

前線員工

抗

疫

手

冊



職業安全健康局
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL

同心抗疫 從我做起

**同心抗疫
從我做起**

目錄

1 引言 P.2

2 呼吸道傳染病概略 P.2

3 控制傳染病原則
— 截斷傳染鏈 P.3

4 正確個人衛生重點 P.4

5 正確環境衛生重點 P.5

6 正確穿戴/卸除
個人防護裝備重點 P.7

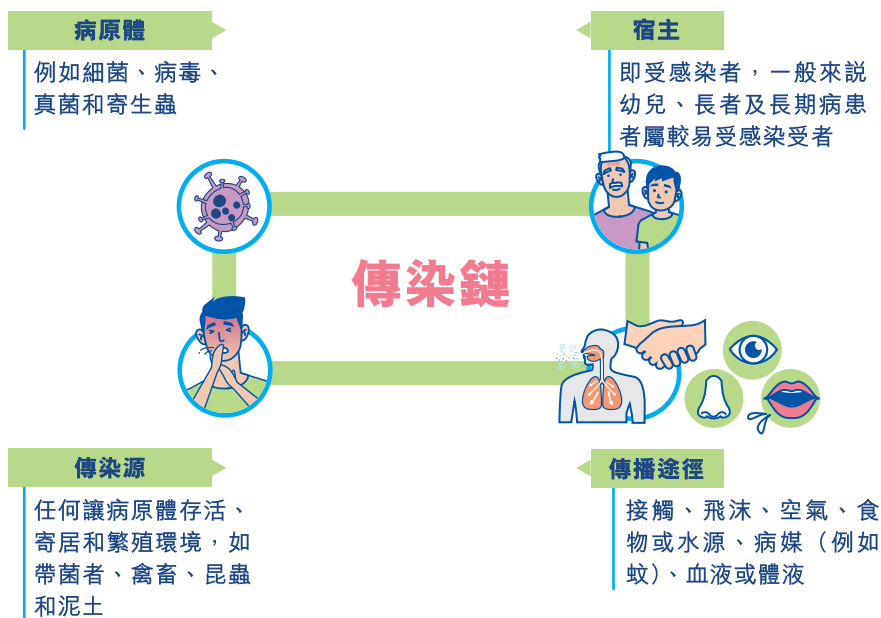
1 引言

傳染病泛指一些有傳播性的疾病，人類不時會受到新的傳染病所影響。2020年，本港和全球不同地區都要面對「2019冠狀病毒病」（COVID-19）帶來的挑戰。為協助各前線員工做好預防措施，減低受感染風險，職業安全健康局制定了此抗疫手冊，提供簡易預防感染措施。讓僱主、僱員，尤其是從事物業管理及清潔業等，較多可能會接觸懷疑病源的前線員工，做好準備，同心抗疫！



2 呼吸道傳染病概略

呼吸道傳染病主要是由病毒、細菌等病原體引起，並經由飛沫、接觸或空氣傳播。呼吸道傳染病例子很多，包括：流行性感冒、麻疹、水痘、肺炎、肺結核、嚴重急性呼吸系統綜合症（沙士）、中東呼吸綜合症、2019冠狀病毒病（COVID-19）等。傳染病的傳播，須同時具備以下四個因素，構成傳染鏈：



傳播途徑例子

接觸傳播



- 直接接觸患者身體，例如握手；
- 間接接觸沾有病原體的物品，如共用毛巾。

飛沫傳播



- 吸入或接觸到患者打噴嚏、咳嗽、吐痰或講話時所噴出的飛沫；
- 透過沾有病原體的手，觸摸口、鼻、眼等的黏膜時進入身體。

空氣傳播



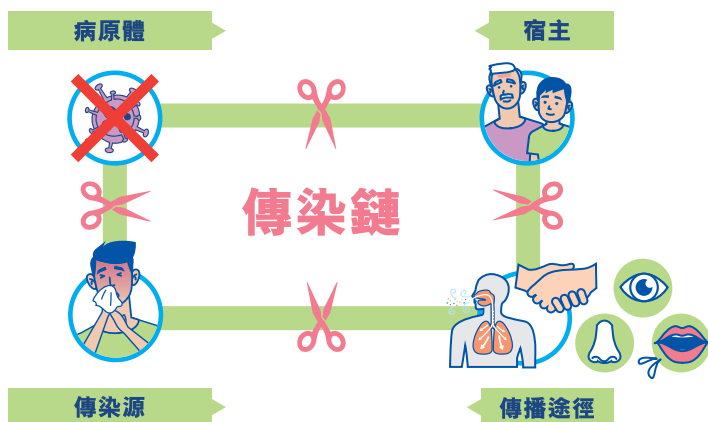
- 病原體附在微塵或水點上，在空氣中浮游一段時間，再經呼吸道進入人體。

3

控制傳染病原則 — 截斷傳染鏈

防止傳染病擴散，應從預防或控制四個傳播因素（包括病原體、傳染源、傳播途徑及宿主）入手，以截斷傳染鏈，包括：

- ① 消毒以殺掉病原體；
- ② 及早察覺、隔離及治療患者（減少傳染源）；
- ③ 保持良好個人和環境衛生，以及使用適當的個人防護裝備（截斷傳播途徑）；
- ④ 透過接種疫苗和建立健康的生活模式以增強抵抗力（減少宿主）。



4

正確個人衛生重點

1 常潔手

- 觸摸眼睛、鼻或口前、進食前、如廁後、觸摸扶手或門柄等公共設施後要徹底清潔雙手。
- 洗手時應加入梘液，搓手最少20秒後再沖水，其後用抹手紙弄乾。
- 如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢，可用含70-80%酒精搓手液潔手。



2 要掩口

打噴嚏或咳嗽時用紙巾掩蓋口鼻，用過的紙巾要棄置於有蓋垃圾桶，然後徹底潔手。如沒有紙巾，可用上衣或上袖掩蓋口鼻。



3 戴口罩

員工應時常正確佩戴口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻、下巴和緊貼面部。



4 勿亂走

避免到人多的地方或聚餐，保持社交距離，並避免前往受傳染病影響地區。



5 抖一抖

定時量度體溫；當出現呼吸道感染病徵如發燒、咳嗽等，或突然喪失味覺/嗅覺時，不應上班，應戴上外科口罩及儘早求醫。



6 強體魄

透過建立健康生活模式（均衡飲食、恆常運動、充足休息、不吸煙、不飲酒）及接種疫苗增強抵抗力。



正確潔手步驟

用梘液及清水洗手

- 弄濕雙手；
- 加入梘液，用手擦出泡沫；
- 離開水源，按「潔手七式」揉擦雙手最少20秒，揉擦時切勿沖水；
- 用清水沖洗乾淨；
- 用抹手紙抹乾雙手；
- 不要再直接觸摸水龍頭，可用抹手紙包裹，關上水龍頭。



用酒精搓手液消毒雙手

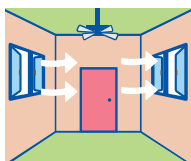
- 把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心；
- 按「潔手七式」揉擦雙手最少20秒，直至雙手乾透。

最少
20秒

潔手七式

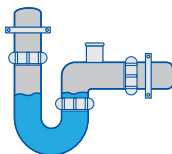
1 保持空氣流通

確保空調系統運作良好並提供充足新鮮空氣，調校通風系統以引入最大鮮風，並定期清潔過濾網及管道。



3 隔氣彎管貯足水

最少每星期一次把約半公升清水注入排水口（U型隔氣口），並定期檢查排水渠管，如有損毀或排水口發出臭味，應立即安排合資格技工檢查及維修。



5 清潔消毒要做足

日常清潔（經常清潔和消毒常接觸的表面/地方，例如升降機、扶手、電梯、大堂入口、共用物品、按鈕、扶手、拉手等）

- 使用1比99稀釋家用漂白水（含5.25%次氯酸鈉）消毒；
- 待15 - 30分鐘後，用水清洗並抹乾；
- 金屬表面則可用70%酒精消毒；
- 每天最少兩次清潔及消毒公用地方和常接觸到的表面。
- 扶手/拉手等多人接觸的地方，可再加強清潔。

被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染的物品表面或地方



- 先用吸水力強即棄抹巾清理可見的污物；
- 再用1比49稀釋家用漂白水消毒被污染的地方及鄰近各處；
- 待15 - 30分鐘後，用水清洗並抹乾。

被血液潑溢污染的表面或物件



- 先用鉗夾著吸水力強的即棄抹巾，清理可見的污物；
- 再用1比4稀釋家用漂白水消毒；
- 待10分鐘後，用水清洗及抹乾。

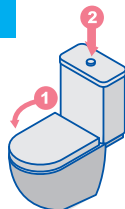
2 垃圾日日清

垃圾妥善包裝，棄置於有蓋垃圾桶內。每天最少清理垃圾桶一次。



4 先冲蓋後冲廁

如廁後先蓋廁板再沖廁，避免病菌散播。



留意：應把（未經稀釋的）漂白水注入清水內，次序不要調轉。

1:99

1份漂白水



99份清水

1:49

1份漂白水



49份清水

1:4

1份漂白水



4份清水

6 避免噴灑消毒液

不建議向場所環境表面和個人噴灑消毒液，因為會危害健康，而且不會降低病毒傳播。物件的表面應該用浸過消毒液的抹布或濕巾擦拭。

使用漂白水要點

- 在空氣流通的地方稀釋或使用漂白水。
- 稀釋及使用時須佩戴適當個人防護裝備（如外科口罩、膠手套、護眼罩及膠圍裙）。
- 稀釋漂白水時用冷水，不可混入其他清潔劑，以免降低其消毒效能，甚至可能產生化學反應。
- 經稀釋的漂白水應在準備後 24 小時內使用，並存放在陰涼處。
- 使用漂白水後，必須徹底洗手。

當工作間懷疑受病毒污染（例如有疑似／確診個案）時的清潔和消毒

1. 清潔員工應先穿上適當的個人防護裝備（外科口罩、膠手套、保護衣、護眼罩／面罩、保護帽（可選用））。
2. 加強環境消毒，用1比49稀釋家用漂白水消毒所有可能被污染的環境表面及用品。
3. 處理血液、分泌物、嘔吐物或排泄物等污染時應加強措施（見下圖）：

1 初步清理

1. 使用鉗夾著吸水力強的即棄抹布抹去污染物；

2. 棄置用後鉗子及即棄抹布於廢物袋內。



2 消毒程序

1. 使用1比4稀釋家用漂白水消毒，由外而內抹拭，待10分鐘後，再用清水清洗，然後抹乾；

2. 完成程序後，將所有廢物和清潔用具（如鉗子、抹布、拖把頭）棄置於廢物袋內；

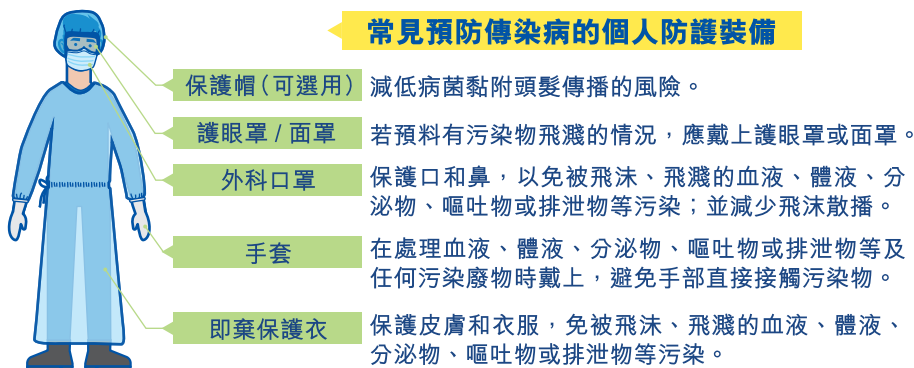
3. 除下個人防護裝備並將之棄置於廢物袋內，隨即潔手；

4. 佩戴新手套，妥善包紮廢物袋及正確棄置於有蓋垃圾桶內。將垃圾桶貼上標記和放在不受打擾的安全地方等待收取；

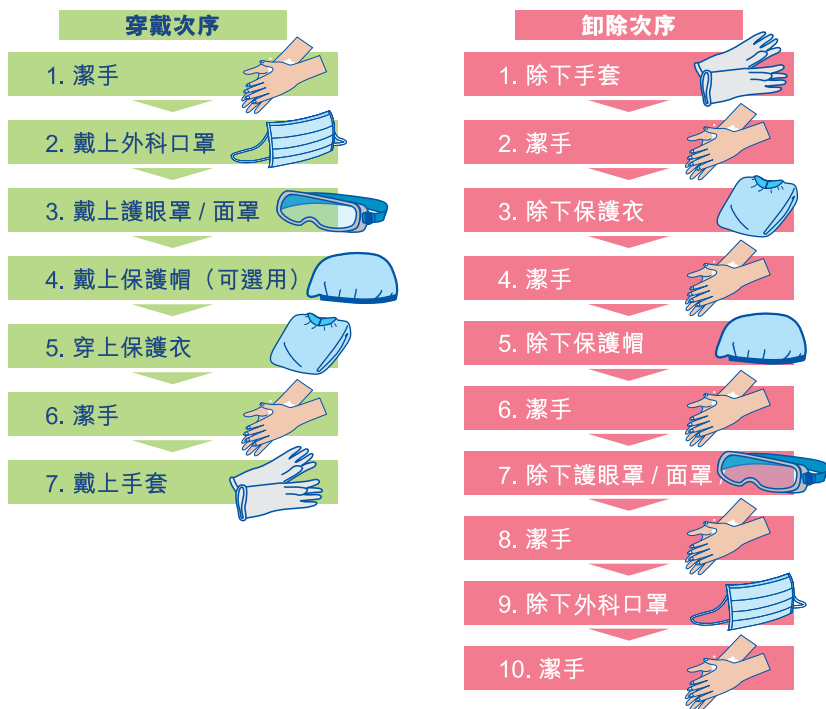
5. 除下手套，以梘液和清水徹底潔手。

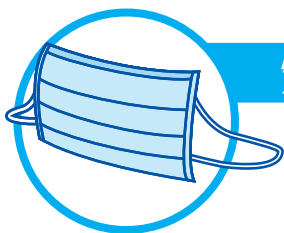
備註 一旦確認為2019冠狀病毒病時，衛生防護中心會通知食物環境衛生署消毒受污染的環境並棄置廢物。

個人防護裝備可保護員工工作時免受感染。由於各種工作情況不能盡錄，僱主應根據實際情況、接觸對象和傳染病的傳播途徑，評估員工可能面對的風險，在合理可行範圍內釐定所需的預防措施及提供合適的個人防護裝備。個人防護裝備應作為最後防護措施，不應取代任何其他風險或感染控制措施。



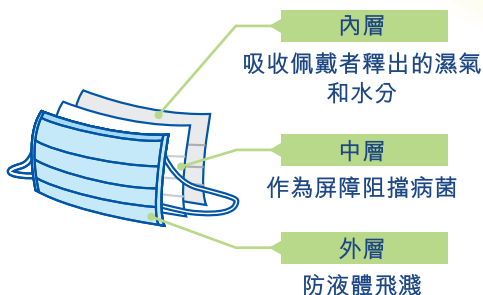
所有裝備均須正確選擇和使用，並妥善保養和存放，才可發揮其保護功效。為了減低交叉感染的機會，使用個人防護裝備時應參考以下穿戴及卸除次序的建議。





外科口罩

- 外科口罩有阻隔液體與飛沫微粒通過的功能。正確使用能有效預防經飛沫傳播的疾病，一般清潔工作並不建議使用N95呼吸器，因為正確佩戴或卸除N95呼吸器需接受特別訓練和測試，若使用不當反而會增加感染風險。
- 大部份外科口罩由三層物料組成（如右圖），應只選用有這些過濾功能，預防飛沫傳播的口罩。
- 一次性外科口罩不可重複使用，如口罩沾濕、破損或弄污應立即更換。

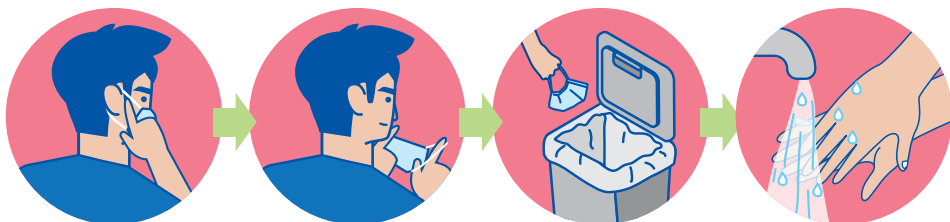


佩戴方法

1. 先潔手；
2. 依照生產商建議使用外科口罩。一般而言，有顏色/摺紋向下的一面向外，有金屬條的一邊向上；
3. 如選用掛耳式外科口罩，把橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部；
4. 拉開外科口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴；
5. 把金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部；
6. 佩戴外科口罩後，應避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。



卸除方法



1. 雙手鬆開繞耳橡筋，將口罩向前卸下；
2. 避免接觸口罩向外表面；
3. 妥善棄置口罩於有蓋垃圾桶內；
4. 潔手。



護眼罩 / 面罩

- 定期檢查護眼罩/面罩，如發現有變形、裂痕、刮花或變得不清，應立即更換。

佩戴方法

1. 如有需要，可在護眼罩或面罩噴上防霧劑；
2. 調較罩帶以確保適當佩戴。



卸除方法

1. 頭向前微傾；
2. 雙手握著罩帶，將護眼罩 / 面罩向前除下；
3. 棄置即棄式護眼罩 / 面罩於有蓋垃圾桶內並潔手；
4. 如可循環再用，應根據生產商指引清潔及消毒。



保護帽

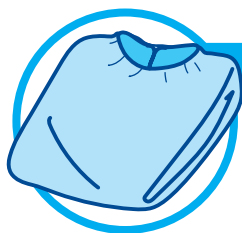
佩戴方法

1. 將頭髮及耳朵收入保護帽內；
2. 保護帽應覆蓋面罩前額部位上方。

卸除方法

1. 把保護帽向上向後提起脫下；
2. 妥善棄置保護帽於有蓋垃圾桶內並潔手。





保護衣

- 盡量選擇合身的保護衣，以免防礙工作。

穿著方法

1. 張開保護衣時，要盡量提高保護衣避免其接觸地面；



2. 先繫保護衣領繩結；

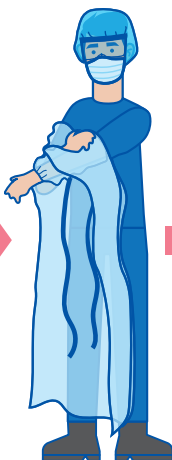
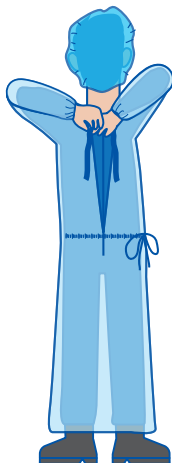


3. 保護衣應完全覆蓋使用者之背部；

4. 繫腰繩應結於腰側，切勿結於腹前方。



卸除方法



1. 先解開保護衣領繩結或黏貼；
2. 握著保護衣領繩或黏貼部位，除保護衣至過肩膀位置；
3. 解開腰側繩結；
4. 保持雙手伸直，然後逐一脫去保護衣袖，並握住已脫下的保護衣；
5. 避免保護衣外層接觸到身體；
6. 將保護衣由內向外捲至一細捲，切勿接觸保護衣可能受污染外層；
7. 妥善棄置保護衣於有蓋垃圾桶內並潔手。



手套

- 選用合適尺寸的手套，以免妨礙工作或影響手感。
- 避免指甲過長刺穿手套。

佩戴方法

1. 佩戴前應先潔手；
2. 手套應覆蓋保護衣袖口。



卸除方法

1. 除手套時，切勿徒手接觸手套外面；
2. 先用一隻手微微拉起手套外面，將手套由內向外反轉除下；
3. 仍然戴有手套的手可以拿著剛除下的一隻手套；
4. 用已經除下手套的手指攝入另一隻手套的內側，由內向外反轉除下手套；
5. 妥善棄置手套於有蓋垃圾桶內並潔手。



參考資料

1. 衛生署衛生防護中心
<https://www.chp.gov.hk>
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
<https://www.cdc.gov>

實用抗疫資訊



職業安全健康局
工作間抗疫7式



<https://bit.ly/2xzQcHH>

職業安全健康局
2019 冠狀病毒病
抗疫大全



<https://bit.ly/2vZKvSM>

香港政府
2019冠狀病毒病
專題網站



<https://bit.ly/2TKdKIO>

衛生防護中心熱線
2125 1122

返工出門攻略



1 每天量度體溫，留意身體狀況，如有呼吸道感染病徵或發燒，不應上班，盡早求診



2 乘搭公共交通工具或到人多地方，應佩戴口罩



3 接觸公共設施或物件後，避免摸眼、鼻、口



4 隨身帶備酒精搓手液清潔雙手

同心抗疫 從我做起

同心抗疫 從我做起

回家開門5件事

1

除鞋消毒

入屋前，先除鞋
鞋底用 1:99 稀釋漂白水消毒



搓手最少
20秒



先洗手

再除口罩，再洗手

2

3

沖涼更衣

回家後要及早沖涼同洗頭、或先更換衣服
更換衣服前不應躺在沙發或椅子上



每天清洗衣服

較厚的衣物掛在通風地方

4

5

清潔手提電話 及隨身物品

如用沾有消毒酒精的紙巾清潔眼鏡、銀包之後洗手





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

19/F China United Centre, 28 Marble Road,
North Point, HKSAR, China

電話Tel : 2739 9377 傳真Fax : 2739 9779

電郵Email : oshc@oshc.org.hk

職安熱線Hotline : 2739 9000

職安資訊傳真服務SafeFax : 2316 2576

網址Website : www.oshc.org.hk



ISBN 978-962-968-537-9



9 789629 685379