

## 給參與公眾活動者預防季節性流感的健康指引

衛生署建議市民於參與公眾活動時注意以下預防措施，以儘量減低感染和傳播季節性流感的風險。

### 疾病資訊

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/29.html>

### 參與活動前

- 如有不適，尤其是出現發燒及／或有咳嗽、打噴嚏等呼吸道感染病徵時，應戴上外科口罩，及盡早向醫生求診。不應參加活動。
- 應隨身帶備外科口罩、紙巾和70至80%的酒精搓手液。
- 時刻留意政府就傳染病爆發的公布，以及採取相應的預防措施。

### 參與活動期間

- 保持良好的個人衛生。
- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前和後；進食前；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污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用乾淨毛巾或抹手紙抹乾。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，或雙手沒有明顯污垢時，使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。
- 不要隨地吐痰或亂拋垃圾。痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。在公眾地方隨地吐痰或亂拋垃圾均屬違法，可被判定額罰款。

### 參與活動後

- 回家後，應洗澡及洗頭，清除身體上的污垢及細菌。
- 妥善清洗你的衣服。

### 在任何時間，我們都應注意

- 保持良好的個人衛生。
- 保持良好的環境衛生及確保室內空氣流通。
- 增強身體抵抗力及實踐健康生活，包括均衡飲食、恆常運動及充足休息。
- 不要吸煙及避免飲酒。

## 詳情

請瀏覽衛生防護中心專題網頁：<https://www.chp.gov.hk/tc/features/14843.html>

衛生防護中心

二零一七年一月

(二零二零年五月十二日最後更新)