

預防呼吸道感染

給居民的健康指引

背景：

非典型肺炎是一種呼吸道感染的疾病，傳播途徑是透過飛沫在近距離傳播。我們呼籲居民作好預防，並採取下列措施：

保持個人衛生

- 注意均衡飲食、定時進行運動、有足夠休息、減輕壓力和避免吸煙，以增強身體的抵抗力。
- 保持良好的個人衛生習慣，打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻。
- 接觸眼、口、鼻前先洗手。
- 保持雙手清潔，並用正確方法洗手，用皂液洗手，然後以用後即棄的紙巾抹乾。
- 雙手被呼吸系統分泌物弄污後(如打噴嚏後)應洗手。
- 不應共用毛巾。
- 進食時，應用公匙和公筷。
- 保持家居清潔，家具須清洗妥當。
- 保持室內空氣流通。
- 避免前往人多聚集的地方。
- 如有發燒、咳嗽等病徵，應配戴口罩及盡早找醫生診治。

保持地方整潔

- 垃圾應放置於堅固的垃圾桶內，全日用蓋蓋好，並至少每日清理一次。
- 保持地面、天花板及牆壁清潔，確保排水渠去水暢順。
- 使用可清洗的地墊，避免使用難於清理的地氈
- 傾倒花盆盛水碟內的積水，並至少每星期更換花瓶內的水一次，避免蚊蟲滋生。

保持廁所清潔

- 經常(至少每日一次)以 **1:99**(即把漂白水與 **99** 份水混和)的稀釋家用漂白水清洗廁所，並用水沖洗和拖乾後才使用
- 確保沖廁設備運作妥當。

確保室內空氣流通

- 維持空調設備的良好性能，並經常清洗隔塵網
- 若環境擠逼，應打開窗戶和使用抽氣扇，以改善空氣流通情況。

民政事務總署

2003 年 3 月 27 日