

《請將此部份的內容記錄在EH&S 會議記錄內的第6項 -“介紹及討論其他安全研討事項 (Safety Training / Tool box talk)”》

季節性流行性感冒

季節性流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三月和七、八月較為流行。已知可感染人類的季節性流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型。甲型流感病毒可依據病毒表面的血凝素及神經胺酸酶兩種抗原類型，再細分為不同亞型。目前，在人類中流行的季節性甲型流感病毒有兩種亞型，分別是甲型（H1N1）pdm09 和甲型（H3N2）。甲型（H1N1）pdm09流感病毒現已成為全球季節性流感病毒株之一。

季節性流感和流感大流行不同。當新型流感病毒出現抗原轉移（重大改變）而導致其可以有效地人傳人時，就會產生能造成流感大流行的病毒品種。人類對這種病毒的抵抗力有限，甚至沒有抵抗力，令新病毒比季節性流感傳播得更迅速及廣泛。

病徵

健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發燒和其他病徵一般會在五至七天內自行減退。然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

傳播途徑

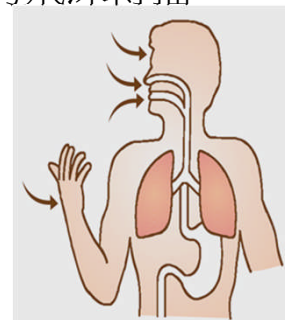
流感病毒主要透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

潛伏期

一般約為一至四天。

傳染期

患者可在病發前約一天至病發後五至七天內感染他人。而幼兒或免疫功能嚴重受損人士的傳染期甚至會更長



《請將此部份的內容記錄在EH&S 會議記錄內的第6項 -“介紹及討論其他安全研討事項 (Safety Training / Tool box talk)”》

季節性流行性感

季節性流感和流感大流行有甚麼不同？

季節性流感是指在人類廣泛傳播和引起疾病的流感病毒，尤其在每年流感季節期間。流感大流行則屬罕見。當一種與在人類之間已經流行的流感病毒顯著不同的新型流感病毒出現時，才會發生流感大流行。由於人類對這種新病毒的抵抗力有限，甚至根本沒有抵抗力，所以新病毒能夠在人與人之間輕易傳播和引起疾病。

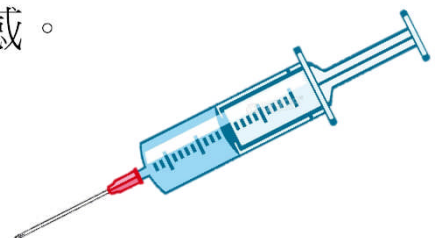
治理方法

- 充足休息和多喝水。
- 若出現流感病徵，切勿上班。如果病徵持續或惡化，應立即求診。
- 抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治癒流感或加快痊癒。
- 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用。

預防方法

- 季節性流感疫苗接種
- 疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症。
- 流感可於高危人士引致嚴重疾病，而健康人士亦會受影響。基於季節性流感疫苗安全有效，除有已知禁忌症的人士外，所有年滿6個月或以上人士均應接種流感疫苗以保障個人健康。

衛生署建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。



《請將此部份的內容記錄在EH&S 會議記錄內的第6項 -“介紹及討論其他安全研討事項 (Safety Training / Tool box talk)”》

季節性流行性感冒

保持個人及環境衛生

- 經常使用梘液和清水潔手，特別在觸摸口、鼻或眼之前，或觸摸扶手或門把等公共設施後。
- 當雙手沒有明顯污垢時，用含70% - 80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻，其後應徹底洗。
- 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內。
- 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴外科口罩。
- 保持室內空氣流通。
- 在流感高峰期，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。
- 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。



《請將此部份的內容記錄在EH&S 會議記錄內的第6項 -“介紹及討論其他安全研討事項 (Safety Training / Tool box talk)”》

季節性流行性感冒

什麼是口罩？

佩戴口罩可遮掩鼻和口，阻隔液體與飛沫微粒通過。外科口罩是一種較常用的口罩。

為什麼要佩戴口罩？

若佩戴得宜，口罩能有效預防由飛沫傳播的疾病

何時要佩戴口罩？

1. 保護自己：當我們需要照顧呼吸道受感染的患者時；或在流感大流行／高峰期期間進入診所或醫院。
2. 保護他人避免受感染：當我們出現呼吸道感染病徵時，如發燒、流鼻水、咳嗽或打噴



怎樣佩戴口罩？

1. 選擇合適尺碼的口罩。
2. 佩戴口罩前，應先潔手。
3. 要讓口罩緊貼面部：
 - 3.1 口罩有顏色的一面向外，有金屬條的一邊向上。如口罩沒有顏色，應將摺紋向下的一面向外。
 - 3.2 如選用綁帶式外科口罩，將口罩的綁帶繫於頭頂及頸後；如選用掛耳式外科口罩，把口罩的橡筋繞在耳朵上。
 - 3.3 把口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊。
 - 3.4 拉開口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴。
4. 佩戴口罩後，避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。

