

給參與公眾活動者預防嚴重急性呼吸系統綜合症 (沙士) 的健康指引

衛生署建議市民於參與公眾活動時採取以下預防措施，以儘量減低感染和傳播沙士的風險。

疾病資訊

<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/47.html>

參與活動前

- 如有不適，尤其是出現發燒及 / 或呼吸道感染病徵如咳嗽、打噴嚏，應戴上外科口罩，並儘早求醫，不應參加活動。
- 應隨身帶備紙巾和 70至80%的酒精搓手液。
- 時刻留意政府就傳染病爆發的公布，以及採取相應的預防措施。

參與活動期間

- 保持良好個人衛生。
- 經常保持雙手清潔。勤洗手，尤其在觸摸眼睛、口或鼻前、進食前、如廁後、觸摸公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕或門柄後，或當手被呼吸道分泌物染污時，如咳嗽或打噴嚏後。
- 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或乾手機弄乾。
- 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，不要隨地吐痰或亂拋垃圾。痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。

參與活動後

- 回家後，應洗澡及洗頭，清除身體上的污垢及細菌。
- 妥善清洗你的衣服。
- 如感到不適，應佩戴外科口罩及儘快求醫。

在任何時間，我們都應注意

- 保持良好的個人衛生。
- 保持良好的環境衛生及室內空氣流通。
- 增強身體抵抗力及實踐健康生活，包括均衡飲食、適量運動及充足休息。
- 不要吸煙及避免飲酒。

註：當本地出現「沙士」個案，參與者除須嚴格執行以上提及的措施外，還應於人多擠逼或空氣不流通的地方戴上外科口罩。

二零零四年製作 (二零二四年五月七日最後更新)