

流行性感冒（流感）常見問題

1. 假如出現呼吸道病徵，應怎樣做？

市民若出現呼吸道感染病徵，包括發燒、咳嗽、流鼻水、喉嚨痛、頭痛、疲倦和肌肉疼痛，應戴上外科口罩並應該留在家中充分休息和多喝水，切勿上班或上學。市民應盡快求診，以便及早作出診斷。如你需服用抗病毒劑，例如特敏福，則須在**24**至**48**小時內服用。

2. 現時流感疫情是否非常嚴重？

本港的流感活躍程度正處於非常高的水平，並可能在未來數星期進一步上升。至今的監測顯示，成人與流感相關的嚴重和死亡個案主要涉及長者。

3. 如何預防流感感染？

市民應該：

- 接種季節性流感疫苗，保障個人健康
- 雙手一旦染污，應使用枧液和清水以正確方法洗手
- 當雙手沒有明顯污垢時，用含**70%**至**80%**的酒精搓手液潔淨雙手
- 打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻，其後應徹底洗手
- 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內
- 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩
- 保持室內空氣流通
- 在流感流行期間，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；以及
- 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力

4. 市民須在什麼時候清潔雙手？

一般情況下，當雙手有明顯污垢或可能被體液沾污例如打噴嚏及咳嗽後，應用枧液及清水洗手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含**70%**至**80%**酒精搓手液消毒雙手。

市民應在以下情況下潔手：

- 在接觸眼、鼻及口前
- 當手被呼吸道分泌物染污時
- 打噴嚏及咳嗽後
- 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕及門柄後
- 進食及處理食物前

- 如廁後
- 為幼童或病人更換尿片後，及處理被染污的物件後
- 探訪醫院及院舍之前後；以及
- 接觸動物或家禽後

5. 如何正確地清潔雙手？

市民須依照 5 個簡單正確潔手步驟 -

- I. 用水弄濕雙手
- II. 加入梘液，揉搓雙手最少 20 秒
- III. 用水沖洗乾淨
- IV. 用抹手紙抹乾雙手
- V. 再用抹手紙關上水龍頭

6. 市民何時需要戴上口罩？

市民如有呼吸道感染徵狀時，如發燒、流鼻水、咳嗽或打噴嚏等，或要照顧有呼吸道徵狀的病者及進入診所或醫院時，均應戴上外科口罩。在流感流行期間，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。

7. 如何正確地佩戴口罩？

佩戴外科口罩時，市民須留意以下數點：

- I. 選擇合適尺碼的口罩
- II. 佩戴口罩前，須先潔手
- III. 要讓口罩緊貼面部：
 - 口罩有顏色的一面向外，有金屬條的一邊向上；如口罩沒有顏色，應將有摺紋的一面向下和向外
 - 繫緊固定口罩的繩子，或把口罩的橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部
 - 把口罩上的金屬條沿鼻樑和面部兩側按緊
 - 拉開口罩覆蓋下巴，以確保口罩完全覆蓋口、鼻和下巴
- IV. 戴妥口罩後，應避免再觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前後都要徹底潔手

8. 脫下口罩時市民須留意什麼？

- I. 口罩如有破損或弄污，應立即更換；並最少每天更換一次
- II. 脫下口罩前，須先潔手
- III. 脫下口罩時，應盡量避免觸摸口罩，因為它可能已沾染病菌
- IV. 脫下的口罩應棄置，不可重複使用。將用過的口罩棄置於膠袋或紙袋、或有蓋垃圾桶內
- V. 再次潔手

9. 誰該接種季節性流感疫苗？

基於流感疫苗是安全和有效的，而健康人士亦有可能患上嚴重流感，因此，除個別有已知禁忌症的人士外，所有人都適宜接種季節性流感疫苗，以保障個人健康。

10. 市民應接種三價或四價疫苗？

三價和四價滅活流感疫苗均獲建議在本港使用。三價疫苗預期可以預防大多數的流感個案，然而四價疫苗則可能提供對抗乙型流感的額外保護。市民接種何種疫苗，可徵詢醫生的意見。

2015 年 2 月