

給公眾預防嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病的健康指引

衛生署建議市民採取以下預防措施，以儘量減低感染和傳播嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病的風險。

疾病資訊

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

給公眾的健康建議

- 切勿前往出現新型冠狀病毒社區傳播的湖北省。如果不可避免前往，應戴上外科口罩，並繼續佩戴直至回港後14天，並盡量自我隔離14天；其他從內地回港的市民，返港14天內亦應盡量留在家中；如有需要外出，應佩戴口罩。
- 避免在可能出現新型冠狀病毒感染社區傳播的國家／地區與發燒或有呼吸道病徵的人士有密切接觸。如果不可避免與他們接觸，應戴上外科口罩，並繼續佩戴直至回港後14天。
- 避免接觸動物（包括野味）、禽鳥或其糞便。
 - 避免到濕貨街市、活家禽市場或農場。
 - 切勿進食野味及切勿光顧有提供野味的食肆。
- 保持良好的個人衛生
 - 在搭乘交通工具或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。
 - 避免觸摸眼睛、口和鼻。
 - 經常保持雙手清潔。勤洗手，尤其在觸摸眼、口或鼻、處理食物或進食前、如廁後、觸摸公共物件如電梯扶手、升降機按鈕或門柄後，或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
 - 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。
 - 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。
 - 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。
 - 如出現發燒及／或呼吸道感染病徵如咳嗽、打噴嚏、喉嚨痛或肌肉疼痛，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。
 - 一般而言，一般市民並不建議於社區中使用N95呼吸器，因為正確佩戴或卸除N95呼吸器需接受特別訓練，若使用不當，反而會因為保護不足和污染而增加感染風險。
 - 如身體不適，避免前往人多擠逼、空氣流通情況欠佳的公眾地方。
- 保持良好的環境衛生

- 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% 火酒清潔消毒。
- 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巾清除可見的污垢，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% 火酒清潔消毒。
- 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。詳情請參閱：
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/make_sure_the_trap_is_not_dry_chi.pdf
- 保持健康生活模式
 - 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

- 請瀏覽衛生防護中心專題網頁：
<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html>

衛生防護中心

二零二零年一月十五日

（二零二零年一月二十八日最後更新）