

## 嚴重急性呼吸系統綜合症 (沙士)

### 什麼是「沙士」？

「沙士」即嚴重急性呼吸系統綜合症，是由一種冠狀病毒(SARS-CoV)引起的呼吸道傳染病。

### 「沙士」的症狀包括什麼？

「沙士」的症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。

「沙士」的早期症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)。其他症狀可包括發冷、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，但數日後可能有乾咳、呼吸困難等下呼吸道感染的症狀。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。長者的症狀或會有較大的變化。

### 如何診斷「沙士」？

有多種測試方法可把引起「沙士」的冠狀病毒(SARS-CoV)檢驗出來。部份測試能從呼吸道分泌物及糞便等臨床樣本驗出「沙士」病毒。血清測試則能在病者病發後約十日，驗出所產生的冠狀病毒抗體。

### 「沙士」如何傳播？

「沙士」主要透過人與人的近距離接觸傳播，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「沙士」。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。

### 怎樣治療沙士？

醫療人員正研究有效的治療方法。

### 如何減低感染「沙士」的風險？

現時並無疫苗預防「沙士」。要減低感染及傳播「沙士」的風險，最有效的方法莫過於建立良好的衛生習慣。

#### 在沒有「沙士」個案期間

##### 1. 保持良好個人衛生

- 勤洗手：
  - 以下情況要洗手：
    - ✓ 如需觸摸眼睛及口鼻，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體液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；
  - ✓ 用抹手紙或乾手機弄乾雙手；
  - ✓ 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。
- 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。
- 2. 一些情況下，市民應佩戴口罩，例如：
  - 有呼吸道感染的症狀或發燒；
  - 照顧有呼吸道感染或發燒的病者；
  - 前往醫療單位或在這些地方工作。
- 3. 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。
- 4. 保持良好環境衛生：
  - 保持家居清潔，每天以家用洗潔精及清水或 1:99 稀釋家用漂白水(將 1 份家用漂白水加入 99 份清水內)清潔家具及家居設施，其後用清水揩抹及抹乾。
  - 確保室內空氣流通：
    - 打開窗戶，保持室內空氣流通；
    - 經常清洗冷氣機隔塵網。
  - 保持廁所清潔：
    - 用 1:99 稀釋家用漂白水清潔廁所，最少每日一次。
    - 使用廁所時要注意衛生：
      - ✓ 用過的廁紙要放進廁座內；
      - ✓ 沖廁前要蓋上廁座蓋板，避免污水濺出；
      - ✓ 沖廁；
      - ✓ 待沖廁水靜止後，才打開廁座蓋板；
      - ✓ 最理想是用浸透 1:99 稀釋家用漂白水的抹布揩抹廁座邊、廁板和廁蓋，再用清水揩抹，然後抹乾；

- ✓ 用梘液徹底清洗雙手，再用抹手紙或乾手機弄乾雙手。
- 保持廁所、排水口及喉管正常運作：
  - 定期清潔地台排水口；
  - 最少每星期一次把約半公升清水倒進每個地台排水口，以防止臭氣和昆蟲進入樓宇內；
  - 然後把一茶匙 1:99 稀釋家用漂白水倒進排水口，五分鐘後再倒清水入內；
  - 地台排水口清潔後，再噴殺蟲水入內；
  - 確保排水口及喉管沒有滲漏或阻塞；未經批准，切勿擅自將渠管改道；如隔氣彎管有損毀，或排水口發出臭味，應立即維修。
- 切勿隨地吐痰或亂拋垃圾。
- 確保樓梯、升降機、大堂、垃圾站、樓宇簷蓬、抽氣扇等公共設施定期清潔、消毒及維修保養。
- 防治蟲鼠 – 妥善地存放食物及適當地處理垃圾，留意是否有蟲鼠滋生的跡象，當有需要時，安排消滅蟲鼠的工作。

#### 當海外地區有「沙士」個案時

除採取上述措施外，以下人士宜佩戴口罩：

- 前往受「沙士」影響地區的旅遊人士；
- 於邊境管制站負責執行公共衛生管制措施的人員；
- 醫院/診所的員工、病人及到訪的人士應遵照醫院/診所的指示。

#### 當本地有「沙士」個案時

除上述人士外，以下人士亦宜佩戴口罩：

- 前往人多擠迫或空氣不流通地方的人士；
- 曾與「沙士」患者有緊密接觸<sup>1</sup> 的人士，應從最後接觸日起連續十天戴上口罩。與患者有社交接觸<sup>2</sup>的人士亦可戴上口罩。

由於各種情況不能盡錄，市民宜根據上述指引，判斷是否需要佩戴口罩。一般而言，任何人士認為有需要時，亦可佩戴口罩。

<sup>1</sup> 緊密接觸指曾經照顧患者，與患者共同居住，或曾經直接接觸過患者的呼吸道分泌物或體液。

<sup>2</sup> 社交接觸是指普通的會面，即是未曾照顧患者，並非與患者共同居住，及未曾直接接觸過患者的分泌物或體液。

### 佩戴外科口罩時要注意：

- 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，有金屬片的一邊向上；
  - 縛好口罩的繩索或橡皮帶，將口罩固定；
  - 把口罩上的金屬片沿鼻樑兩側按緊，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。

佩戴口罩只是預防呼吸道傳染病的方法之一，最重要的是保持良好的個人衛生習慣及實踐健康的生活模式。

### 「沙士」期間的情緒處理

「沙士」是一種新的疾病，市民對此感到害怕和焦慮是可以理解的。然而，焦慮的情緒有損健康，因此市民應將之妥善處理。以下是在「沙士」期間如何處理焦慮的一些建議：

1. 理智面對 – 採取政府建議的預防措施，從而保障自己的健康及控制疾病的傳播。
2. 自我照顧 – 保持均衡飲食、適量運動、充足休息，安排時間舒展身心。
3. 作息如常 – 避免不必要的改變，如常工作及生活。
4. 不要自困 – 在留意有關「沙士」的新聞及發展之餘，別忘了要有適當的鬆弛時間。
5. 做好準備 – 與家人及同事商量，訂立應變計劃。
6. 保持聯繫 – 與家人及朋友保持聯繫，定期以電話或電郵分享感受及意見。
7. 尋求協助 – 如以上措施對處理焦慮的情緒沒有幫助，請向專業人士求助。  
(社會福利署熱線：2343 2255)

「沙士」的高危人士或受「沙士」影響的人士需要我們全力支持。我們應體諒、表達關懷及接納，支持他們順利完成療程，早日康復。歧視及排斥是無助於排除「沙士」的侵害；要保障健康，應加深對此病的認識，抱持正確的態度，並採取嚴格的預防措施。

當本地有「沙士」個案時，有關當局可能會執行以下公共衛生管制措施。市民應與有關當局合作，遵守這些措施：

- 將醫院的「沙士」患者隔離及集中，以作診斷及治理；
- 追查及跟進曾與患者接觸的人士；
- 隔離曾與患者有緊密接觸<sup>1</sup>的人士十日或其他指定的時間；
- 加強邊境管制措施，包括健康申報、量度體溫和防止「沙士」患者及其接觸者進出；
- 停課或取消某些公眾活動。

## 一些場所適用的建議：

### 學校

#### 在沒有「沙士」個案期間

- 所有職員及學生應遵守良好個人衛生。
- 職員應定期用 1:99 稀釋家用漂白水清潔及消毒家具及設備，再用浸透清水的抹布揩抹，然後抹乾。
- 清理嘔吐物要用 1:49 稀釋家用漂白水，其後用清水沖洗被嘔吐物弄污的地方以及抹乾。
- 課室的窗戶應不時打開，使空氣流通。確保空調系統維修保養良好，並定期清洗隔塵網。
- 確保廁所設施維修保養妥善。
- 廁所內應備有視液及用完即棄的抹手紙或乾手機。
- 家長切勿讓病童上學或上托兒所。
- 如學童在學校感到不適：
  - － 通知病童的家長/監護人，建議他們帶病童求醫。
  - － 將病童與其他學童分開。如病童有呼吸道感染的症狀或發燒，建議其佩戴口罩。
  - － 照料病童的人士亦建議佩戴口罩。
- 學校應保存職員及學生放取病假的完整紀錄。當放取病假的人數上升時：
  - － 聯絡放取病假的職員或病童的家長/監護人，查明放取病假的原因。
  - － 如有大量職員或學童放取病假，而彼此症狀相似，請通知衛生署。

#### 受「沙士」影響期間

- 曾與「沙士」患者有緊密接觸<sup>1</sup>的職員/學童會被隔離十日。他們應戴上口罩，嚴格注意個人及環境衛生。他們亦應留意有否出現類似「沙士」的病徵。

### 工作場所

#### 在沒有「沙士」個案期間

- 所有員工應遵守良好個人衛生。
- 辦公室管理人員應保持工作環境清潔衛生。定期以 1:99 稀釋家用漂白水清潔及消毒家具及公用設備，再用浸透清水的抹布揩抹，然後抹乾。
- 清理嘔吐物要用 1:49 稀釋家用漂白水，其後用清水沖洗被嘔吐物弄污的地方以及抹乾。
- 辦公室的窗戶應不時打開，使空氣流通。確保空調系統保養良好，並定期清洗隔塵網。
- 確保廁所設施維修保養妥善。

- 廁所內應備有視液及用完即棄的抹手紙或乾手機。
- 如員工有呼吸道感染的症狀或發燒，建議其留在家中休息，佩戴口罩，並立即求醫。

### 受「沙士」影響期間

- 如員工居住的大廈發現有「沙士」患者，有關員工不論在家或在辦公室，都應繼續保持良好個人衛生。該員工應每日以 1:99 稀釋家用漂白水消毒家居。
- 曾與「沙士」患者有緊密接觸<sup>1</sup>的員工，將接受為期十日的隔離。他應佩戴口罩及嚴格注意個人及環境衛生。該員工亦應留意有否出現類似「沙士」的症狀。曾與「沙士」患者有社交接觸<sup>2</sup>的員工，則不論在家或在辦公室，都應繼續保持良好個人及環境衛生。他們亦可佩戴口罩。
- 如有員工感染「沙士」，辦公室管理人員應加強環境衛生措施。包括每日清潔所有表面(桌、椅、電腦、電話、地板、廁所、洗手盆、門把手、電燈開關掣等)。第一次清潔時，使用 1:49 稀釋家用漂白水，其後每日以 1:99 稀釋家用漂白水進行清潔，然後用清水揩抹及抹乾。緊記保持良好空氣流通。如工作場所採用空調系統，要確保有頻密的新鮮空氣引入，以及空調系統有良好的維修保養及清潔。

### 公眾場所

#### 在沒有「沙士」個案期間

- 所有職員及顧客應遵守良好個人衛生。
- 有呼吸道感染症狀或發燒的人士應避免前往人多擠迫的地方，並應佩戴口罩，立即就醫。
- 公眾場所的管理人員應保持環境清潔衛生。定期用 1:99 稀釋家用漂白水清潔及消毒公共設施，再用浸透清水的抹布揩抹，然後抹乾。
- 清理嘔吐物要用 1:49 稀釋家用漂白水，其後用清水沖洗被嘔吐物弄污的地方以及抹乾。
- 確保廁所設施維修保養妥善。
- 廁所內應備有視液及用完即棄的抹手紙或乾手機。
- 如員工有呼吸道感染的症狀或發燒，建議其留在家中休息，佩戴口罩，並立即求醫。

### 受「沙士」影響期間

- 在人多擠迫或空氣不流通的地方，應戴上口罩；
- 嚴格執行保持個人及環境衛生的措施。

<sup>1</sup> 緊密接觸指曾經照顧患者，與患者共同居住，或曾經直接接觸過患者的呼吸道分泌物或體液。

<sup>2</sup> 社交接觸是指普通的會面，即是未曾照顧患者，並非與患者共同居住，及未曾直接接觸過患者的分泌物或體液。

### **衛生署的角色**

衛生署致力保障市民的健康。例如：

- 執行公共衛生措施(如跟進曾接觸患者的人士，向他們提供健康監察服務及執行必要的隔離)，以控制疾病在社區傳播；
- 加強港口衛生管制措施；
- 與醫院及醫護人員保持聯繫，作好防範及準備；
- 與醫護人員及市民保持緊密溝通，提供控制傳染病的最新資訊及指引；
- 在公共衛生化驗上提供支援；及
- 與世界衛生組織及海外衛生機構緊密聯繫，分享相關資料。

### **欲知更多**

請電衛生署 24 小時健康教育錄音熱線：2833 0111，或於辦公時間致電熱線：187 2222，或瀏覽衛生署網頁：[www.dh.gov.hk](http://www.dh.gov.hk)。

2003 年 11 月 29 日