

健康指引

来源

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/health-advice.html>

- 市民應減少外出及社交活動，並盡量與他人保持適當的社交距離。

切勿前往出現 2019 冠狀病毒病病毒廣泛社區傳播的內地湖北省。

前往出現 2019 冠狀病毒病病毒活躍社區傳播的國家/地區包括內地其他

省市、意大利(倫巴第及威內托地區)、日本、韓國(大邱及慶北地區)及新

加坡，應避免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。

從外地回港後，若出現發燒或其他病徵，應立即求診，主動告訴醫生最近

曾到訪的地方及有否接觸動物；並佩戴外科口罩，以防傳染他人。

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，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。
- 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。
- 如廁時亦要注重衛生，先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌。
- 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，並盡早向醫生求診。
- 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。