

## 給參與公眾活動者預防 2019 冠狀病毒病的健康指引

衛生署建議市民於參與公眾活動時注意以下預防措施，以儘量減低感染和傳播 2019 冠狀病毒病的風險。

### 疾病資訊

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/102466.html>

### 參與活動前

- 市民應減少外出及避免聚餐或聚會等社交活動，並盡量與他人保持適當的社交距離。
- 注意最新入境資訊，需接受檢疫人士不應前往活動，詳情請瀏覽入境注意專頁：<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/inbound-travel.html>
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。不應參加活動。
- 應隨身帶備外科口罩、紙巾和 70 至 80% 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

- 在人多擠逼的地方逗留時應佩戴外科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生。
- 在沒有成人監管下，2 歲以下幼兒不應使用口罩。
- 保持良好的個人衛生。
- 避免觸摸眼睛、鼻及口。
- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；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。
- 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。在公眾地方隨地吐痰或亂拋垃圾均屬違法，可被判定額罰款。
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。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。
- 如廁時亦要注重衛生，先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌。

### 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。

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確保室內空氣流通。
- 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 2019 冠狀病毒病專題網站：

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/>

衛生防護中心

二零二零年一月九日

(二零二零年十二月二十八日最後更新)