

漁農自然護理署

九龍長沙灣道三〇三號
長沙灣政府合署五 - 八樓



AGRICULTURE, FISHERIES AND
CONSERVATION DEPARTMENT

Cheung Sha Wan Government Offices
303 Cheung Sha Wan Road, 5-8th Floor
Kowloon, Hong Kong

本處檔號 **Our Ref: (1) in AF MPA 01/6/1 Pt.2**
來函檔號 **Your Ref:**
電 話 **Tel. No.: 2150 6873**
電郵地址 **E-Mail Address: afcdenq@afcd.gov.hk**
圖文傳真 **Faxline No: 2311 3731**

致各海岸公園捕魚許可證持有人

預防呼吸道感染的健康指引

鑒於近日本港發現多宗非典型肺炎個案，衛生署已制定了一套有關的健康指引，適用於個人家庭及人煙稠密的地方。現隨信附上該指引一份，請閣下參閱。

漁農自然護理署署長

(劉柏輝先生 代行)

二零零三年三月二十五日

如何保障自己的健康 預防呼吸道感染

預防呼吸道感染，市民應採取下列措施：

- 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着口鼻
- 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
- 保持家居清潔，家具須清洗妥當
- 保持室內空氣流通
- 避免前往人煙稠密的地方
- 如有呼吸道感染病徵，應盡早找醫生診治

照顧患有呼吸系統疾病的家人

- 任何人士如有不適，應找醫生診治
- 患者應遵從醫生指示，包括適當服用處方藥物及充份休息
- 保持良好個人衛生
- 確保室內空氣流通
- 患者應戴上口罩，減低傳染給照顧者的機會
- 照顧者可戴上口罩，減低透過呼吸道受感染的機會

衛生署

2003年3月17日

在人煙稠密的地方 預防呼吸道感染的健康指引

市民應採取預防呼吸道感染的措施，避免前往人煙稠密的地方。如必須到公共場所如戲院、酒樓等，請採取以下措施：

- 保持良好的個人衛生習慣，打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻
- 用過的紙巾應妥善棄置
- 保持雙手清潔，雙手被呼吸系統分泌物弄污後(如打噴嚏後)應洗手
- 切勿與人共用毛巾
- 如有呼吸道感染病徵，應盡早找醫生診治，並應遵從指示，包括適當服用處方藥物及充份休息
- 有呼吸道病徵的病人宜戴上口罩，減低傳染病擴散的機會

在公共場所工作的人員也應採取以下預防呼吸道感染的措施：

- 保持良好的個人衛生習慣，打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻
- 打噴嚏、咳嗽和清潔鼻子後要洗手
- 如有呼吸道感染病徵，應盡早找醫生診治
- 確保環境設施有大量新鮮空氣流通
- 如有關設施採用空調系統，便應確保有頻密的新鮮空氣引入及保持系統有適當清潔和維修保養
- 確保沖廁設備運作妥當
- 廁所內應備皂液，及用後即棄的紙巾或乾手機
- 環境設施（包括傢具及廁所設備）應定期清洗及消毒（至少每日一次），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
- 如環境設施被嘔吐物弄污，應立即用1:49（即把1份漂白水與49份水混和）稀釋家用漂白水清洗，其後用清水沖洗及抹乾

衛生署

2003年3月17日