

預防嚴重急性呼吸系統綜合症(沙士)的健康指引

給參與公眾活動者

參與公眾活動時，要預防嚴重急性呼吸系統綜合症(沙士)，衛生署建議市民注意以下各項：

參與活動前：

- 如有不適，尤其是發燒及/或有咳嗽、打噴嚏等呼吸道感染病徵，就不應前往活動。應儘早找醫生診治。
- 雙手應經常保持清潔，接觸公用物件或設施後應洗手。
- 應隨身帶備手帕或紙巾。

參與活動期間：

- 保持良好個人衛生。打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻，其後並立刻用梘液洗手，以免飛沫傳播細菌。
- 在觸摸眼睛、口或鼻前、進食前及如廁後都應該洗手。
- 用梘液洗手，其後用抹手紙或乾手機弄乾雙手。
- 如沒有洗手設施，則使用含65-95%酒精的洗手液消毒雙手。
- 不要隨地吐痰或亂拋垃圾。痰涎應用紙巾包好，棄置進有蓋的垃圾桶內。垃圾亦應棄置進垃圾桶內。在公眾地方隨地吐痰及亂拋垃圾均屬違法，定額罰款為港幣1,500元。
- 不應吸煙。

參與活動後：

- 保持雙手清潔。
- 回家後，應洗澡及洗頭，清除身體上的污垢及細菌。

註：當本地出現「沙士」個案，參與者除須嚴格執行以上提及的措施外，還應於人多擠迫或空氣不流通的地方戴上口罩。

祝你有一個愉快及精彩的活動！

欲知更多，請致電衛生署24小時健康教育錄音熱線2833 0111或於辦公時間致電「沙士」熱線 187 2222，或瀏覽衛生署網頁 <http://www.dh.gov.hk>

