

《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，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。



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，其後應徹底洗手。
- 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。



《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

正確潔手

手部衛生是最有效防止疾病傳播的方法。大家應保持手部衛生，當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污，應用梘液及清水洗手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含**70-80%**酒精搓手液潔淨雙手。按世界衛生組織建議，大部份酒精搓手液內含乙醇、異丙醇、正丙醇或其組合。

