

### 3. 一般衛生建議

要預防傳染病，增強身體抵抗力是非常重要的，其中包括要有均衡的飲食習慣，充足的休息和睡眠，適量的運動和不吸煙。

此外，還須注意個人、食物和環境的衛生。由於很多傳染病會經接觸或飛沫傳播，用正確的方法潔手和保持呼吸道衛生是預防感染的兩項首要重點。

員工除了要注意個人衛生外，還應給予院友和訪客指導和支援，以助他們建立良好的衛生習慣。

#### 3.1 個人衛生

##### 3.1.1 手部衛生

潔淨雙手是預防傳染病傳播的首要條件。建議潔手的方法有兩種，包括用梘液洗手和用酒精搓手液搓手。

院舍主管應提供足夠的潔手設施和放置酒精搓手液於方便可取的地方，讓院友和員工使用；並提醒他們注意以下各點：

- 脫下手上可藏病原體的東西，如人工指甲、戒指、手錶、手鐲等。
- 脫下手套後必須潔手，佩戴手套不能取代潔手。
- 無論是以梘液洗手或酒精搓手液搓手，都必須依照正確程序潔手。
- 員工在需要時，例如每餐之前，須潔手和協助院友潔手（詳見第3.1.5段）。

##### 3.1.2 洗手

- 當雙手有明顯污垢或可能被體液污染時，必須以梘液和清水洗手。
- 正確的潔手方法是用最少20秒搓擦雙手各部分，包括手腕（詳見第3.1.4段）。
- 雙手洗淨後，不要直接觸摸水龍頭，也不要與別人共用毛巾，以免再次弄污雙手。
- 可用即棄的抹手紙或用乾手機弄乾雙手。

### 3.1.3 酒精搓手液

- 當雙手無明顯污垢時，用70-80%酒精搓手液搓手，可有效預防經雙手接觸和散播傳染病。
- 潔手的技巧與洗手的技巧相同，正確的潔手方法是用最少20秒搓擦雙手各部分，包括手腕（詳見第3.1.4段）。
- 為達至最佳效果，應讓酒精自然揮發，不要以紙巾抹乾。

### 3.1.4 潔手技巧



### 3.1.5 何時應潔手

雖然無法盡錄所有必須潔手的情況，但是基本情況有：

一般情況：

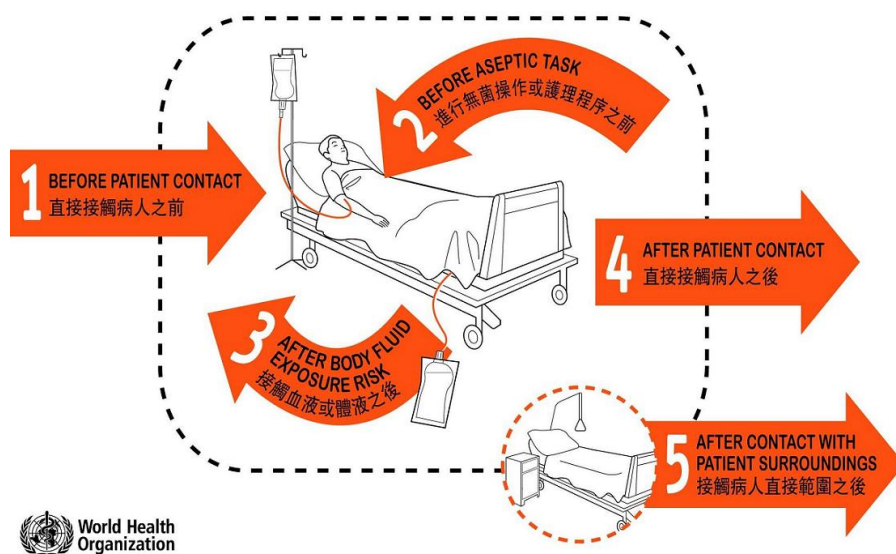
- 打噴嚏或咳嗽後
- 如廁後
- 觸摸眼、鼻、口或黏膜前
- 烹調、處理、分派食物和進食前
- 接觸受污染的物品或環境後

個人護理情況：

- 提供須直接接觸院友的護理程序前和後
- 進行涉及侵入性醫療器材（例如：導尿管）護理程序前
- 接觸血液、體液、分泌物、排泄物、傷口或黏膜後，例如更換尿片或清理呼吸道分泌物後
- 脫下手套後

## Your 5 moments for hand hygiene

### 五個必須潔手的時刻



### 3.1.6 呼吸道衛生和咳嗽禮儀

各人都必須注意呼吸道衛生：

- 不應隨地吐痰。
- 打噴嚏和咳嗽時，用紙巾掩着口鼻。
- 應以紙巾包好呼吸道分泌物，然後放入附近有蓋垃圾桶內或放入座廁內沖走。
- 接觸到呼吸道分泌物或其污染物後，應立即用規液和清水洗手。
- 有呼吸道感染徵狀的人士，應戴上口罩。

院舍主管應提供必需品，讓院友和員工能遵守咳嗽禮儀：

- 供應紙巾和不須以手掀蓋的垃圾桶，方便棄置紙巾。
- 提供足夠的洗手用品（即規液和抹手紙）於洗手盆旁，和酒精搓手液於方便取用的地方。
- 張貼告示，提醒各人切勿隨地吐痰。

### 3.1.7 皮膚護理

員工為院友護理皮膚時，應注意下列事項：

- 協助院友檢查皮膚狀況，尤其是腋下、頸部和腹股溝部位。
- 協助有需要的院友抹乾腳趾隙的皮膚。切勿使用爽身粉，因爽身粉會形成硬塊，刺激皮膚。
- 清理和遮蓋損傷部位，以防傷口感染。
- 建議行動自如的院友穿着鞋襪，以防磨損腳掌或腳趾。

## 3.2 食物衛生

### 3.2.1 處理膳食的員工

- 當有員工發燒、腹瀉或嘔吐時，應通知僱主，及早就診，並應暫停處理食物。
- 手上如有傷口應以防水敷料覆蓋，以防病原體從傷口傳到食物。

### 3.2.2 廚房

- 保持廚房整潔。
- 定期清洗抽氣扇和抽油煙機。
- 保持廚房內的工作枱面和地面清潔乾爽。
- 不應存放個人物品（如衣服鞋襪等）於廚房。
- 存放用具於潔淨的廚櫃內。
- 時刻蓋好垃圾桶，以防蟑螂、蒼蠅滋生和防止鼠患。

### 3.2.3 選擇食物

- 購買新鮮肉類和蔬果。
- 不要光顧非法售賣食物的小販。
- 不要購買沒有正確標籤、過期或包裝破損的預先包裝食物。
- 不要購買與未經煮熟的食物放在一起的即食食物或飲料。
- 不要購買外表、氣味或味道異常的食物。
- 不要購買未經巴斯德消毒法處理的奶類產品，例如牧場鮮搾牛奶。
- 不要購買過量食品，以免貯存過久。

### 3.2.4 烹調食物

- 烹調食物前要正確洗手。
- 烹調食物時，要戴上口罩、帽子和可清洗或用後即棄的圍裙。
- 徹底洗淨食物，並在有需要時，用刷子洗擦。

- 生和熟的食物要分開處理和貯存。
- 使用不同的刀和砧板去處理生和熟食物，以免交叉污染。
- 冷凍食物要徹底解凍後才可烹調。建議的解凍方法有：
  - ◆ 雪櫃內解凍
  - ◆ 水龍頭下沖水解凍
  - ◆ 微波爐解凍
- 食物要徹底煮熟或翻熱後方可進食。
- 不要直接用手接觸熟食。

### 3.2.5 貯存食物

- 保持貯存地方潔淨，慎防蟲鼠滋生。
- 貯存食物於密實容器內。
- 已烹調的食物如稍後才食用，應標示食用期限。
- 切勿把容易腐壞的食物存放於室溫環境。
- 購買容易變壞的食物後，應立即存放於雪櫃內。
- 如食物不是一次過食用完，應分成小份，妥善包裝，然後才存放於雪櫃內。
- 剩餘的食物應棄置。如需保留，應存放於雪櫃內。
- 保持雪櫃內的溫度在攝氏4度或以下；冷藏格的溫度則應在攝氏-18度或以下。
- 定期檢查和記錄雪櫃和冷藏格的溫度，確保運作正常。每個雪櫃須備有溫度記錄表。
- 定期清洗雪櫃及冷藏格。
- 避免放置過多食物於雪櫃內，保持雪櫃內空氣流通。
- 切勿用報紙、不潔的紙張或顏色膠袋包裹食物。
- 不要烹煮過量食物，以免浪費或過量貯存。
- 參照「食物安全五要點」(附錄D)，確保食物安全。

### 3.3 環境衛生

由於病原體能在環境中存活一段時間，故此必須注意環境衛生。

- 保持室內空氣流通，盡量打開窗戶，或開啟抽氣扇。
- 保持傳染病患者的床與其他床之間有適當的距離（不少於一米），以減低疾病藉飛沫傳播的機會。
- 最少每星期一次清理盆栽底盤的積水和更換花瓶內的清水。
- 填平地台凹陷的地方，以防積水，杜絕蚊患。
- 避免堆積雜物，以防鼠患。
- 如有蟲鼠滋生的跡象時，例如發現蟑螂、蚊蠅、老鼠或其排泄物，應立即作出清潔行動。
- 殘疾人士院舍內不應飼養寵物，如狗、貓、家禽或雀鳥。

#### 3.3.1 選用消毒劑

家用漂白水一般含5.25%次氯酸鈉，適當地稀釋使用，能有效消毒（附錄E）。但次氯酸鈉會腐蝕金屬，故應避免使用於金屬表面。請參閱附錄F，有關稀釋漂白水的步驟。

- 日常的清潔，1比99稀釋家用漂白水已足夠。
- 被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物等污染的表面和物件，或在傳染病爆發期間，應使用1比49稀釋家用漂白水消毒。
- 金屬表面，使用70%酒精消毒。

除漂白水外，市面上還有很多種類環境消毒劑；不同消毒劑適用於不同的物件，購買時，請注意其成分和使用指引。

### 3.3.2 一般清潔

- 確保冷氣機有良好的保養和定期清洗隔塵網。
- 定時檢查和清潔院友的貯物櫃，避免食物殘留。
- 最少每天清潔和消毒經常接觸的表面和共用的物件，例如扶手、家具、電腦鍵盤等。使用1比99稀釋家用漂白水清潔非金屬表面，而金屬表面則用70%酒精。
- 先用即棄抹布清除明顯的污物，例如呼吸道分泌物、嘔吐物及排泄物等，然後用適當的消毒劑消毒被污染的地方和其鄰近範圍。非金屬表面用1比49稀釋家用漂白水，金屬表面則用70%酒精。
- 待漂白水在表面停留15至30分鐘，然後用水清洗。

### 3.3.3 廁所及浴室清潔和消毒

- 保持廁所和浴室乾爽衛生。
- 提供視液、即棄紙巾或乾手機作洗手之用。
- 確保廁所的沖水系統運作正常。
- 確保排水渠設有隔氣彎管，切勿擅自更改渠管。
- 定期(約每星期一次)把大約半公升的清水注入每一排水口，保持隔氣彎管內儲水，以防病原體傳播。
- 確保糞渠和污水渠運作正常，沒有滲漏，以免病原體滋生。

### 3.3.4 家居廢物處理

- 棄置廢物於有蓋垃圾桶內。
- 必須蓋好垃圾桶。
- 即使垃圾桶未盛滿，每天最少也要清理一次。
- 處理垃圾後要徹底洗手。



### 3.3.5 用具清潔

- 先用清水沖洗地拖、地布及各清潔用具，以清除固體或體積較大的廢物。
- 然後把用具浸於1比49稀釋家用漂白水消毒30分鐘。
- 再用清水洗淨。
- 待乾透後，才可再用。

## 3.4 防疫注射

殘疾人士院舍內的院友，當染上流感時，可能會出現嚴重或致命的併發症。每年衛生署都會透過院舍防疫注射計劃為殘疾人士院舍的院友和員工免費提供流感疫苗接種。除不適合接種流感疫苗的人士外，建議院舍內各人接種流感疫苗。此外，65歲或以上，而從未接種過肺炎球菌疫苗的院友，亦可獲得免費接種肺炎球菌疫苗。

衛生署或私家醫生，亦有為個別和特定群組，提供其他疫苗接種以預防某些傳染病。員工和院友若想要接種其他疫苗作個人保護，可向醫生查詢各項接種疫苗的服務和費用。