

同心抗疫 在屯門

防疫資訊小冊子

什麼是
新型冠狀病毒?

潛伏期

介乎
2~14天

病徵



發燒



乏力



乾咳



呼吸困難

注意：部分病毒攜帶者可能完全沒有病徵

易感人群



人群普遍易感

高危人士



長者・長期病患者・體弱人士

傳播途徑



呼吸道飛沫傳播

接觸傳播

尿液/糞便傳染

治療



暫時未有針對藥物

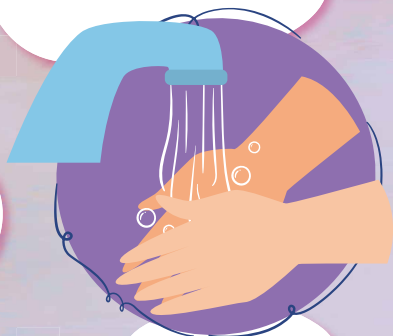
健康建議



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



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



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

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

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



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



當出現呼吸道感染病徵，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

正確佩戴及除下口罩



選擇尺碼合適的口罩

接觸口罩前後必須徹底清潔雙手

佩戴口罩時，有金屬條一方朝上，有顏色一面朝外（如口罩兩面顏色相同，口罩之「風琴位」，即有摺層的開口朝下及朝外）

掛耳式口罩的橡筋掛在耳上，綁帶式則固定在頭頂及頸後

將口罩金屬條沿鼻樑兩側壓緊，然後向下拉開口罩，確保口罩完全覆蓋口、鼻、下顎

戴好口罩後，不可觸摸口罩表層，如果需要觸碰，需徹底清潔雙手



除口罩時不可觸碰口罩表層，應只手持綁帶或橡筋部分



佩戴眼鏡人士注意橡筋從耳朵往下除，避免橡筋圈套在眼鏡臂上



已使用之口罩不應重複使用，應棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手

正確潔手步驟：

用梘液及清水洗手



- (i) 開水喉弄濕雙手。
- (ii) 加入梘液，用手擦出泡沫。
- (iii) 離開水源，按潔手技巧7步驟揉擦雙手最少20秒，揉擦時切勿沖水。
- (iv) 洗擦後用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- (v) 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手。
- (vi) 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。

正確潔手 7 步驟



酒精搓手液

用酒精搓手液消毒雙手

把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心，然後按潔手技巧7步驟揉擦雙手最少20秒，直至雙手乾透



潔手技巧

正確潔手7步驟，揉擦雙手最少 **20** 秒。



拇指

指尖

手腕



個人衛生 小Tips

回家即清潔

外出時，街道上或所接觸的物件可能沾有污垢或病菌，應提防這些污垢或病菌停留在身上或依附在衣履上。

- 出外回家後要立即洗手及洗臉。
- 將衣服清洗或掛在通風的地方最少一天。
- 將鞋清潔好，放到通風的地方並要洗手。



健康生活勿遺忘

- 不要吸煙或過量飲酒。
- 多做運動，並注意均衡飲食。
- 要有充分休息。
- 保持身體清潔，不與人共用個人用品。
- 勿隨地吐痰及亂拋垃圾，違例者會被重罰



家居及環境衛生 小Tips

環境常清潔 醒神又自然

- 家具應定期抹拭，尤其是經常接觸的地方、傢俬物品、玩具、用具、廁所、浴室及地板須至少每天用1比99稀釋家用漂白水（非金屬表面可使用1份5.25%漂白水與99份清水混和，金屬表面可使用70%酒精）清潔消毒，待乾後，用水清洗並抹乾。
- 若地面/ 家具/ 衣物被分泌物或排泄物污染（如嘔吐物、糞便或呼吸道患者的痰涎），弄掉髒物後，須用1比49稀釋家用漂白水（非金屬表面可使用1份5.25%漂白水與49份清水混和，金屬表面可使用70%酒精）消毒，待15-30分鐘後，用水清洗並抹乾。
- 定時清潔地面，並視乎情況增加清潔次數。清潔地面後要保持地面乾爽。
- 使用可清洗的地墊，保持地氈清潔，須每日吸塵及定期清洗。
- 定時更換及清洗被單枕套、毛巾及衣服。
- 若有飼養寵物（如貓和狗），更要增加清潔的次數。



廚房保衛生 開心又放心

- 保持廚房清潔，定時清洗抽氣扇及抽油煙機，食具宜放在乾淨的碗櫃內。
- 食物應放在有蓋的容器或雪櫃內，熟的食物放在雪櫃上格，生的食物放在下格，以免交叉污染。
- 生和熟的食物要分開處理，切勿使用同一砧板和刀，以免交叉污染。
- 肉類要徹底煮熟方可進食，高溫可以殺死細菌。
- 剩餘的食物最好棄置，如要保留，應放進雪櫃（攝氏4度或以下）；再進食時，必須徹底翻熱（攝氏75度或以上）。
- 雪櫃要保持清潔和良好運作，每星期要清洗雪櫃一次。



廁渠重維修 暢快樂無憂

- 每天用1比99的稀釋家用漂白水清洗廁所。家居廁所應備梘液及清潔毛巾以供洗手之用。公眾廁所要供應梘液及抹手紙或乾手機。
- 定期注水進排水口內，以防昆蟲及臭氣經排水口進入室內。
- 保持渠管暢通及沒有滲漏，切勿擅自將渠管改道。

廢物妥處理 衛生又完美

- 垃圾要包好及放在有蓋的垃圾桶內。每天應清理垃圾桶一次。
- 分類棄置廢物，例如廢紙、膠樽、鐵罐等，有助減低環境污染。
- 注重公德，不要亂拋垃圾或隨地吐痰。在公眾地方多行一步，將垃圾放在垃圾桶。
- 為保持環境清潔，應定時帶寵物到附近的狗公園便溺。如寵物在其他地方便溺，應清理其排泄物，並放在指定的收集箱內。
- 清理垃圾後要洗手。



防疫錯處 知多啲

Q: 全身噴灑酒精或氯以消毒？

A: 使用氯與酒精能有效進行表面消毒，但無法殺死已進入體內的病毒，還會損害口腔和眼睛的粘膜。噴灑時，必須禁止明火，以防濃度過大，增加燃燒的風險。若真的需要，最好在空曠地方或室外噴灑後再入屋。

Q: 消毒酒精濃度愈高愈好？

A: 要殺死99.9%細菌，酒精含量必須達到60%以上，但高濃度酒精（95%或以上）會使細菌表面的蛋白質凝結形成一層硬膜，反而對細菌起到保護作用。有研究就指，75%的酒精已可以兼具蛋白質凝固作用及穿透效果，最能達到快速徹底的殺菌效果。

Q: 清潔劑溝漂白水？

A: 漂白水混和其他清潔劑產生的化學作用，有機會令其氧化能力大減，混和酸性清潔劑或潔廁劑更可能會產生有毒氣體！

Q: 熱水稀釋漂白水？

A: 稀釋漂白水時應用凍水，因熱水會令漂白水成分被分解，失去效能。

Q: 外出後直接把衣物放回櫃子？

A: 外出後須把衣物徹底清潔才放回衣櫃，鞋底最好用已有稀釋漂白水稀釋漂白水的地布印乾淨，鞋面則用稀釋漂白水噴灑；至於衣服，薄的可放在洗衣機清洗，厚的外套最好掛在空氣流通的位置吹一晚；最後手袋應用消毒藥水或稀釋漂白水進行清潔。

資訊源自網絡



2019冠狀病毒
專題網站－
同心抗疫



2019冠狀病毒
專題網站－
香港最新情況



衛生署
衛生防護中心



教育局