

2019冠狀病毒病



病原體

「2019冠狀病毒病」是由一種名為嚴重急性呼吸綜合症冠狀病毒2的冠狀病毒（新冠病毒）引起的傳染病。

病徵

2019冠狀病毒病的最常見病徵包括發燒、發冷及喉嚨痛。其他病徵包括感到疲乏、失去或改變味覺及／或嗅覺、鼻塞、結膜炎、頭痛、肌肉或關節疼痛、皮疹、噁心或嘔吐、腹瀉、暈眩。有些受感染者只有很輕微或不明顯的病徵，有些則可能出現嚴重的徵狀，例如呼吸困難、胸口痛或精神混亂等。

2019冠狀病毒病可能出現的併發症包括呼吸衰竭、急性呼吸困難綜合症（ARDS）、敗血症和敗血症性休克、血栓栓塞及／或多器官衰竭，包括對心臟、肝臟或腎臟的傷害。有些患有2019冠狀病毒病的兒童和青少年可能會出現一種罕見但嚴重的疾病，稱為兒童多系統炎症綜合症（MIS-C），導致多器官衰竭和休克。

60歲以上或患有高血壓、心肺問題、糖尿病、肥胖、癌症和懷孕等現有醫療狀況的人士，有較大機會出現嚴重情況。

新冠後遺症，一般稱為「長新冠」，可影響任何暴露於新冠病毒的人，不論年齡或原有症狀的嚴重程度。世界衛生組織（世衛）把「長新冠」定義為初次感染新冠病毒後3個月症狀持續或出現新症狀，且這些症狀持續至少2個月，且無其他解釋。

「長新冠」的常見症狀包括疲倦、氣促、認知功能障礙、頭痛、胸痛、關節疼等，可能會對日常生活帶來影響。研究顯示，約有10-20%的新冠病毒感染者可能會出現可被診斷為「長新冠」的症狀。

世衛建議，預防「長新冠」首先要保護自己和他人不受2019冠狀病毒病感染。一些簡單且行之有效的措施可以幫助做到這一點，包括

- 接種2019冠狀病毒病疫苗/增強劑
- 配戴合適的口罩
- 定期清潔雙手
- 確保室內空間通風良好

更多有關「長新冠」資訊請參閱2019冠狀病毒病主題網站「長新冠」網頁。

傳播途徑

傳播途徑包括經呼吸道的飛沫、觸摸被病毒污染的表面或物件、短距離氣溶膠或空氣傳播。病毒也可能在通風不良和/或擁擠的室內環境中傳播。

潛伏期

新冠病毒變異株的潛伏期可能有所不同。現時對潛伏期的估計大多是1到14天，而有些變異株的潛伏期可能更短，例如奧密克戎變異株，潛伏期約3天。

治理方法

治療包括支援性治療、舒緩症狀、抗病毒藥和中藥等。

預防方法

2019冠狀病毒病疫苗（新冠疫苗）接種

- 市民應留意香港有關新冠疫苗使用的最新建議，以保護自己免受因感染2019冠狀病毒病而導致的嚴重後果。

- 有關新冠疫苗的詳細資料，請瀏覽「2019冠狀病毒病疫苗接種計劃」專題網頁：
<https://www.chp.gov.hk/tc/features/106934.html>

健康建議

市民應時刻保持個人和環境衛生，以預防個人受感染和防止病毒在社區擴散：

- 建議以下情況佩戴口罩：
 1. 任何有發燒或呼吸道感染症狀的人士；
 2. 任何到訪或工作於高風險場所如安老院舍 / 殘疾人士院舍、醫療設施臨床區域的人士；以及
 3. 高危人士（如本身有健康問題或免疫力低的人士）前往人多場所例如乘搭公共交通等。
 4. 當包括新冠病毒在內的各種呼吸道病毒的活躍程度預期會出現上升趨勢時，高危人士到訪公眾地方時應佩戴外科口罩，而市民在乘搭公共交通工具或在人多擠迫的地方逗留時亦應佩戴外科口罩。
- 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。有關正確佩戴口罩的詳情，請瀏覽衛生防護中心網站：
www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly_chi.pdf；
- 洗手前避免觸摸眼睛、口和鼻；
- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；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，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手；

- 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；
- 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%酒精清潔消毒。有關使用漂白水的資訊，可參閱以下網頁：
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach_chi.pdf；
- 當物品表面或地面被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染時，應先用吸水力強的即棄抹布清除可見的污垢，然後再用適當的消毒劑清潔消毒受污染及其附近地方，非金屬表面可使用1比49稀釋家用漂白水（以10毫升含5.25%次氯酸鈉漂白水混和於490毫升清水內）作清潔消毒，待15至30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%酒精清潔消毒；
- 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），以確保環境衛生；

- 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；及
- 不要吸煙及避免飲酒。



衛生防護中心網站	www.chp.gov.hk
衛生署健康教育專線	2833 0111

二零二五年一月修訂