



職業安全健康大使通訊

關愛生命

實踐職安

職安大使

全力參與

工作間抗流感安全措施

安全和健康的工作環境對各行各業的僱主和僱員都十分重要，最近接二連三發現甲型流感H1N1確診個案，因此大家要提高警覺，預防甲型流感H1N1在工作間傳播。各職安健大使不論在個人以至工作環境的層面，亦可以積極推動各項預防感染措施。

流行性感冒(或稱「流感」)是一種傳染性高的急性呼吸道疾病。它可引致肺炎、器官衰竭等併發症，甚至死亡，而且其病毒會不時變種而導致廣泛傳播。根據《職業安全及健康條例》，僱主需要為員工提供安全和不會危害健康的工作環境。故此，僱主必須確保工作場所的衛生，並執行預防流感的措施，以保障他們的健康。

治理方法：

充足休息及多飲水。支援性治療可舒緩徵狀。雖然抗病毒劑能減輕病情，但必須在發病初期，經由醫生處方才可服用。除非患者已出現細菌感染併發症，否則無需服用抗生素。若病情持續，應立即求醫。

本港流感應變級別：



▲ 日常生活要留意工作地點及家居的衛生。

應變級別	啟動條件
戒備	<ul style="list-style-type: none"> 香港境外證實在家禽中爆發高致病性禽流感；或 香港境內證實檢疫中的進口禽鳥、野生禽鳥、休憩公園、寵物店或自然環境中出現高致病性禽流感個案；或 香港境外證實出現人類感染禽流感的個案。
嚴重	<ul style="list-style-type: none"> 香港境內證實在家禽所處環境或在零售市場、批發市場或農場的家禽中爆發對人類健康造成影響的高致病性禽流感；或 香港境內證實出現人類感染禽流感的個案，但無證據顯示病毒容易在人與人之間傳播。
緊急	<ul style="list-style-type: none"> 有證據顯示香港境外或境內出現容易在人與人之間傳播的新型流感；或 世衛宣告流感大流行發生(即表示流感病毒正開始在最少一個國家引致多次爆發事故，並會向其他國家蔓延)

要預防甲型流感H1N1，應從工作環境及個人方面入手：

工作環境方面

1. 保持工作環境清潔衛生

- 定期清潔通道、地面、門口、走火通道、天花、牆壁、窗口、工作檯、工具、櫃架、儲物地方等。較隱閉的地方，如牆角、柱位、檯底等都要定期打掃。
- 共用的設施(例如電梯掣及門掣)有需要時應用1:99的稀釋家用漂白水消毒。
- 提供足夠洗手及消毒設備，並且備有足夠數量口罩及其他防護設備供有需要的員工使用。
- 提供有蓋垃圾箱以盛載口罩及曾用作擤鼻的紙巾等廢物，並且每日或按需要清理。

2. 工作地點良好通風

- 為工作地點提供足夠鮮風(一般情況下鮮風量應保持每人最少0.5立方米/分鐘)。
- 定期安排清潔及消毒空調系統，包括隔塵網、冷氣槽、冷卻水塔等。
- 如有使用濕潤器，亦應定期清潔，以免細菌滋生。
- 應注意空調系統的鮮風入口會否接近一些污染物的來源，如有需要，應考慮加強過濾，甚至更改鮮風的入口位置。

個人方面

增強身體抵抗力

- 均衡及定時飲食。
- 定時及足夠運動。
- 充足睡眠。
- 保持心境開朗，逆境自強。
- 避免吸煙。

注意個人衛生

- 保持雙手清潔，尤其於雙手被呼吸道分泌物污染，例如打噴嚏或咳嗽後，更應立即用梘液徹底洗淨雙手。於進食前、煮食前、如廁後及工作後亦應清潔雙手。
- 避免接觸眼、鼻及口。
- 打噴嚏或咳嗽時，應用紙巾或手帕掩着口鼻。

- 口罩及曾用作擤鼻的紙巾等廢物應棄置在蓋上的垃圾箱。
- 吐痰時應吐在衛生紙上，包好並丟入有蓋垃圾箱。
- 不應用公共毛巾抹鼻或嘴。

做好個人防護

- 若出現大規模流感，應戴上口罩，並避免前往人多擠迫或空氣不流通的地方。
- 若於工作中需要接觸流感患者或受呼吸道分泌物污染的物品，工作時必須配戴合適的個人防護裝備，包括口罩、眼罩/面盾、保護衣、手套、鞋套等。

若出現流感徵狀

- 以正確方法戴上口罩。
- 立即通知主管和及早求醫。
- 遵從醫生指示，例如應留在家中休息。切勿上班，以免在工作場所內傳播病菌。
- 避免到人多擠迫的地方。

結語

如果機構/社會爆發流感，有機會引致極嚴重的後果，包括重大的經濟損失，或人命傷亡。預防勝於治療，僱主和僱員必須衷誠合作，努力預防工作地點的流感傳播。

職安局製作多款預防流感的單張及宣傳光碟，歡迎各市民到www.oshc.org.hk瀏覽。此外，職安局亦於7月10日於香港會議展覽中心舉辦「抗流感職業衛生約章簽署大行動」歡迎各大使及機構報名參加支持。



▲ 適當運動可增強身體抵抗力。





職安健大使領袖訓練營



▲ 各職安健大使準備就緒等待導師發號司令，開始「傳電」的競賽。



▲ 職安健大使接過營地定向活動紙後，大家有商有量，為求在最短時間內，找出所有指定地點。



▲ 在「有口難言」活動中，大使為了尋求傳遞訊息的最佳方法，進行激烈的討論。

都市人生活節奏急速，如能放下手上的工作，遠離都市的煩囂喧鬧，到戶外走走，呼吸一下郊外的新鮮空氣，對身心健康都有莫大的裨益。為此，職業安全健康局於2009年3月14日，舉行了「職安健大使領袖訓練營」，透過遊戲及團隊活動，促進職安健大使彼此間的認識及默契，建立團隊精神，並藉此發揮大使的潛能及領導才能。訓練營在烏溪沙青年新村舉行，有超過100名大使參加。

當天活動分兩部分進行，上半部分以團體遊戲為主，包括「傳電」、「有口難言」等。負責帶領該次領袖訓練營的循道衛理中心導師，首先安排職安健大使分為8小組，然後透過熱身遊戲，幫助大使互相認識及準備投入接下來的活動。上半部分的活動都有同一共通點，是不可以透過說話來傳遞訊息，必須靠身體語言如觸碰、手勢及動作等不同方法來表達，能夠在最短時間內將訊息準確地演繹出來的組別為勝出隊伍，所以非常講求大使之間的默契及合作性。至於下半部分的野外定向活動，大使需按營地定向活動紙的指示，在營地範圍內尋找指定的地點，每當尋得所指定的地點，每一組的所有組員都需要一起叫出自己的隊

伍名稱、口號及拍攝團體照，組員在活動中互相合作，並發揮出各大使的內在潛能及領導能力。

職安健大使蔡小姐表示很喜歡今次的活動，尤其是野外定向，更能發揮組員守望相助的精神。「因為我們團隊中，有一位行動不太方便的組員，但他並沒有因此而放棄參與活動，反而跟隨其他組員一起到處尋找不同的營地指定點，這對於他來說，實在會比較吃力。大家都能互相體諒，其他組員不時會放慢步伐，好讓那行動不太方便的組員亦能跟上，而最終我們也能在限定時間內完成整項任務，我們大家都感到非常高興。」從事採購業務的職安健大使譚先生表示，在今次的領袖訓練營，他要走遍整個營地，對於長期在室內工作而又缺乏運動的他來說，可算是一個挑戰，但同時亦是一次鍛煉體魄的好機會。此外，他認為，在今次的活動中，他最大的收穫是學習到如何處理難題。「當我們不能夠用說話傳遞訊息時，人與人之間的溝通會變得很困難。」在活動中，他透過觀察不同大使所採用的問題處理方法，從中學會了在面對難題時，應持有的正面態度及可行的處事方法。



▲ 雖然是活動綵排，但大使們絕不馬虎！



▲ 透過不同的手勢及動作，將訊息傳送給在場每一位人士。



▲ 找到指定地點後，各團員齊叫隊名及口號三次，令鬥志更高昂。



參觀「瑞安建業有限公司 — 將軍澳73區地盤」



示，早於80年代初，瑞安已建立了安全管理制度，期間透過不斷的改進，不僅融合了OHSAS18001及安全管理規例的14個安全元素，更因應社會的轉變，引入了地盤整潔、工人安全行為修養及社會企業責任等新元素，令其推行的安全管理制度與時並進，更能夠切合工地的實際情況，建立安全文化。

為了增進職安健大使對建立安全管理制度的認識，30多位職安健大使於本年初，到瑞安建業有限公司旗下的將軍澳73區地盤參觀，從中汲取推行安全管理制度的寶貴經驗及更透切地了解工地的工作實況。

地盤總監溫偉豪先生表示，要有效減少意外發生，預防工作非常重要，每天早上他們都會舉行安全早會，進行早操及作危害識別活動，此外，管理層亦會進行定期的安全巡查及檢討，並作出相應的改善措施。

瑞安建業有限公司在港建基多年並致力推動職業安全。去年由職業安全健康局所舉辦的「香港職安健大獎」中，奪得「安全管理制度大獎」金獎。高級安全主任劉志文先生表

在參觀工地的設施時，劉先生更加為職安健大使介紹其工地所推行的「硬地施工」。職安健大使從中吸收了不少新資訊，對安全管理制度亦有更透徹的了解。

歡迎各界人士報名參加職業安全健康大使計劃，報名表可於職安局網頁www.oshc.org.hk下載或致電2739 9377查詢。

(若您已成為職安健大使，則毋須填寫此表格。)

本人對《職業安全健康大使通訊》甚感興趣，並希望

- 索取職安健大使報名表格 獲悉更多有關職業安全及健康的資料

中文姓名：_____ 英文姓名：_____

住址：_____

- 香港 九龍 新界 海外

電話：_____ 傳真：_____ 電子郵件：_____

* 填妥後請將表格傳真至2739 9779或郵寄回職業安全健康局

個人資料聲明

本局會保留閣下個人資料作推廣職業安全及健康之用，包括研究及統計。本局或須將資料轉遞予服務提供者、活動共同舉辦者和夥伴機構。若閣下不欲收到職業安全及健康訊息，請填寫此聲明末段所列方格。

- 本人不欲收到上述訊息。



職業安全健康局

OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL

中國香港北角馬寶道28號華匯中心19樓

電話：(852) 2739 9377

傳真：(852) 2739 9779

電郵：oshc@oshc.org.hk

網址：www.oshc.org.hk

©2009 Occupational Safety & Health Council 職業安全健康局 6/2009(1)