

## 給公眾預防禽流感的健康指引

衛生署建議市民採取以下預防措施，以儘量減低感染和傳播禽流感的風險。

### 疾病資訊

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/13.html>

### 給公眾的健康建議

- 應避免接觸禽鳥、動物或其糞便
  - 如曾接觸禽鳥、動物或其糞便，應立刻用梘液和清水徹底洗手。
  - 購買和接觸活雞時，切勿用口吹雞隻的尾部。
- 保持良好的個人衛生
  - 避免觸摸眼睛、口和鼻。
  - 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，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
  - 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。
- 保持良好的環境衛生
  - 確保室內空氣流通。
  - 最少每星期徹底清潔家居一次，可使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（以 10 毫升 5.25% 次氯酸鈉家用漂白水混和於 990 毫升清水內）清洗非金屬表面，待 15 至 30 分鐘後，再用清水清洗。金屬表面則可用 70% 火酒清潔消毒。
  - 如身體不適，最好避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。
  - 妥善保養排水渠管和定期（約每星期一次）把約半公升的清水注入每一排水口（U 型隔氣口），以阻隔臭味和污穢物質由污水渠管進入室內。

- 如隔氣彎管有損毀，或排水口發出臭氣，應立即安排合資格技工檢查及維修。
- 注意食物衛生
  - 食物安全五要點：
    - 選擇安全的原材料
    - 保持雙手及用具清潔
    - 分開生熟食物
    - 徹底煮熟食物
    - 把食物存放於安全溫度
  - 洗淨沾有糞便的蛋，可用家居洗滌劑輔助清洗。清洗後，應立刻烹煮和進食。要徹底煮熟蛋類，直至蛋黃及蛋白都凝固才可進食，也不要把食物蘸著加有生蛋混和的醬料一同進食。
  - 應徹底煮熟家禽。如家禽在烹煮後仍有粉紅色肉汁流出，或骨髓仍呈鮮紅色，應重新烹煮至完全熟透。
- 增強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/24244.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）