

預防流行性感冒

季節性流感是由流感病毒引致的常見呼吸道感染。本港季節性流感一般於每年一至三/四月和七、八月較為流行，已知可感染人類的季節性流感病毒有三種：甲型、乙型和丙型。流感病毒傳染性強，且可引致嚴重併發症。所以我們應預防流感在工作間爆發，適時採取有效的預防措施。

● 病徵、傳播途徑、潛伏期及傳染期

健康的人患上季節性流感後，通常會於兩至七天內自行痊癒。病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。咳嗽一般會較為嚴重和持續較長，但發燒和其他病徵多會在五至七天內自行減退。然而，免疫力較弱人士或長者一旦染上流感，病情可以很嚴重，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

傳播途徑方面，流感病毒主要透過患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而感染。流感的潛伏期一般約為一至四天。傳染期方面，患者可在病發前約一天至病發後五至七天內感染他人。而幼兒或免疫功能嚴重受損人士的傳染期甚至更長。

● 預防方法

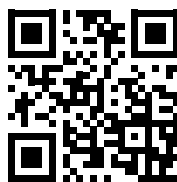
季節性流感疫苗接種

- 疫苗能安全有效地預防季節性流感及其併發症。由於流感可引發嚴重併發症，故高危或較多機會受感染人士(例如：孕婦、居於護理院舍人士、50歲或以上人士、有長期健康問題人士、醫護人員、6個月至11歲兒童、家禽業從業員及從事養豬或屠宰豬隻行業的人)更應按時接種疫苗。為保護自己及其他人，除有已知禁忌症*的人士外，所有年滿6個月或以上人士均應接種流感疫苗。

*以下是一些關於禁忌症例子：

- 對任何疫苗成分或接種任何流感疫苗後曾出現嚴重過敏反應
- 因任何原因導致免疫能力減弱
- 對雞蛋和抗生素新黴素(Neomycin)有嚴重過敏反應的人(流感疫苗一般有滅活疫苗(含已死病毒)和減活疫苗(含有已弱化病毒)，滅活疫苗一般有較多禁忌症，讀者如有疑問可在接種前諮詢醫護)

- 一般建議在每年秋天接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。



資料來源：
疫苗接種計劃
<https://bit.ly/3b8gv9x>



保持良好的個人衛生

- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前和後；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手部被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後；
- 洗手時應以梘液及清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用乾毛巾或抹手紙抹乾。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。

潔手七式



- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。



- 當出現呼吸道感染病徵，應正確戴上外科口罩，不應上班，避免前往人多擠逼的地方，及盡早求診。

量度方法	發燒溫度	
	攝氏 (°C)	華氏 (°F)
肛探	38 °C	100.4 °F
耳探	38 °C	100.4 °F
口探	37.5 °C	99.5 °F
腋探	37.3 °C	99.1 °F



- 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒，以建立良好抵抗力。



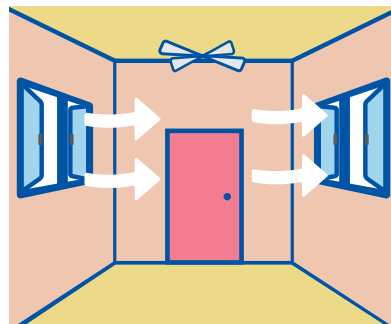
保持良好的環境衛生

- 經常清潔和消毒常接觸的表面，如共用的設施(例如電梯掣及門掣)。使用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)消毒，待15至30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%酒精清潔消毒。



- 被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染的物品表面或地方，先用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，然後用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)消毒被污染的地方及鄰近各處，待15至30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%酒精清潔消毒。

- 為工作地點提供足夠鮮風，保持室內空氣流通，並為空調系統安排定期清潔及消毒。



行政措施

- 為員工提供預防季節性流感的訓練和講座，提醒他們應注意事項。



- 制定預防季節性流感及個人衛生指引，並要求員工遵守。
- 為員工安排接種流感疫苗。

總結

為有效預防季節性流感的爆發，有賴每個人的互相合作。保持良好個人衛生，並確保預防流感措施的執行，才能防止季節性流感的爆發。

參考資料

- 季節性流行性感冒 (衛生署衛生防護中心)
<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/29.html>
- 季節性流感疫苗接種 (衛生署藥物辦公室)
https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/news_informations/dm_38.html
- 預防季節性流行性感冒投影片 (衛生署衛生防護中心)
https://www.chp.gov.hk/files/her/prevention_of_seasonal_influenza_chi.pdf
- 潔手單張 (衛生署衛生防護中心)
https://www.chp.gov.hk/files/her/hand_hygiene_pamphlet.pdf