

### 預防肺炎及呼吸道傳染病

#### 健康建議

要預防肺炎及呼吸道傳染病，市民必須時刻保持良好的個人及環境衛生，包括：

- 在搭乘交通工具或在人多擠逼的地方逗留時應佩戴外科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生；
- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後；
- 妥善保養排水渠管和定期（約每星期一次）把約半公升的清水注入每一排水口（U型隔氣口），以確保環境衛生；
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含 70 至 80 % 的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法；
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手；及
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠迫的地方，及盡早向醫生求診。

#### 外遊預防措施

市民外遊時應注意以下預防措施：

- 切勿前往出現新型冠狀病毒社區傳播的湖北省。如果不可避免前往，應戴上外科口罩，並繼續佩戴直至回港後14天；
- 避免在可能出現新型冠狀病毒感染社區傳播的國家／地區與發燒或有呼吸道病徵的人士有密切接觸。如果不可避免與他們接觸，應戴上外科口罩，並繼續佩戴直至回港後14天；
- 避免到訪醫院。如有必要到訪醫院，應佩戴外科口罩及時刻注重個人和手部衛生；
- 避免接觸動物（包括野味）、禽鳥或其糞便；
- 避免到濕貨街市、活家禽市場或農場；
- 避免近距離接觸患者，特別是有急性呼吸道感染症狀的患者；
- 切勿進食野味及切勿光顧有提供野味的食肆；
- 注意食物安全和衛生，避免進食或飲用生或未熟透的動物產品，包括奶類、蛋類和肉類，或食用可能被動物分泌物、排泄物（例如尿液）或產品污染的食物，除非已經煮熟、洗淨或妥為去皮；
- 身處外地時，如身體不適，特別是有發燒或咳嗽，應戴上外科口罩，立即通知酒店職員或旅遊領隊，並盡快求診；及
- 從外地回港後，若出現發燒或其他病徵，應立即求診，主動告訴醫生最近曾到訪的地方及有否接觸動物；並佩戴外科口罩，以防傳染他人。



診所及醫院的資訊



緊急召喚救護服務

二零二零年一月修訂



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生防護中心網站  
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 Fanpage

[fb.com/CentreforHealthProtection](https://fb.com/CentreforHealthProtection)

衛生署健康教育專線  
Health Education Infoline of the Department of Health

2833 0111



衛生署  
Department of Health