味覺/嗅覺時，應向主管報告及不應上班。**戴上外科口罩**，避免前往人多擠迫的地方，及盡早求醫。
 - (d) 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的垃圾桶內，然後徹底清潔雙手。
 - (e) 與他人保持足夠**社交距離**：若有佩戴口罩最少 1 米距離，否則最少保持 1.5 米距離。
 - (f) 避免與他人共用個人物品。
 - (g) 回宿舍後，應盡快淋浴/沐浴及更衣。並妥善清洗在院舍工作時穿著的衣服或制服。
 - (h) 所有職員應避免非必要的外遊。如不可避免，應提早通知院舍以便作出回港後的安排及按照對抵港人士的現行檢疫政策。
 - (i) 訪客出現發燒、呼吸道感染病徵或突然喪失味覺/嗅覺，或在檢疫期間，不應進入宿舍範圍。

二、 住宿安排

- (a) 儘量安排職員入住單人房間。
- (b) 如須共用房間，房間不得過度擠迫，床與床之間應保持最少 1.5 米距離。安排在同一院舍/地方工作的職員入住同一房間為佳。

- (c) 盡量將同一院舍/地方工作的職員之房間安排在同一樓層。
- (d) 應常備一份記錄睡床及房間位置的職員住宿名單，在有需要時有助實施相關公共衛生措施。

三、 保時室內空氣流通

- (a) 保持宿舍，包括共用空間及房間空氣流通。
- (b) 打開宿舍的窗戶以增加鮮風供應。
- (c) 如在室內空間使用風扇（如掛牆風扇、擺動型風扇或抽氣扇），應同時增加與室外空氣轉換（如開啟窗戶或將空調設備的鮮風增至最大）。儘可能避免使風從一人（或一組人）吹向其他人。
- (d) 如使用空調設備，須確保有足夠的鮮風供應。
- (e) 確保空調設備正常運作。應定期清洗空調設備的隔塵網。

四、 保持環境衛生

- (a) 保持環境清潔。須特別留意經常接觸的表面，例如檯面、椅子、升降機按鈕、門柄等。
 - i. 經常使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（即把 10 毫升含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 990 毫升清水混和）清潔和消毒，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。
 - ii. 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（把 10 毫升含 5.25%次氯酸鈉的家用漂白水與 490 毫升清水混和）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。

- (b) 廁所和浴室衛生
- i. 保持空氣流通。
 - ii. 保持足夠社交距離
 - iii. 先將廁板蓋上才沖廁。
 - iv. 如廁後，以梘液和清水潔手。
 - v. 定期以 1 比 99 稀釋家用漂白水清潔和消毒環境。
 - vi. 確保排水口和廁所沒有阻塞。
 - vii. 把約半公升清水倒入每個排水口（U 形彎管）。
 - viii. 先將垃圾妥善包好，然後才棄置或待清潔工收集。

五、 保持食物衛生

- (a) 確保廚房清潔及衛生。必須定期清洗雪櫃、工作檯及器具。
- (b) 準備食物和烹調前應先清潔雙手。
- (c) 按照以下 5 項食物處理方法的要點，以確保食物安全：
- i. 選擇（選擇安全的原材料）
 - ii. 清潔（保持雙手及器具清潔）
 - iii. 分開（分開生和熟的食物）
 - iv. 烹調（徹底煮熟食物）
 - v. 安全溫度（以安全的溫度貯存食物）
- (d) 考慮分時段用膳。以減少聚集在飯廳的職員數目。
- (e) 避免與他人一起用膳。否則應保持最少 1.5 米距離，坐往同一方向，在座位間裝上隔屏並在使用後妥善清潔和消毒。
- (f) 避免與他人分享或一起享用食物（包括水果或小食）或飲料。
- (g) 避免共用個人食具或飲用容器。
- (h) 避免吸煙，尤其與他人一起吸食。

第一版：二零二零年七月二十七日
最後更新：二零二零年八月二十七日
最後審閱：二零二零年八月二十七日

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。