

預防武漢不明原因肺炎之通告

各位教職員工、各位同學：

因應近期武漢市部分醫療機構接診多例不明原因肺炎病例，香港由 2019 年 12 月 31 日至 1 月 7 日為止，由武漢返港的市民出現懷疑個案已有 30 宗，澳門也出現數宗自武漢回澳門後出現發燒及呼吸道症狀病例。目前，衛生局把本澳公共衛生的風險預警級別提升為第 III 級，處於中度風險，學院也正留意事件的最新發展。

除此之外，目前澳門也處於流感高峰期，希望全體師生提高預防傳染病的意識。

請抽空閱讀以下預防資訊：

1. [預防武漢相關呼吸道感染－給公眾的建議](#)（資料來源：澳門衛生局）
2. 感冒預防方法(見附件一)

澳門鏡湖護理學院
危機支援組
2020 年 1 月 8 日

附件一： 感冒預防方法

1) 季節性流感疫苗接種

- ✓ 疫苗能安全、有效地預防季節性流感及其併發症。
- ✓ 流感除可引致高危人士患上嚴重疾病，健康人士亦會受影響。
- ✓ 除有已知接種流感疫苗禁忌症的人士外，所有年滿 6 個月或以上人士均可接種流感疫苗以保障個人健康。

香港「疫苗可預防疾病科學委員會」建議所有醫護人員應接種流感疫苗，以減低醫護人員因呼吸道感染而發病及缺勤的情況；同時亦可減低把流感傳染給易於因流感而引致併發症及死亡的高危病人的風險。故建議需參與臨床學習的學生及帶教的老師們，為保障個人健康及避免其他風險等盡早接種疫苗。

- ✓ 接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠的抗體對抗流感。

2) 注意個人及環境衛生

● 手衛生：

- ✓ 經常使用洗手液和清水潔手，特別在觸摸口、鼻、眼之前，或觸摸扶手、門把等公共設施後。
- ✓ 當雙手沒有明顯污垢時，可用酒精擦手液潔淨雙手（學院本部大堂、望廈校區 13 樓圖書館、14 樓休閒區備有酒精擦手液。後附酒精擦手步驟）。
- ✓ 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩著口鼻，其後徹底洗手。

● 佩戴外科口罩

（學院本部大堂、望廈校區 13 樓圖書館、14 樓休閒區備有酒精擦手液。後附酒精擦手步驟）。

- ✓ 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴外科口罩。
- ✓ 建議進入醫院急診室的人士和在急症室工作的人員佩戴外科口罩。
- ✓ 臨床學習的學生及帶教的老師們按醫院感染控制要求佩戴口罩。

- ✓ 在流感高峰期，高危人士於人多及空氣流通欠佳的地方逗留時亦可考慮佩戴外科口罩。
- **環境衛生及其他：**
 - ✓ 痰涎及呼吸分泌物染污的紙巾應棄置於有蓋垃圾箱內。
 - ✓ 保持室內空氣流通。
 - ✓ 保持均衡的飲食、恆常的運動及充足的休息。
 - ✓ 避免過大的壓力。
 - ✓ 在流感高峰期，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的區域。

參考資料：香港特別行政區衛生署防護中心

附件二：酒精擦手七步法

酒精擦手七步法（建議擦手全過程需 20-30 秒）



首先，取適量酒精搓手液



第一步：
雙手對合，掌心對掌心，互相磨擦



第二步：
以掌心磨擦手背及指縫



第三步：
手指交錯，掌心擦掌心



第四步：
雙手互扣，互相磨擦



第五步：
輪流用對側拇指來回轉動



第六步：
輪流將手指尖在對側掌心來回擦



第七步：
來回洗擦手腕至前臂