

## 致各農耕人仕

### 預防呼吸道感染的健康指引

引致非典型肺炎的細菌和病毒，一般可在一米以內透過飛沫或通過患者呼吸道分泌物等傳播。根據衛生署發出的指引，該種病症的主要徵狀包括發燒(攝氏 38 度或以上)、身體不適、發冷、嚴重頭痛、肌肉疼痛、咳嗽。現漁農自然護理署建議農耕人仕採取下述預防措施：

- (1) 注意均衡飲食、適量的運動、有足夠休息、減輕壓力和避免吸煙，以增強身體的抵抗力；
- (2) 保持良好的個人衛生習慣，在打噴嚏、咳嗽或清潔鼻子後要洗手；
- (3) 保持空氣流通；
- (4) 避免前往人多擠迫而空氣不流通的地方；
- (5) 有呼吸系統受感染徵狀的人仕應戴上口罩，盡量不要進入溫室工作，以減低病菌傳播的機會；以及
- (6) 如感不適，應盡早找醫生診治，並視乎情況留在家休息。

### 溫室預防措施

- 溫室內的設施和農耕工具應定期清洗及消毒，衛生署建議使用經稀釋的家用漂白水 (例如：將 1 份家用漂白水加入 99 份清水內)，其後用清水沖洗及抹乾。

如欲取得有關預防呼吸道感染的更多資料，可瀏覽衛生署的網頁，網址為 [www.info.gov.hk/dh](http://www.info.gov.hk/dh)，或致電該署熱線電話187 2222查詢。

漁農自然護理署

2003 年 3 月 26 日