

5.5 手部衛生日 鼓勵市民養成潔手習慣

抵禦傳染病 減傳播及感染風險

健醫者健談 每年5月5日被世界衛生組織定為「手部衛生日」，以引起市民關注手部衛生。衛生署感染控制處袁詠詩醫生表示，數據顯示，80%常見傳染病經手部傳播，「洗手」看似是老生常談，卻是預防傳染病最簡單有效的方法，當大眾均養成潔手習慣，便能抑制傳染病傳播。衛生署感染控制處亦一直致力推廣手部衛生的信息，藉多個宣傳渠道呼籲市民適時洗手。

本報記者報道

她說，我們的身體部位中，以手部最常接觸外界，離開家門開始，由乘坐交通工具、到餐廳用膳、與朋友握手等，均無可避免地需要接觸其他物件表面。若果所觸摸到的物品沾有病菌，這些病菌便可依附在手上，並透過觸摸口、鼻及眼睛等部位的黏膜進入身體，甚至形成感染。流感、腸胃炎等疾病，普遍是透過手部接觸而傳播。

她亦指出，病菌沾在手上後，除了可感染身體，亦有機會透過接觸傳播予他人或在環境傳播，繼而再傳播出去。雖然洗手看似簡單，卻足以截斷傳染鏈，減低傳播病原體或感染的風險。

她說，有研究指出，透過正確的洗手方

式，已可有效預防約30%引起腹瀉的傳染病，及近20%的呼吸系統感染，手部衛生絕對是疾病防控措施中的一道重要防線，力量不容小覷。

減3成引起腹瀉的傳染病 2成呼吸系統感染

要有效抵禦傳染病，除了盡量減低以手接觸口、鼻子及眼睛的機會外，亦應時刻保持手部衛生。她續稱，進食前、如廁後都容易把病原體帶入身體，這些關鍵時刻一定要潔手，希望大家亦提醒身邊親友潔手。另外，當雙手有明顯污垢，一定要以視液及清水洗手，並搓手最少20秒。若雙手沒有明顯污垢，可選擇以含70至80%的酒精搓手液，揉擦雙手最少20秒，直至完全乾透。她表示，潔手時，必須將酒精搓

手液或視液徹底覆蓋手部表面，這樣才能最有效清洗病菌。

衛生署感染控制處將今年「手部衛生日」的主題定為「潔手，Power of Hand Hygiene」，並製作了具立體效果的海報，將透過醫院、社區網絡派發，以「凸」顯手部衛生的重要性。市民亦可從網頁及社交媒體等渠道接收潔手信息。

她表示，現今傳染病種類之多，而傳播速度十分快，希望市民支持潔手，並將潔手習慣植入日常生活，成為與衣、食、住、行一樣不可缺少的要素，當大眾意識提高，便能進一步預防傳染病，保障自己和他人的健康。



■每年的5月5日被世界衛生組織定為「手部衛生日」。

如欲了解更多有關手部衛生的資訊，可瀏覽衛生防護中心「2024年手部衛生日」網頁 (<https://www.chp.gov.hk/tc/features/107826.html>)。

中大研發精準計算模型 助提升流感疫苗功效

【本報記者報道】中文大學醫學院研究團隊建立了一套精準計算模型「beth-1」，能準確預測病毒基因演變，有助在設計流感疫苗時選擇最具代表性的病毒株。這套計算模型能夠如「天氣預報」般，推算病毒將出現的變異，藉此令疫苗能有效覆蓋預期將會流行的變異病毒株，加強其保護功效。

驗證顯示，從與流行病毒株的基因匹配度來看，beth-1預測的疫苗株在近90%的流感季節中，比過往當季使用的疫苗株更準確，預計其應用可提高流感疫苗對本港常見的兩種甲型流感亞型病毒(H1N1和H3N2)的效力。beth-1為流感疫苗抗原選擇提供了一種即時可應用的可靠

工具。中大團隊正與內地的研究機構緊密合作，在動物實驗應用beth-1，開發更具保護功效的疫苗。

流感病毒會持續出現基因進化演變，導致免疫逃逸，令已經感染過病毒或打過疫苗的人可能再次感染突變後的病毒，造成新的季節性流感高峰期。故此，流感疫苗包含的病毒株須每年更新，以確保疫苗效用。在選擇疫苗病毒株的過程中，預測病毒基因演變是重要步驟，並通常在下一個流行季節來臨前至少九個月進行。

要準確選擇疫苗抗原使用的病毒株，便要對病毒的基因和抗原演變及流行病學特徵進行廣泛的監測和分析。現時這項工作由世界衛生組織協調全球進行，沿用的計算模型由歐美研究人員

開發。

是次研究中，研究人員分析大量有關流感病毒基因組和流行病學的數據，用以開發能識別可量化病毒基因變異之關鍵參數的嶄新模型「beth-1」。此模型可推算整個病毒族群將來會出現的變異，並選擇最有機會流行的病毒株，為即將到來的流感季節製造疫苗。

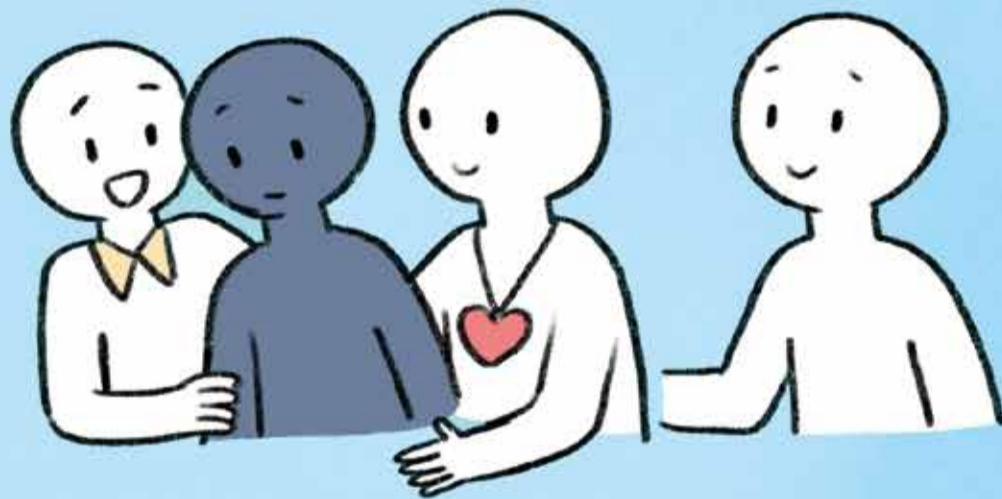
研究論文的第一作者、中大醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院博士生樓靜致表示：「我們的研究結果顯示beth-1能夠非常準確地預測病毒的基因進化，幫助選擇疫苗株，從而生產與流行病毒匹配度更高的疫苗，確保疫苗的效用。」



■(左起)團隊成員中大醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院博士曹莉蓉、副教授王海天、臨床研究及生物統計中心主任徐仲鏗，以及博士生樓靜致。

如懷疑自己或發現身邊人有以下情況，就需要尋求支援或轉介至專業人士的協助：

- (1) 急性壓力反應已經構成創傷壓力症，並出現相關症狀
- (2) 情緒低落持續，以及惡化，以至發展成抑鬱症問題
- (3) 有自殺念頭便需及早向專業人士(包括社工、輔導人員、臨床心理學家、家庭醫生或精神科醫生)尋求協助



情緒支援求助熱線

Open 喻 (緊急情緒支援服務)	賽馬會青少年情緒健康 網上支援平台	9121 2012 FB/IG: hkopenup	24小時
生命熱線		2382 0000	24小時
香港撒瑪利亞防止自殺會		2389 2222	24小時
精神健康專線	醫院管理局	2466 7350	24小時
社署熱線		2343 2255	24小時
東華三院芷若園		18281	24小時
浸信會愛群社會服務處	兒童及青少年精神健康	3413 1543	09:00-18:00(星期一至五)
關心一線	香港青年協會	2777 8899	14:00-02:00(星期一至六)
香港紅十字會	心理支援熱線(中/英)	3628 1180	10:00-22:00
香港神託會		2635 7709	10:00-17:30(星期一至五)
香港基督教女青年會		2711 6622	星期一至五 14:00-16:00(婦女專線) 19:00-21:30(輔導專線)
香港小童群益會	家長專線	2866 6388	14:00-16:00(星期一至三) 19:30-21:30(星期四)
東華關懷熱線	東華三院	2548 0010	14:00-18:00(星期一至五)
香港心理學會輔導心理學部	緊急心理支援小組服務	https://www.facebook.com/DEPHKPS/	