

# 中華基督教會望覺堂啟愛學校

通告（第 17/162 號）

2018 年 2 月 6 日

## 預防季節性流感

據「衛生防護中心」表示，本地季節性流感的活躍程度在過去兩周顯著上升至高水平，促請學校加強措施，提醒學校每天為所有學生在抵校後量度體溫。事實上學校一向都有執行上述的措施並能盡早識別發燒學童，預防流感及其他呼吸道疾病爆發。同時，學校每天亦有消毒課室及教具，確保校園環境清潔安全。

現請家長留意以下事項，並切實執行：

- ◆ 子弟如出現發熱（口溫高於 37.5°C，或耳溫過於 38°C），不論是否有呼吸道感染病徵，不應回校上課，請盡早求診及留在家中休息直至退燒後最少兩天。
- ◆ 家長每天須在子女離家上課前為他們探熱及記錄，並簽署體溫記錄表，由學生交回學校。
- ◆ 提醒子弟保持雙手清潔，可參考「正確潔手方法」（附件一）。
- ◆ 若出現呼吸道感染病徵，如打噴嚏、咳嗽、喉嚨或發燒等情況，請指導子弟戴上口罩，可參考「正確使用口罩」（附件二）。
- ◆ 若子女沒有參加學校於2017年11月17日安排的「流感疫苗注射計劃」或自行到私家醫生接種季節性流感疫苗，請盡早安排子女接種。

如欲獲取更多資料，可瀏覽衛生防護中心網頁（<http://www.chp.gov.hk>）。

此致

各家長

校長



（梁媛琴）

謹啟

## 正確潔手方法

很多傳染病都是透過接觸傳播的。若雙手被病原體污染，尤其是接觸過糞便或呼吸道分泌物後，便很容易把疾病如痢疾、霍亂、肝炎、流行性感冒、手足口病等傳播。保持手部衛生是預防傳染病的首要條件。用梘液及清水或酒精搓手液，均可達致手部衛生。

### 甚麼時候應潔手？

1. 在接觸眼、鼻及口前；
2. 進食及處理食物前；
3. 如廁後；
4. 當手被呼吸道分泌物染污時，如打噴嚏及咳嗽後；
5. 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕及門柄後；
6. 處理嘔吐物或糞便後，例如更換尿片後；
7. 探訪醫院、院舍或護理病人之前後；
8. 接觸動物、家禽或它們的糞便後。

### 如何選擇合適潔手劑？

一般情況下，當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污、如廁後或更換尿片後，須用梘液及清水潔手。如雙手沒有明顯污垢時，用含 70-80%酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。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。市民在選購或使用酒精搓手液時，應注意其使用期限。

### 正確潔手步驟：

甲) 用梘液及清水洗手，程序如下：

1. 開水喉洗濯雙手。
2. 加入梘液，用手擦出泡沫。
3. 離開水源，按潔手技巧 7 步驟揉擦雙手最少 20 秒（請參閱丙部），揉擦時切勿沖走梘液。
4. 洗擦後用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
5. 用乾淨毛巾、抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。
6. 雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭，例如先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上。

乙) 用酒精搓手液消毒雙手

把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心，然後按潔手技巧 7 步驟揉擦雙手最少 20 秒，直至雙手乾透（請參閱丙部）。

丙) 潔手技巧

正確潔手 7 步驟，揉擦雙手最少 20 秒。



示範短片：

請瀏覽衛生防護中心網頁：

<http://www.chp.gov.hk/tc/static/32975.html>

衛生防護中心

最新更新：2017年11月

衛生防護中心感染控制處

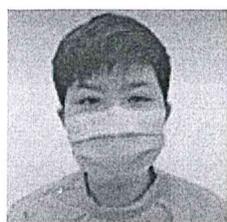
## 正確使用口罩

口罩具有阻隔液體與飛沫微粒通過的功能，較為常用的是外科口罩。若口罩佩戴得宜，能有效預防飛沫傳播的疾病。

凡呼吸道受感染的患者、需要照顧呼吸道受感染患者的人士、或在流感大流行／高峯期時進入醫院或診所的人士，都應佩戴口罩，以減低疾病傳播的風險。

### 佩戴外科口罩要注意的事項：

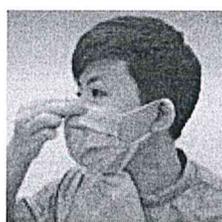
- 選擇合適尺碼的口罩，兒童可選擇兒童尺碼。
- 佩戴口罩前，應先潔手。
- 要讓口罩緊貼面部
  - 口罩有顏色的一面向外，有金屬條的一邊向上。如口罩沒有顏色，應將摺紋向下的一面向外（如圖一）。
  - 如選用綁帶式外科口罩，將口罩的綁帶繫於頭頂及頸後（如圖二）；如選用掛耳式外科口罩，把口罩的橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
  - 拉開口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴（如圖三）。
  - 把口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部（如圖四）。
- 佩戴口罩後，避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。
- 卸除綁帶式外科口罩時，先解開頸後的綁帶，然後解開頭頂的綁帶（如圖五）；卸除掛耳式的外科口罩時，把口罩的橡筋從雙耳除下。在卸除口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部份，因為這部份可能已沾染病菌。
- 將卸除的口罩放入有蓋垃圾桶內棄置，然後立即潔手。
- 外科口罩要最少每天更換一次。口罩如有破損或弄污，應立即更換。



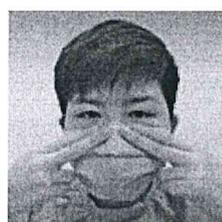
圖一



圖二



圖三



圖四



圖五

衛生防護中心

二零一五年七月

(二零一七年十一月二十八日最後更新日期)

# 咳嗽要講禮

## Maintain Cough Manner



  
衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生防護中心網址 Centre for Health Protection Website  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)



衛生防護中心Facebook專頁 Centre for Health Protection Facebook Page  
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://fb.com/CentreforHealthProtection)

衛生署二十四小時健康教育熱線  
24-Hour Health Education Hotline  
of the Department of Health  
2833 0111

  
衛生署  
Department of Health  
二零一一年九月製刊  
Produced in September 2011