

預防嚴重急性呼吸系統綜合症的健康指引

－ 給新聞工作者

引言

本港衛生署一向致力防範嚴重急性呼吸系統綜合症(綜合症)再度爆發。鑑於新聞工作者職責所在，須在各醫院及病發地方進行採訪，衛生署特此制定健康指引和建議措施，給新聞從業員參考，同時希望各傳媒機構鼎力協助，採取適當措施以確保員工健康。

基本資訊：

什麼是綜合症？

綜合症是由一種冠狀病毒(SARS-CoV)引起的呼吸道傳染病。

綜合症的癥狀包括什麼？

綜合症的癥狀普遍在染病後兩日至七日內出現，但潛伏期可長達大約十日。綜合症的早期癥狀與流行性感冒相似。一般而言，患者起初會發燒(體溫通常在攝氏 38 度或以上)。其他癥狀可包括發冷、顫抖、頭痛、疲倦或肌肉痛，有時還會出現肚瀉。病發初期，有些患者只有輕微的呼吸道感染症狀，但數日後可能會有乾咳、呼吸困難等下呼吸道感染的癥狀。約 10%病者的病情可能會迅速惡化至呼吸衰竭，並須接受深切治療。長者的癥狀或會不明顯。

綜合症如何傳播？

綜合症主要透過飛沫或直接接觸患者的分泌物傳播，尤其是通過患者咳嗽或打噴嚏時噴出的呼吸道飛沫。當患者的飛沫附在周邊人士的口、鼻或眼睛黏膜上時，就有機會傳播綜合症。如雙手觸摸被污染的物件表面再觸及口、鼻或眼睛時，亦有可能染病。

預防措施

前往醫院、診所採訪時

1. 在醫院範圍(包括醫院內診所)，醫院範圍外的診所(如私家診所、普通科門診、日間醫療中心、醫院外的專科門診等)採訪，應注意以下事項：

- 在公眾範圍如大堂、走廊或等候區內探訪時應佩戴上外科口罩。
 - 盡量減少觸摸公用設施及物件。
 - 探訪病者應進行探訪登記以備有需要追查時用。
 - 卸下保護衣物之前和之後以及離開醫院/診所前應徹底清潔雙手。
2. 若需要與一般病人進行近距離探訪，在對方使用口罩的同時，訪者亦應佩戴上外科口罩，並避免直接（身體）接觸病者。其他保護裝備如保護衣，保護性眼罩等屬非必要但可以考慮使用。佩戴時須注意正確方法，及途中勿用手觸摸口罩或面部尤其眼、口和鼻。除下口罩或其他保護裝備之前及之後均須徹底清潔雙手。
 3. 如獲特別准許進入有綜合症病人或懷疑染病者的高危範圍如病房、急症室分流處等，應事先向該範圍負責人查詢清楚所需保護裝備如保護衣，保護性眼罩、帽和鞋套等。該類保護衣物不應在離開高危範圍後繼續使用，以免傳播病毒。
 4. 探訪完畢，須盡快用梘液洗手，然後用抹手紙或乾手機弄乾雙手。如沒有洗手設備，可用含 65-95%酒精的消毒劑消毒雙手。
 5. 應盡量避免共用有機會被口沫沾染的探訪器材，如咪高峰或錄音機，在每次探訪後更應盡快將有關器材進行消毒。金屬表面可以 70%酒精進行消毒；非金屬表面可用稀釋的 1:49 家用漂白水，然後用清水拭抹乾淨。
 6. 若顧慮因工作數量繁多而不能在每次探訪後即時進行消毒，可考慮以保鮮紙包裹咪高峰，並每項探訪後妥善丟棄曾用過的保鮮紙。而事後亦須徹底清潔雙手。
 7. 如任何員工出現與嚴重呼吸系統綜合症相符的病徵，包括
 - 高燒(體溫攝氏 38 度或以上);及
 - 任何咳嗽、氣促及呼吸困難等徵狀;及
 - 曾經緊密接觸該病的患病或曾於近期往訪發生該病的地區應盡快尋求診治。

往返受嚴重急性呼吸系統綜合症影響地區時

- 在出入境時遵守健康篩檢程序包括填寫健康申報表及量度體溫。
- 出發前帶備探熱器，並於行程中每日量度體溫。

(不同類別的探熱器所量度到的溫度會稍有偏差。因此，量度體溫前，應先參考說明書。一般來說，耳溫探熱器的說明書均有列出不同年齡組別的正常體溫範圍。如果用口溫探熱器量度體溫，不高於攝氏 37.2 度或華氏 99.0 度屬正常範圍。)

- 帶齊私人和工作用裝備，不要共用毛巾及私人用品，以免傳播疾病。
- 在高危地方探訪時戴上口罩。
- 用膳時應使用公筷及公匙，不應與人共用飯盒或飲品。
- 旅程中如有不適，尤其是發熱，應立刻戴上口罩和盡快安排醫生診治。患者及同行人士應遵照醫務人員及衛生當局的指示，安排餘下行程和所須的檢疫措施。
- 旅程後十四天內若出現傳染病症徵狀如發熱、肚瀉等，應往就醫並告訴醫生有關外遊紀錄。

不論是否須要出外探訪，所有新聞工作者均應保持良好個人衛生

- 勤洗手
 - 以下情況要洗手：
 - 如需觸摸口、眼睛及鼻，事前應洗手；
 - 處理食物及進食前要洗手；
 - 處理被糞便、呼吸道分泌物或其他液體弄污的物件後要洗手；
 - 如廁後要洗手；
 - 觸摸電梯扶手、升降機按鈕、門把手等公用物件之後要洗手。
 - 正確洗手方法：
 - 開水喉洗濯雙手；
 - 加入梘液，用手擦出泡沫；
 - 最少用十秒時間洗擦手指、指甲四周、手掌和手背，洗擦時切勿沖水；
 - 洗擦後，才用清水將雙手徹底沖洗乾淨；
 - 洗手後，避免直接接觸水龍頭；關上水龍頭時，可以用抹手紙包裹著水龍頭；
 - 用抹手紙或乾手機弄乾雙手。
 - 如沒有洗手設備，可用含 65-95%酒精的消毒劑消毒雙手。
- 經常帶備手帕或紙巾，打噴嚏或咳嗽時用其掩住口鼻，其後立即用梘液洗手。
- 有呼吸道感染症狀或發燒的人士應戴上口罩，並及早求醫。
- 用膳時要使用公筷和公匙，不要與人共享同一飯盒或飲料。
- 維持健康的生活習慣 – 均衡飲食、適量運動、足夠休息、切勿吸煙。

正確佩戴外科口罩方法：

- 佩戴口罩前和脫下口罩前後，都要洗手；
- 依照生產商的指示佩戴口罩；
- 正確佩戴口罩方法：
 - 口罩有顏色的一面向外，有金屬線的一邊向上；
 - 縛好口罩的繩索或橡皮帶，將口罩固定；
 - 把口罩上的金屬線沿鼻樑兩側按緊，使口罩舒適地緊貼面部；
 - 口罩應完全覆蓋口鼻和下巴。
- 戴上口罩後，盡量避免觸摸口罩；如不能避免，觸摸口罩前後都應洗手；
- 口罩向外的一面可能帶有病菌，脫下口罩時應避免觸摸；
- 脫下口罩後，將口罩放入膠袋或紙袋，才棄置於有蓋的垃圾桶內；
- 外科口罩用完後應該棄掉，任何情況下均不應使用超過一日。口罩如有破損或弄污，更應立即更換。

資料查詢

如有任何有關旅遊健康的詢問，可在辦公時間內致電港口衛生旅遊健康中心 2961 8840 或 2150 7235。

香港居民如在海外因在出入境時而遇到檢疫問題，可致電港口衛生處二十四小時求助熱線電話 (852) 8103 1717。

其他資訊，可以

- 瀏覽衛生署網站 <http://www.info.gov.hk/dh>；致電嚴重急性呼吸系統綜合症熱線 **187 2222**；
- 致電中央健康教育組二十四小時健康教育熱線 **2833 0111** (選擇語言後按 1)