

## 严重急性呼吸系统综合症（沙士）

### 什么是「沙士」？

「沙士」即严重急性呼吸系统综合症，是由一种冠状病毒(SARS-CoV)引起的呼吸道传染病。

### 「沙士」的症状包括什么？

「沙士」的症状普遍在染病后两日至七日内出现，但潜伏期可长达大约十日。

「沙士」的早期症状与流行性感冒相似。一般而言，患者起初会发烧(体温通常在摄氏 38 度或以上)。其他症状可包括发冷、颤抖、头痛、疲倦或肌肉痛，有时还会出现腹泻。病发初期，有些患者只有轻微的呼吸道感染症状，但数日后可能会有干咳、呼吸困难等下呼吸道感染的症状。约 10%病者的病情可能会迅速恶化至呼吸衰竭，并须接受深切治疗。长者的症状或会有较大的变化。

### 如何诊断「沙士」？

有多种测试方法可把引起「沙士」的冠状病毒(SARS-CoV)检验出来。部份测试能从呼吸道分泌物及粪便等临床样本验出「沙士」病毒。血清测试则能在病者病发后约十日，验出所产生的冠状病毒抗体。

### 「沙士」如何传播？

「沙士」主要透过人与人的近距离接触传播，尤其是通过患者咳嗽或打喷嚏时喷出的呼吸道飞沫。当患者的飞沫附在周边人士的口、鼻或眼睛黏膜上时，就有机会传播「沙士」。如双手触摸被污染的物件表面再触及口、鼻或眼睛时，亦有可能染病。

### 怎样治疗沙士？

医疗人员正研究有效的治疗方法。

### 如何减低感染「沙士」的风险？

现时并无疫苗预防「沙士」。要减低感染及传播「沙士」的风险，最有效的方法莫过于建立良好的卫生习惯。

#### 在没有「沙士」个案期间

##### 1. 保持良好个人卫生

- 勤洗手：
  - 以下情况要洗手：
    - ✓ 如需触摸眼睛及口鼻，事前应洗手；
    - ✓ 处理食物及进食前要洗手；

- ✓ 处理被粪便、呼吸道分泌物或其他体液弄污的物件后要洗手；
  - ✓ 如厕后要洗手；
  - ✓ 触摸电梯扶手、升降机按钮、门把手等公用物件之后要洗手。
- 正确洗手方法：
- ✓ 开水喉洗濯双手；
  - ✓ 加入视液，用手擦出泡沫；
  - ✓ 最少用十秒时间洗擦手指、指甲四周、手掌和手背，洗擦时切勿冲水；
  - ✓ 洗擦后，才用清水将双手彻底冲洗干净；
  - ✓ 用抹手纸或干手机弄干双手；
  - ✓ 洗手后，避免直接接触水龙头；关上水龙头时，可以用抹手纸包裹着水龙头。
- 如没有洗手设备，可用含 65-95%酒精的消毒剂消毒双手。
- 经常带备手帕或纸巾，打喷嚏或咳嗽时用其掩住口鼻，其后立即用视液洗手。
  - 有呼吸道感染症状或发烧的人士应戴上口罩，并及早求医。
  - 用膳时要使用公筷和公匙，不要与人共享同一饭盒或饮料。
- 2. 一些情况下，市民应佩戴口罩，例如：**
- 有呼吸道感染的症状或发烧；
  - 照顾有呼吸道感染或发烧的病者；
  - 前往医疗单位或在这些地方工作。
- 3. 维持健康的生活习惯 - 均衡饮食、适量运动、足够休息、切勿吸烟。**
- 4. 保持良好环境卫生：**
- 保持家居清洁，每天以家用洗洁精及清水或 1:99 稀释家用漂白水(将 1 份家用漂白水加入 99 份清水内)清洁家具及家居设施，其后用清水揩抹及抹干。
  - 确保室内空气流通：
    - 打开窗户，保持室内空气流通；
    - 经常清洗冷气机隔尘网。
  - 保持厕所清洁：
    - 用 1:99 稀释家用漂白水清洁厕所，最少每日一次。
    - 使用厕所时要注意卫生：
      - ✓ 用过的厕纸要放进厕座内；
      - ✓ 冲厕前要盖上厕座盖板，避免污水溅出；
      - ✓ 冲厕；
      - ✓ 待冲厕水静止后，才打开厕座盖板；
      - ✓ 最理想是用浸透 1:99 稀释家用漂白水的抹布揩抹厕座边、厕板和厕盖，再用清水揩抹，然后抹乾；

- ✓ 用枧液彻底清洗双手，再用抹手纸或干手机弄干双手。
- 保持厕所、排水口及喉管正常运作：
  - 定期清洁地台排水口；
  - 最少每星期一次把约半公升清水倒进每个地台排水口，以防止臭气和昆虫进入楼宇内；
  - 然后把一茶匙 1:99 稀释家用漂白水倒进排水口，五分钟后再倒清水入内；
  - 地台排水口清洁后，再喷杀虫水入内；
  - 确保排水口及喉管没有渗漏或阻塞；未经批准，切勿擅自将渠管改道；如隔气弯管有损毁，或排水口发出臭味，应立即维修。
- 切勿随地吐痰或乱抛垃圾。
- 确保楼梯、升降机、大堂、垃圾站、楼宇檐蓬、抽气扇等公共设施定期清洁、消毒及维修保养。
- 防治虫鼠 - 妥善地存放食物及适当地处理垃圾，留意是否有虫鼠滋生的迹象，当有需要时，安排消灭虫鼠的工作。

#### 当海外地区有「沙士」个案时

除采取上述措施外，以下人士宜佩戴口罩：

- 前往受「沙士」影响地区的旅游人士；
- 于边境管制站负责执行公共卫生管制措施的人员；
- 医院/诊所的员工、病人及到访的人士应遵照医院/诊所的指示。

#### 当本地有「沙士」个案时

除上述人士外，以下人士亦宜佩戴口罩：

- 前往人多挤迫或空气不流通地方的人士；
- 曾与「沙士」患者有紧密接触<sup>1</sup>的人士，应从最后接触日起连续十天戴上口罩。与患者有社交接触<sup>2</sup>的人士亦可戴上口罩。

由于各种情况不能尽录，市民宜根据上述指引，判断是否需要佩戴口罩。一般而言，任何人士认为有需要时，亦可佩戴口罩。

<sup>1</sup> 紧密接触指曾经照顾患者，与患者共同居住，或曾经直接接触过患者的呼吸道分泌物或体液。

<sup>2</sup> 社交接触是指普通的会面，即是未曾照顾患者，并非与患者共同居住，及未曾直接接触过患者的分泌物或体液。

### 佩戴外科口罩时要注意：

- 佩戴口罩前和脱下口罩前后，都要洗手；
- 依照生产商的指示佩戴口罩；
- 正确佩戴口罩方法：
  - 口罩有颜色的一面向外，有金属片的一边向上；
  - 缚好口罩的绳索或橡皮带，将口罩固定；
  - 把口罩上的金属片沿鼻梁两侧按紧，使口罩舒适地紧贴面部；
  - 口罩应完全覆盖口鼻和下巴。
- 戴上口罩后，尽量避免触摸口罩；如不能避免，触摸口罩前后都应洗手；
- 口罩向外的一面可能带有病菌，脱下口罩时应避免触摸；
- 脱下口罩后，将口罩放入胶袋或纸袋，才弃置于有盖的垃圾桶内；
- 外科口罩用完后应该弃掉，任何情况下均不应使用超过一日。口罩如有破损或弄污，更应立即更换。

佩戴口罩只是预防呼吸道传染病的方法之一，最重要的是保持良好的个人卫生习惯及实践健康的生活模式。

### 「沙士」期间的情绪处理

「沙士」是一种新的疾病，市民对此感到害怕和焦虑是可以理解的。然而，焦虑的情绪有损健康，因此市民应将之妥善处理。以下是在「沙士」期间如何处理焦虑的一些建议：

1. 理智面对 - 采取政府建议的预防措施，从而保障自己的健康及控制疾病的传播。
2. 自我照顾 - 保持均衡饮食、适量运动、充足休息，安排时间舒展身心。
3. 作息如常 - 避免不必要的改变，如常工作及生活。
4. 不要自困 - 在留意有关「沙士」的新闻及发展之余，别忘了要有适当的松弛时间。
5. 做好准备 - 与家人及同事商量，订立应变计划。
6. 保持联系 - 与家人及朋友保持联系，定期以电话或电邮分享感受及意见。
7. 寻求协助 - 如以上措施对处理焦虑的情绪没有帮助，请向专业人士求助。  
(社會福利署熱線：2343 2255)

「沙士」的高危人士或受「沙士」影响的人士需要我们全力支持。我们应体谅、表达关怀及接纳，支持他们顺利完成疗程，早日康复。歧视及排斥是无助于排除「沙士」的侵害；要保障健康，应加深对此病的认识，抱持正确的态度，并采取严格的预防措施。

当本地有「沙士」个案时，有关当局可能会执行以下公共卫生管制措施。市民应与有关当局合作，遵守这些措施：

- 将医院的「沙士」患者隔离及集中，以作诊断及治理；
- 追查及跟进曾与患者接触的人士；
- 隔离曾与患者有紧密接触<sup>1</sup>的人士十日或其他指定的时间；
- 加强边境管制措施，包括健康申报、量度体温和防止「沙士」患者及其接触者进出；
- 停课或取消某些公众活动。

## 一些场所适用的建议：

### 學校

#### 在没有「沙士」个案期间

- 所有职员及学生应遵守良好个人卫生。
- 职员应定期用 1:99 稀释家用漂白水清洁及消毒家具及设备，再用浸透清水的抹布揩抹，然后抹干。
- 清理呕吐物要用 1:49 稀释家用漂白水，其后用清水冲洗被呕吐物弄污的地方以及抹干。
- 课室的窗户应不时打开，使空气流通。确保空调系统维修保养良好，并定期清洗隔尘网。
- 确保厕所设施维修保养妥善。
- 厕所内应备有视液及用完即弃的抹手纸或干手机。
- 家长切勿让病童上学或上托儿所。
- 如学童在学校感到不适：
  - － 通知病童的家长/监护人，建议他们带病童求医。
  - － 将病童与其他学童分开。如病童有呼吸道感染的症状或发烧，建议其佩戴口罩。
  - － 照料病童的人士亦建议佩戴口罩。
- 学校应保存职员及学生放取病假的完整纪录。当放取病假的人数上升时：
  - － 联络放取病假的职员或病童的家长/监护人，查明放取病假的原因。
  - － 如有大量职员或学童放取病假，而彼此症状相似，请通知卫生署。

#### 受「沙士」影响期间

- 曾与「沙士」患者有紧密接触<sup>1</sup>的职员/学童会被隔离十日。他们应戴上口罩，严格注意个人及环境卫生。他们亦应留意有否出现类似「沙士」的病征。

### 工作場所

#### 在没有「沙士」个案期间

- 所有员工应遵守良好个人卫生。
- 办公室管理人员应保持工作环境清洁卫生。定期以 1:99 稀释家用漂白水清洁及消毒家具及公用设备，再用浸透清水的抹布揩抹，然后抹干。
- 清理呕吐物要用 1:49 稀释家用漂白水，其后用清水冲洗被呕吐物弄污的地方以及抹干。
- 办公室的窗户应不时打开，使空气流通。确保空调系统保养良好，并定期清洗隔尘网。
- 确保厕所设施维修保养妥善。

- 厕所内应备有视液及用完即弃的抹手纸或干手机。
- 如员工有呼吸道感染的症状或发烧，建议其留在家中休息，佩戴口罩，并立即求医。

### 受「沙士」影响期间

- 如员工居住的大厦发现有「沙士」患者，有关员工不论在家或在办公室，都应继续保持良好个人卫生。该员工应每日以 1:99 稀释家用漂白水消毒家居。
- 曾与「沙士」患者有紧密接触<sup>1</sup>的员工，将接受为期十日的隔离。他应佩戴口罩及严格注意个人及环境卫生。该员工亦应留意有否出现类似「沙士」的症状。曾与「沙士」患者有社交接触<sup>2</sup>的员工，则不论在家或在办公室，都应继续保持良好个人及环境卫生。他们亦可佩戴口罩。
- 如有员工感染「沙士」，办公室管理人员应加强环境卫生措施。包括每日清洁所有表面(桌、椅、电脑、电话、地板、厕所、洗手盆、门把手、电灯开关掣等)。第一次清洁时，使用 1:49 稀释家用漂白水，其后每日以 1:99 稀释家用漂白水进行清洁，然后用清水揩抹及抹干。紧记保持良好空气流通。如工作场所采用空调系统，要确保有频密的新鲜空气引入，以及空调系统有良好的维修保养及清洁。

### 公眾場所

#### 在没有「沙士」个案期间

- 所有职员及顾客应遵守良好个人卫生。
- 有呼吸道感染症状或发烧的人士应避免前往人多挤迫的地方，并应佩戴口罩，立即就医。
- 公众场所的管理人员应保持环境清洁卫生。定期用 1:99 稀释家用漂白水清洁及消毒公共设施，再用浸透清水的抹布揩抹，然后抹干。
- 清理呕吐物要用 1:49 稀释家用漂白水，其后用清水冲洗被呕吐物弄污的地方以及抹干。
- 确保厕所设施维修保养妥善。
- 厕所内应备有视液及用完即弃的抹手纸或干手机。
- 如员工有呼吸道感染的症状或发烧，建议其留在家中休息，佩戴口罩，并立即求医。

### 受「沙士」影响期间

- 在人多挤迫或空气不流通的地方，应戴上口罩；
- 严格执行保持个人及环境卫生的措施。

<sup>1</sup> 紧密接触指曾经照顾患者，与患者共同居住，或曾经直接接触过患者的呼吸道分泌物或体液。

<sup>2</sup> 社交接触是指普通的会面，即是未曾照顾患者，并非与患者共同居住，及未曾直接接触过患者的分泌物或体液。

### **卫生署的角色**

卫生署致力保障市民的健康。例如：

- 执行公共卫生措施(如跟进曾接触患者的人士，向他们提供健康监察服务及执行必要的隔离)，以控制疾病在社区传播；
- 加强港口卫生管制措施；
- 与医院及医护人员保持联系，作好防范及准备；
- 与医护人员及市民保持紧密沟通，提供控制传染病的最新资讯及指引；
- 在公共卫生化验上提供支援；及
- 与世界卫生组织及海外卫生机构紧密联系，分享相关资料。

### **欲知更多**

请电卫生署 24 小时健康教育录音热线：2833 0111，或于办公时间致电热线：187 2222，或浏览卫生署网页：[www.dh.gov.hk](http://www.dh.gov.hk)。

2003 年 11 月 29 日