

學校員生預防「人類豬型流感」的健康指引

個人衛生

在下列情況下應確保雙手清潔和手指甲整潔

- 觸摸電梯扶手、升降機按鈕、門把手等公用設施或物件後。
- 處理食物或飲食前。
- 如廁後。
- 處理被糞便、呼吸道分泌物或其他體液弄污的物件後。
- 接觸玩具或動物／寵物後。
- 當雙手沾染呼吸道分泌物（例如打噴嚏後）。
- 觸摸面部、眼睛、鼻及／或口以前。
- 為幼童或病人更換尿片後，及處理被染污的物件後。
- 探訪醫院及院舍之前後。

一般情況下，當雙手有明顯污垢或可能被體液沾污例如如廁後或更換尿片後，打噴嚏及咳嗽後，應用梘液及清水洗手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含70-80%酒精搓手液消毒雙手。

員生須用正確的方法洗手

甲) 用梘液洗手，程序如下

1. 開水喉洗濯雙手。
2. 加入梘液，用手擦出泡沫。
3. 最少用二十秒時間揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，揉擦時切勿沖水。
4. 洗擦後才用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
5. 用乾淨毛巾或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：
 - 可先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上；或
 - 潑水將水龍頭沖洗乾淨。

注意

- 抹手紙用後應妥為棄置。
- 絕對不要與別人共用毛巾。毛巾用完後必須妥為清潔。

- 私用抹手毛巾應放置妥當，不應與其他人共用，每日至少徹底清洗一次。最好能帶備多條毛巾供每日使用。
- 打噴嚏或咳嗽時要用手巾掩着口鼻。
- 每天洗頭和洗澡，以保持個人整潔。
- 處理傷口、鼻血或污染物品時要戴上手套，事後要洗手。
- 切勿與人共用毛巾、手巾、牙刷、餐具或其他個人物品。
- 避免觸摸眼睛、鼻及口部。
- 身體不適的員生及照顧他們的人士都應戴上口罩，以防止細菌傳播；病者應即時求醫和留在家中，直至病徵完全消失。
- 在公開試場內，派發及收集試卷後應洗手或用酒精搓手液消毒雙手。

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，然後揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，各處至少20秒直至雙手乾透。

環境衛生

確保空氣流通

- 如可能的話，不時打開所有窗戶，使空氣流通。
- 須維持空調設備的良好性能，並經常清洗隔塵網。
- 如環境擠迫，應打開窗戶和使用抽氣扇，以改善空氣流通情況。

確保校舍保持清潔

消毒清潔劑的選擇

- 不同消毒清潔劑都可以用來清潔環境。含5.25%次氯酸鈉的家用漂白水是最方便有效的消毒清潔劑。1比99稀釋家用漂白水（5.25%）已足夠一般清潔之用，而1比49稀釋家用漂白水應用在處理被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染的地方（請參考附錄1稀釋漂白水的程序及使用）。
- 市面上有多種聲稱含有消毒成份的清潔劑，因不同消毒劑有不同效能，選用時請注意其成份及使用指引。
- 由於家用漂白水含次氯酸鈉，對金屬有腐蝕作用，應慎防它接觸到金屬表面。如須消毒金屬表面，可使用70%酒精。

一般清潔

- 用 1 比 99 稀釋家用漂白水（把 1 份 5.25% 漂白水與 99 份清水混和）清潔和消毒學校 / 中心的地方，包括課室、廚房、飯堂、廁所、浴室和校車等，待乾後，用水清洗並抹乾。
- 最少每天清潔和消毒經常接觸的表面、如傢俬、玩具和共用物件（如電腦鍵盤）。使用適當的消毒清潔劑（如用 1 比 99 稀釋家用漂白水，即把 1 份 5.25% 漂白水與 99 份清水混和，清潔非金屬表面，待 15 至 30 分鐘後，才用水清洗；或用 70% 火酒消毒金屬表面）。
- 用吸水力強的即棄抹布清理可見的污物，如呼吸道分泌物、嘔吐物及排泄物，然後用適當的消毒清潔劑消毒被污染的地方及鄰近各處（如用 1 比 49 稀釋家用漂白水，即把 1 份 5.25% 漂白水與 49 份清水混和，清潔非金屬表面，待 15-30 分鐘後，用水清洗並抹乾；或用 70% 酒精消毒金屬表面）。

廁所及浴室清潔

- 保持廁所、更衣室或浴室清潔衛生。
- 經常（至少每日一次）以消毒劑（例如稀釋家用漂白水：把 1 份漂白水與 99 份水混和）清洗廁所，並用水沖洗和拖乾後才使用。
- 設置洗手液、抹手紙巾或乾手機，供潔手之用。
- 確保廁所的沖水系統運作正常。
- 確保排水渠有隔氣彎管，切勿擅自更改渠管。
- 定期（約每星期一次）把約半公升清水注入每個排水口，以保持隔氣彎管中有足夠存水，從而防止病原體的傳播。
- 保持糞渠暢通無阻及污水渠功能正常、沒有滲漏，以免病原體滋生。
- 廁所內應備靚液，以及用後即棄的紙巾或乾手機。
- 切勿與人共用毛巾。
- 毛巾用後應加以清洗，在清洗前不可再用。

家具、器材及玩具的清潔

- 用清水沖洗地拖、地布或其他清潔用具，以清除固體或體積大的廢物。
- 然後把該用具浸在 1 比 49 稀釋家用漂白水（把 1 份 5.25% 漂白水與 49 份清水混和）內 30 分鐘。如屬金屬表面，則用含有 70% 酒精成份的消毒劑，用水沖洗後，再抹乾。再以清潔劑及清水洗淨。待乾透後再用。

- 不應使用以羊毛等吸收力強的物料製成的玩具。
- 毛巾及被服應在正常洗滌程序前，用以 1:99 比例稀釋的家用漂白水浸泡 30 分鐘。
- 不應在學校或中心內洗滌兒童弄污的個人物品 / 衣服，而適宜放入膠袋內由家長帶走；被嘔吐物及排泄物弄污的表面，應立即用以 1:49 比例（即把 1 份漂白水與 49 份水混和）稀釋的家用漂白水清洗。

確保樓梯、升降機、大堂、圾垃站、簷蓬、抽氣扇、噴射式飲水器等公共設施定期清潔、消毒及維修保養。

防治蟲鼠—妥善地存放食物及處理垃圾，留意任何蟲鼠滋生的跡象；當有需要時，安排消滅蟲鼠的工作。

使用廁所時要注意的衛生習慣

- 用過的廁紙要放進廁座內；
- 沖廁前要蓋上廁座蓋板，避免污水濺出；
- 沖廁；
- 待沖廁水靜止後，才打開廁座蓋板；
- 用靚液徹底清洗雙手，再用抹手紙或乾手機弄乾雙手。

保持廁所、排水口及喉管的正常運作

- 定期清潔地台排水口；
- 每星期最少一次把約半公升清水倒進每個地台排水口，以防止臭氣和昆蟲進入樓宇內；
- 確保排水口及喉管沒有滲漏或阻塞；未經事先批准，切勿擅自將渠管改道；如隔氣彎管有損毀，或排水口發出臭味，應立即維修。

切勿隨地吐痰或亂拋垃圾。

懷疑感染「人類豬型流感」員生的處理

學校應保存員生放取病假的完整紀錄。

遇有不尋常的情況，例如缺席員生人數增加，或大量缺席員生都有與「人類豬型流感」相似的病徵，例如發熱，疲憊、食慾不振、咳嗽、

附件四

流鼻水、喉嚨痛、作嘔、嘔吐及腹瀉等，應聯絡缺席的教職員或病童的家長/監護人，查明缺席的原因，亦應即時通知衛生防護中心。

衛生防護中心支援/查詢：

呈報傳染病爆發中央呈報辦公室：2477 2772 (傳真：2477 2770)

中央健康教育 24 小時錄音資料電話熱線：2833 0111

一般健康查詢：2835 1825

教育局
二零零九年五月

附件四

附錄1

稀釋漂白水的程序及使用

1. 調校漂白水時，應打開窗戶以確保空氣流通。
2. 由於漂白水會刺激黏膜、皮膚及呼吸道，所以調校漂白水時須佩戴適當的個人防護裝備（如手套和護目鏡）。
3. 稀釋漂白水時要用冷水，因為熱水會令它的成份分解而失去效能。
4. 用量杯準確地量度所需漂白水的份量。
5. 完成消毒後，把清潔用具浸於稀釋漂白水中30分鐘，用清水沖洗乾淨，才可再次使用。

注意事項

- 勿在金屬、羊毛織物、尼龍、絲質物、染物料與塗漆的表面使用漂白水。
- 避免漂白水濺入眼睛。若有濺入，應立即以大量清水沖洗十五分鐘並向醫生求診。
- 切勿把漂白水與其他家用清潔劑混合，以保持漂白水的效用及避免產生化學作用。
- 漂白水於陽光下會釋放有毒氣體。因此，漂白水應放置於陰涼且小童不能接觸的地方。
- 漂白水的有效氣會隨時間分解。為確保其功效，應購買近期生產的漂白水並避免過量存放。
- 經過稀釋的漂白水，應於二十四小時內使用，才達到應有的效用。

家用漂白水（含5.25%次氯酸鈉溶液）的使用建議：

稀釋比例	濃度	調校方法	用途
1 比 4	10,000 ppm (1%)	一份家用漂白水（含5.25%次氯酸鈉溶液）加入4份清水	消毒被血液染污的設施
1 比 49	1,000 ppm (0.1%)	一份家用漂白水（含5.25%次氯酸鈉溶液）加入49份清水	消毒被嘔吐物、排泄物或分泌物污染的表面或物件
1 比 99	500 ppm	一份家用漂白水	作平日一般環

預防人類豬型流感 量度體溫

- 家長應在子女每天上學前為他們量度體溫，並在學校提供的記錄表填上有關詳情。
- 正常體溫範圍因人而異，並且會受其他因素影響，例如年齡、量度體溫的時間、環境溫度、身體活動、量度的部位、所採用的探熱器等。
- 較方便的方式是在耳朵或口部量度體溫；口探方式較能反映真正體溫，而耳溫探熱器方便作為初步檢查的工具。
- 不同類別的探熱器所量度到的溫度會稍有偏差。因此，量度體溫前，應先參考說明書。一般來說，耳溫探熱器的說明書均有列出不同年齡組別的正常體溫範圍。
- 如果用口溫探熱器，體溫不高於攝氏 37.5 度(華氏 99.5 度)均屬正常。如果採用耳或肛探，錄得的體溫會比用口探所量度的溫度約高攝氏 0.5 度(華氏 0.9 度)，所以耳或肛探溫度如不高於攝氏 38 度(華氏 100.4 度)亦屬正常。
- 體溫隨年齡、每天時間及身體活動而變化。作為發燒的初步評估，當體溫高於以下參考值時，便應懷疑發燒及看醫生。

量度方法	攝氏 (°C)	華氏 (°F)
口探	37.5 度	99.5 度
耳探	38.0 度	100.4 度
肛探	38.0 度	100.4 度
腋探	37.3 度	99.1 度

- 如果學童體溫高於正常範圍，家長應在排除一切可能影響體溫的環境因素及讓學童作適量休息後（例如 15-30 分鐘），再量度體溫。如體溫持續高於正常範圍，家長不應讓子女上學。

附件四

	(0.05%)	水（含 5.25% 次氯酸鈉溶液）加入 99 份清水	境清潔
--	---------	----------------------------	-----