



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）

給外籍家庭傭工（外傭）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. 衛生署建議所有外籍家庭傭工（外傭）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。外傭應跟僱主一同實踐健康生活模式並保持良好的個人及環境衛生。此外，衛生署亦建議所有外傭在使用由職業介紹所或其他機構提供的寄宿設施時應參照此健康指引；並應留意政府最新的公佈及規例，包括有關社交距離的措施。

乙、給外傭的預防措施

一、保持良好的個人衛生

(a) 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。
- (b) 避免觸摸眼睛、口和鼻。
- (c) 定期**量度體溫**。當外傭出現發燒、呼吸道感染病徵或突然喪失味覺/嗅覺時，他/她應向僱主報告，**戴上外科口罩**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) 避免與他人共用個人物品。
- (f) 注意均衡飲食、定時運動、有足夠休息、避免吸煙及飲用酒精類飲品，以增強身體的抵抗力。

丙、給外傭的健康指引

- (a) 為減少 2019 冠狀病毒病於社區內的傳播，外傭應避免進行任何非必要的活動及避免因到人多擠逼的地方聚集的健康風險。
- (b) 如要外出，外傭應：
 - i. 遵守聚集人數上限的規則。
 - ii. 佩戴口罩。
 - iii. 與他人保持最少 1 米的足夠社交距離。
 - iv. 儘量避免身體接觸。
 - v. 嚴格遵從手部衛生。
 - vi. 避免到人多擠逼的地方。
 - vii. 避免進行社交聚會。
 - viii. 避免與他人分享食物(包括水果或小食)/飲品。
 - ix. 避免與他人一起用膳。否則應保持最少 1.5 米距離，避免在進食時交談；並最好不要與他人正面對坐。用餐後

應儘快戴上口罩。除下口罩進食時應儘量避免交談。

- x. 避免共用餐具/飲用容器。
 - xi. 避免共用個人物品。
 - xii. 考慮使用電子付款以減少直接接觸金錢。
 - xiii. 回家後更換衣服及洗澡。
- (c) 外傭可經社區檢測中心預約一次免費(直至二零二一年一月三十一日)2019 冠狀病毒病檢測服務，或繼續利用政府提供的其他免費檢測渠道，包括於郵政局、港鐵站或醫院管理局指定普通科門診診所索取深喉唾液測試樣本收集包然後把樣本交回指定樣本收集點。

丁、給外傭住宿的預防措施

在標準僱傭合約中第 3 條訂明外傭須於僱主住址工作及居住；而第 5(b)條則訂明僱主須為外傭提供合適及設有家具的住宿。一般情況下，在香港工作的外傭應跟僱主同住；外傭在某些特別情況下或要另覓住宿，例如被提前終止合約並等待離港時，他/她或須使用寄宿設施。詳情請參閱勞工處相關的資料。

一、保時室內空氣流通

- (a) 保持家中空氣流通。
- (b) 打開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。

二、保持環境衛生

- (a) 應定期徹底進行環境清潔。須特別留意經常接觸的表面，例如檯面、椅子、門柄、燈掣等。

- i. 經常使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（即把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 99 份清水混和）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（即把 1 份含 5.25%次氯酸鈉的家用漂白水與 49 份清水混）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) 所有表面及家具應以易於清潔及消毒的物料製成。
- (c) 垃圾應先妥善包紮好才棄置於有蓋垃圾桶內。每天最少清理垃圾桶一次。
- (d) 垃圾在送往棄置前，應放在有遮蓋的地方，否則有機會招引動物。
- (e) 應提供充足潔手設施，包括洗手設備及酒精搓手液。
- (f) 應與他人保持足夠的社交距離。
- (g) 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米距離及儘量避免與他人直接面對面。
- (h) 廁所和浴室衛生：
- i. 保持空氣流通。
 - ii. 保持充足社交距離。
 - iii. 先將廁板蓋上才沖廁。
 - iv. 如廁後，以梘液和清水潔手。
 - v. 經常以 1 比 99 稀釋家用漂白水清潔和消毒環境，或以 1 比 49 稀釋家用漂白水清潔和消毒被分泌物、嘔吐物或排泄物等污染的環境。
 - vi. 確保排水口和廁所沒有阻塞。
 - vii. 最少星期一次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。

三、 保持烹調及飲食時的衛生

- (a) 保持廚房清潔及衛生。必須經常清洗雪櫃、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. 精明選擇（選擇安全的原材料）
 - ii. 保持清潔（保持雙手及用具清潔）
 - iii. 生熟分開（分開生熟食物）
 - iv. 煮熟食物（徹底煮熟食物）
 - v. 安全溫度（把食物存放於安全溫度）
- (d) 用餐時須注意的特別事項：
 - i. 分開用餐時間。
 - ii. 不要共用個人食具或飲用容器。
 - iii. 避免與他人一起用膳，否則應保持最少 1.5 米距離、面向同一方向坐，以及在座位間裝上隔屏並在使用後妥善清潔和消毒。
 - iv. 進食前和除下口罩前後都要清潔雙手。
 - v. 除下口罩進食時應儘量避免交談。
 - vi. 只在用膳後和戴上口罩後交談。

戊、 當外傭的住宿有確診 2019 冠狀病毒病的個案時的清潔和消毒

一、 負責清潔的員工應穿上適當的個人防護裝備，包括:

- (a) 外科口罩
- (b) 乳膠手套
- (c) 即棄保護衣
- (d) 眼部防護裝備（護眼罩/面罩）
- (e) 保護帽（可選用）

二、員工培訓

- (a) 確保前線清潔員工接受過環境消毒程序的培訓，監督人員應已閱讀並熟悉消毒指引。

三、加強環境消毒

- (a) 以1比49稀釋家用漂白水（即把1份含5.25%次氯酸鈉的家用漂白水與49份清水混和）消毒所有可能被污染的環境表面及用品。

四、當有溢出血液、分泌物、嘔吐物或排泄物等污染時，應加強措施：

- (a) 負責清潔的員工應穿上適當的個人防護裝備，包括外科口罩、手套、即棄保護衣，眼部防護裝備（護眼罩/面罩），保護帽（可選用）。
- (b) 使用鉗子夾住吸水力強的即棄抹布抹去血液、分泌物、嘔吐物或排泄物，作初步的清理。
- (c) 然後小心棄置用後鉗子及即棄抹布於廢物袋內，切勿污染個人/環境。
- (d) 使用1比4稀釋家用漂白水（把1份含5.25%次氯酸鈉的家用漂白水與4份清水混和）消毒，由外而內抹拭，待10分鐘後，再用清水清洗，然後抹乾。
- (e) 完成程序後，將所有廢物和清潔用具（如鉗子、抹布、拖把頭）棄置於廢物袋內。
- (f) 小心除下個人防護裝備並將之棄置於廢物袋，隨即潔手。（如雙手沒有明顯污垢時，可用含70-80%酒精搓手液潔淨雙手。當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污，應用梘液及清水洗手）
- (g) 佩戴新手套，妥善包紮廢物袋及正確棄置於有蓋垃圾桶內。將垃圾桶貼上標記和放在不受打擾的安全地方直到收取。
- (h) 小心除下手套，以梘液和清水清洗雙手。

己、給外籍家庭傭工的指引和教材

一、正確使用漂白水

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/100272.html>

二、正確使用口罩

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/19731.html>

第一版：二零二一年一月十四日

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。