

## 給參與公眾活動者預防中東呼吸綜合症的健康指引

衛生署建議市民於參與公眾活動時採取以下預防措施，以儘量減低感染和傳播中東呼吸綜合症的風險。

### 疾病資訊

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/26528.html>

### 參與活動前

- 如有不適，尤其是出現發燒及／或呼吸道感染病徵如咳嗽、打噴嚏、喉嚨痛或肌肉疼痛，應戴上外科口罩，並儘早求醫，不應參加活動。
- 應隨身帶備紙巾和 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。勤洗手，尤其在觸摸眼睛、口或鼻前、處理食物或進食前、如廁後、觸摸公共物件如電梯扶手、升降機按鈕或門柄後，或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
- 洗手時應以枧液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾。
- 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。

### 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。
- 如感到不適，應佩戴外科口罩及儘快求醫。

### 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/26511.html>

衛生防護中心

二零一八年三月

(二零一九年八月二十日最後更新)