

衛生處方：咳嗽打噴嚏 衫袖掩好過用手

文章日期：2021年05月10日

【明報專訊】鼻敏感、環境局促、人多擠迫等因素，都容易令人眼水及鼻水氾濫，一旦在公眾場所鼻水倒流、咳個不停，場面就十分尷尬。正值2019冠狀病毒疫情的敏感時刻，這些場面更加惹人側目，迫使旁人速逃。打噴嚏是鼻子防禦反射動作，難以抑制。既然無可避免，不如參考5月5日手部衛生日分享怎樣咳嗽或打噴嚏才符合禮儀的資訊，避免惹人討厭。

衛生防護中心今年以「咳嗽乞嚏掩鼻口 記得跟住要潔手」，作為手部衛生日宣傳語句。禮儀是中國傳統文化中重要一環，希望以這宣傳語句，提醒大家要注重咳嗽禮儀及潔手的重要，顧己及人，保障公共衛生，讓大家健康和諧地生活。

每當感覺快要打噴嚏或咳嗽時，我們總會慣性用手掩口鼻。鼻涕或飛沫雖然不會四濺，但卻會留在手掌。除非立刻用清水及皂液洗手，否則用手接觸其他物件時，會污染這些物件；其他人接觸到，再去揉眼睛或觸摸面部，病毒就無聲無息地傳染開去。究竟怎麼做，才符合預防感染之道呢？

手掌沾病菌易傳播

世界衛生組織和美國疾病控制及預防中心建議，咳嗽或打噴嚏時若沒有或來不及拿出紙巾，可用衣袖或手肘遮掩口鼻。用過的紙巾要放入有蓋垃圾桶，然後再以清水及皂液洗手。

好習慣需自小培養。家長及教師可教導子女及學生，切勿向着其他人打噴嚏或咳嗽，快快拿出紙巾掩口鼻，擋住口水、鼻涕中的病菌。如果趕不及拿出紙巾，可以手肘來遮掩口鼻。避免以雙手遮掩口鼻，否則在不自覺地摸眼睛、碰到他人時，就會將手上分泌物帶到眼睛或其他人身上，帶來感染危機。

之前看過一篇新聞報道，有名老伯伯拒絕戴上口罩，還理直氣壯般說「我不怕死」！可是，如果自己染病，患者可能很快康復，但感染到家中抵抗力較差的家人、有長期病患的「老友記」，後果嚴重，可引致住院、產生併發症甚至死亡！

拉低口罩咳缺公德心

疫情持續，大家外出已習慣戴上口罩，正好可以防止飛沫。可是，在街上、巴士、港鐵車廂內，間中仍見到有人拉低口罩打噴嚏或咳嗽，這些行為不但沒有公德心，更容易傳播病菌。大家多為他人設想，多行一步，不要脫掉口罩打噴嚏或咳嗽，噴嚏或咳嗽後以酒精消毒液潔手。如打噴嚏或咳嗽後弄污口罩，可更換新口罩，為己為人，同心抗疫。如果大家保持良好的咳嗽禮儀及衛生習慣，就能有效減低病毒傳播。

文：歐韻儀（衛生署感染控制處高級醫生）