

流感高峰期的個人及家居清潔衛生

流行性感冒(流感)是一種由病毒引致的高傳染性疾病。在港澳，流感高峰期是每年一至三月和七至八月。流感主要經飛沫、直接或間接接觸患者的呼吸道分泌物而傳播。由於病原體可以在環境中生存一段時間，因此必須保持良好的家居環境衛生，以減低流感傳播。

要有效控制流感，應時刻保持個人衛生及家居環境衛生。在流感高峰期，應依從以下建議，保持個人及家居清潔衛生，以預防流感的傳播及蔓延。

個人衛生清潔：

1) 手部衛生：

潔淨雙手是預防傳染病傳播的首要條件。潔手的方法有兩種：梘液洗手和用酒精搓手液搓手。

洗手：當雙手有明顯污垢或可能被體液污染時，必須以梘液和清水洗手。正確洗手步驟：

- (i) 開水喉洗濯雙手。
- (ii) 雙手離開水喉，加入梘液，用手擦出泡沫。
- (iii) 揉搓手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕最少 20 秒。
- (iv) 用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- (v) 不要直接觸摸水龍頭，以免再次弄污雙手。關上水龍頭時，可用抹手紙包裹著水龍頭、或潑水將水龍頭沖洗乾淨，或由他人代勞。
- (vi) 可以使用即棄的抹手紙或乾手機弄乾雙手。



注意：

- 不可與他人共用毛巾。
- 抹手紙用後應妥善棄置。
- 個人用的抹手毛巾應放置妥當，並應每日徹底清洗最少一次。

酒精搓手液：當雙手沒有明顯污垢時，使用 70 - 80%酒精搓手液搓手，可有效預防經雙手接觸散播的傳染病。

搓手技巧與洗手相同，使用足夠份量的酒精搓手液將雙手所有表面覆蓋：揉搓手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕最少 20 秒直至雙手乾透。

為達至最佳效果，應讓酒精自然揮發，無須以紙巾抹乾。使用前，應留意酒精搓手液的有效日期。

2) 呼吸道衛生和咳嗽禮儀：

所有人應注意及遵守呼吸道衛生和咳嗽禮儀：

- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩著口鼻。
- 用過的紙巾須放入有蓋垃圾桶或坐廁內沖走。
- 接觸到呼吸道分泌物或其污染物後，應立即徹底洗手。
- 如有呼吸道病徵，應佩戴外科口罩。



保持家居清潔衛生：

1) 保持室內空氣流通：

- 打開窗戶，保持空氣流通。
- 可使用風扇或抽氣扇增加空氣流通。
- 確保空調運作正常。
- 定期清洗空調的隔塵網。



2) 保持家居清潔衛生：

- 使用適當的消毒劑（非金屬表面可用 1 份家用漂白水加 99 份清水稀釋之消毒液；金屬表面則使用 70%酒精）至少每日一次清潔及消毒一次經常接觸的表面、傢俬、玩具、用具、廁所、浴室及地面，待 15-30 分鐘後，用清水沖洗並抹乾。
- 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紙巾清理，然後再用適當的消毒劑消毒（非金屬表面可用 1 份家用漂白水加 49 份清水稀釋之消毒液；金屬表面則使用 70%酒精），待 15-30 分鐘後，用清水沖洗並抹乾。
- 定時清潔地面及視乎情況增加清潔次數，並須保持地面乾爽。
- 每日吸塵及定期清洗地氈，保持地氈清潔。
- 定時更換及清洗牀單、枕套、毛巾及衣服。
- 若有飼養寵物(如貓和狗)，須增加清潔的次數。
- 垃圾應包裹好，放置於有蓋的垃圾桶內。至少每日清理垃圾桶一次。
- 保持廁所及浴室清潔衛生
- 廁所及浴室要清潔和乾爽。
- 提供視液及即棄抹手紙作洗手的用途。
- 確保沖廁系統正常運作，如廁後，必須立即沖廁。
- 切勿共用毛巾。自用抹手巾需妥善貯存，至少每日徹底清洗一次。如能預備多於一條毛巾作經常替換，則更為理想。