



# 送給老友記的 「預防新冠肺炎小錦囊」

保護自己 保護他人

編製小組：

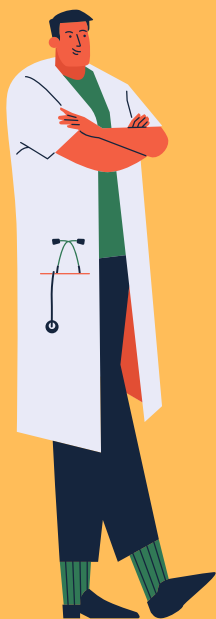
嶺南大學

健康與社會服務管理社會科學

（榮譽）學士課程三年級學生

霍錦培、甄健輝、李燕君、

周瑞珩、陳廷轅



# 01 新冠肺炎 病徵及症狀



- 發燒：
  - 口探：高於37.5(攝氏)/ 99.5(華氏)
  - 耳探：高於38(攝氏)/ 100.4(華氏)
  - 額探：高於38(攝氏)/ 100.4(華氏)
  - 腋探：高於37.3(攝氏)/ 99.1(華氏)

- 咳嗽(乾咳)

- 呼吸急促或困難

- 肌肉酸痛或四肢無力

- 頭痛

- 胸痛(深呼吸和咳嗽時胸口痛)

- 咳出帶有血絲的黃綠色膿痰

- 失去味覺、嗅覺和食慾不振

- 身體和精神疲累

- 腹痛 / 腹瀉

- 眼睛不適

(分泌物增多、視力模糊、疼痛、酸痛)



## 高危人士：

長者(60歲或以上)、糖尿病、心臟病、腎病和呼吸系統病患者

## 傳播途徑：

主要經呼吸道飛沫傳播，但亦可通過接觸傳播

## 潛伏期：

1到14天，最常見的是5天左右



## 注意事項：

- 避免聚餐
- 避免共用私人物品
- 避免與14天內有外遊人士接觸



如果病徵持續或惡化，市民應盡快求診，以便及早作出診斷

# 02 個人護理

## 正確口罩使用方法

(港大感染及傳染病中心總監何栢良醫生)



### 正確戴口罩:

- 1.有顏色/摺紋向下的  
一面向外
- 2.金屬條朝上方然後拉開
- 3.戴口罩時要覆蓋鼻、口  
和下巴
- 4.按緊金屬條沿鼻樑位



### 不要:

- 1.露出鼻子
- 2.口罩拉至下巴
3. 口罩尺寸過大或過小



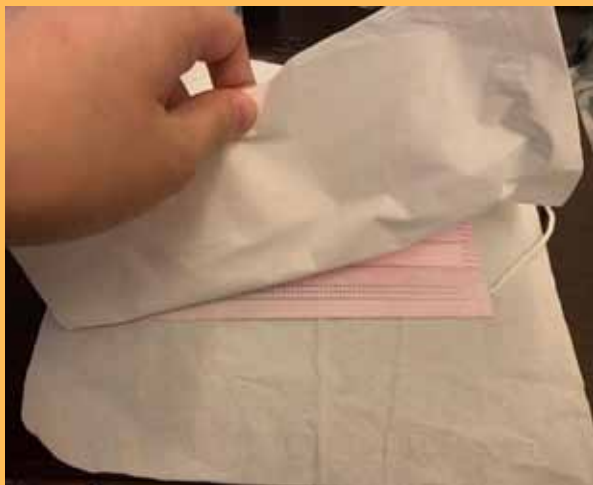
# 外出進食時，如何處理口罩？

第一步：  
用酒精搓手液  
清潔雙手



第二步：  
拿著口罩橡筋  
脫下口罩

第三步：  
把口罩放在  
全新的紙袋/  
信封，或  
用全新紙巾  
包著



\*要棄掉已用的信封/紙巾\*



第四步：  
再次消毒雙手

# 03 五步入屋防疫

## 1. 入屋前消毒鞋子

在屋外脫鞋，並用1: 99  
漂白水噴鞋的表面消毒



鞋子底面亦  
需要消毒

## 2. 脫去衣服並 盡量即日清洗



**空曠！！通風！！**

如果不想清洗外套，亦應將已穿過的外套和家人衣服分開，並掛於通風及空曠的地方，減少病毒污染其他衣物的機會

### 3. 馬上洗手、洗面及脫口罩



回家後，先洗手，  
使用肥皂或洗手液  
並清洗**超過20秒**



隨後拿著口罩橡筋  
脫下口罩



將用過口罩妥善  
包好棄於**有蓋的**  
垃圾桶



**重覆**洗手步驟  
徹底清潔雙手



## 4. 清潔個人物品



用超過75%的酒精清潔個人物品，  
會減低感染病毒的機會



★ 清潔眼鏡或電話等有光滑表面的物件時，最好  
把酒精先噴於眼鏡布上，再擦拭表面，以免  
對物品表面造成損害

## 5. 盡快洗澡及洗頭



病毒可能黏附在人身上，  
必須先洗澡及洗頭，將  
病毒沖走，及換上乾淨  
衣服避免傳播病毒

★ 脫下來的衣服亦應盡快清洗

# 04 家居防疫 — 漂白水使用法



稀釋漂白水可以用於清潔地板、  
燈掣、扶手等常接觸的物件



# 如何稀釋正確比例？

1:49=500毫升冷水+10毫升濃縮漂白水  
(可用於清潔馬桶)

1:99=1公升冷水+10毫升濃縮漂白水  
(可用於清潔家居物件)

小提示：



1公升 =



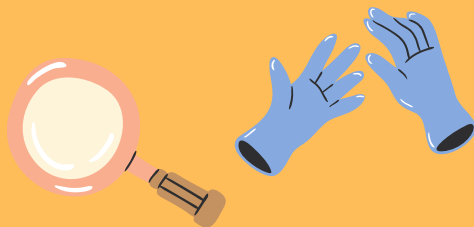
10毫升 =



## 稀釋漂白水時的小準備：



1. 確保空氣流通
2. 戴上手套、眼罩(眼鏡亦可)等保護裝備保障自己
3. 可以儲存稀釋漂白水的器皿，例如噴壺、汽水瓶等



## 稀釋漂白水要注意：

1. 不可與其他清潔劑混合使用；
2. 避免用於金屬、油漆表面，及羊毛、尼龍、易褪色的布料；
3. 請在24小時內使用已稀釋的漂白水
4. 應儲存在陰涼、掩蔽的地方
5. 如不慎濺入眼睛，應盡快求醫



# 05

## 廁所防疫工作

(感染及傳染病科專科醫生李慧芯)

**沖廁前請蓋上廁板 以減少細菌傳播**

To reduce the spread of germs  
Please put the toilet lid **down** before flushing



圖片擷取自:<https://lihkg.com/thread/751596/page/1>

記得沖廁要蓋上廁板

否則細菌會彈到六呎遠

散播到廁所每個角落

有機會散播新型冠狀病毒

建議每天用： 1:49 漂白水清洗廁所及廁板

1:99 漂白水清潔洗手間各處



做好家居防疫，留在家中安心又放心！



(圖片擷取自: <https://www.searchome.net/article.aspx?id=17237>)

(圖中廁所與前廳和廚房相連！)

病毒或會隨空氣散傳到前廳，  
**污染周圍環境！**



例如：  
晾掛的衣服  
煮食用具  
日常用品等



**增加感染新冠肺炎的風險！**

# 06 配戴口罩小貼士

(港大公共衛生學院團隊)

**請勿觸摸**口罩表面

病毒在口罩表面**可存活7天**



圖片擷取自: <https://skypost.ulifestyle.com.hk/article/2585175/>【戴口罩耳痛】日日戴口罩棉繩緊勒耳仔易磨損%201件垃圾變KO耳痛神器

可利用**扣環或橡筋**，  
把口罩**兩邊耳掛**連接起來，  
**減低**耳朵疼痛感及  
令口罩**貼合面部**，**提高**口罩的成效

# 綜合小錦囊



- 時常注意身體狀況

- 外出要戴口罩

- 記得消毒隨身物品

- 定時用漂白水清潔家居

- 沖廁時蓋上廁板

- 保持心境開朗



**\*如有不適，立即求醫\***

## 參考資料：

香港01(2020年2月19日)。武漢肺炎 | 出街食飯做齊14件事最有公德心 3招收藏口罩食完重用。

取自:<http://shorturl.at/pPT26>

衛生署(2018年12月)。漂白水的使用。取自:<https://www.info.gov.hk/info/sars/tc/useofbleach.htm>

香港經濟日報(2020年2月13日)。【糞便播毒】每次沖廁水珠可濺起1米高 專科醫生：沖廁時蓋上廁板並不足夠。取自:<http://shorturl.at/cev wz>

晴報(2020年3月9日)。【戴口罩耳痛】日日戴口罩棉繩緊勒耳仔易磨損 1件垃圾變KO耳痛神器。

取自:<http://shorturl.at/xzG06>

明報(2020年4月1日)。港大研究：病毒可口罩外層活7日。取自:<http://shorturl.at/qrBU2>

## 特別鳴謝：

嶺南大學「謝恩老年研究基金」

嶺南大學亞太老年學研究中心

香港宣教會大興長者鄰舍中心

2020年5月