

預防豬流感資料及指引

由於墨西哥和美國豬流感肆虐，本港衛生處已將應變級別提高至「嚴重」的情況，故本處提供以下資料及指引予各教職員及同學參考，以便更多了解這個新的威脅。

人類豬型流感背景

豬型流感是一種不時會在豬隻間引起流感爆發的甲型流感豬隻呼吸道疾病。在豬隻身上所培養出的流感類別主要有四種：分別為 H1N1、H1N2、H3N2 及 H3N1；但近期在豬隻間發現的流感則多為 H1N1 型。豬型流感典型的豬型流感（甲型流感 H1N1 型）自 1930 年已經被首先發現，此後並一直在豬隻之間流行。豬隻的甲型流感 H1N1 型跟人類的甲型流感 H1N1 型在抗原上是非常不相同，因此在一般情況下豬型流感是不會讓人類感染患病。縱然如此，零星的人類感染豬型流感個案仍會不時發生。較常見的人類感染豬型流感是人類直接接觸豬隻（如養豬業從業員）。人與人之間傳播豬型流感亦可發生。

流感病徵

人類感染豬型流感的病徵預期跟人類感染季節性流感相近，包括發燒、疲憊、食慾不振、咳嗽。有些感染豬型流感的人出現流鼻水、喉嚨痛、作嘔、嘔吐及腹瀉。

流感傳播途徑

流感病毒可由豬隻直接傳染人類及由人類傳染豬隻。人類由豬隻感染流感病毒大部份是由於近距離接近染病豬隻，例如到過豬棚及牲畜展。人類互相感染豬型流感亦可發生。傳染途徑相信是通過咳嗽或打噴嚏互相傳染。人接觸帶有流感病毒的物件後接觸鼻和口而受感染。豬型流感並非由食物傳播。進食經正確處理及煮熟的豬肉及豬肉食品是安全。烹調豬肉至內部溫度達華氏 160 度（攝氏 71.1 度）可殺掉豬型流感病毒及其他細菌及病毒。

流感預防方法

由於 H1N1 豬型流感病毒跟人類 H1N1 病毒的抗原非常不同，所以季節性流感的疫苗未能對 H1N1 豬型流感病毒提供保護。因此建議採取以下預防措施：

- ✓ 避免接觸眼、鼻及口，因病菌從此途徑傳播；
- ✓ 保持雙手清潔，並用正確方法洗手。如雙手沒有明顯污垢時，可用酒精搓手液消毒雙手；
- ✓ 雙手如被呼吸道分泌物污染，例如打噴嚏或咳嗽後，應立即用皂液洗手；
- ✓ 打噴嚏或咳嗽時應掩口鼻；
- ✓ 不要隨地吐痰，應將口鼻分泌物用紙巾包好，棄置於有蓋垃圾箱內；
- ✓ 有呼吸道感染症狀或發燒時，應戴上口罩，並及早求醫；
- ✓ 若出現流感症狀，切勿上班或上學；
- ✓ 增強自己的抵抗力，實踐健康生活模式，包括：均衡飲食、適量運動、充足休息、減少壓力及切勿吸煙；
- ✓ 維持良好的個人及環境衛生。
- ✓ 保持室內空氣流通。
- ✓ 如有不適，避免去人煙稠密和空氣流通欠佳的地方。

出現流感的病徵的處理方法

如各同學及教職員有流感病徵，應到醫生處求診及考慮留在家中休息。如証實患上人類豬型流感則盡快通知本處以便跟進及加強防範措施。

校舍及設施之衛生控制

本校清潔組會加強對校園及設施之清潔，如各同學及教職員如有需要可以使用已安裝於校園的潔手液供殺菌之用。

乘搭校巴應注意的事項

如有任何流感的徵狀，請佩帶口罩避免增加傳播的風險，如在校園上車時需要取口罩，請向保安控制中心或諮詢中心領取。

出境注意

墨西哥和美國豬流感肆虐，請大家避免到以上地區；若剛從以上地區返港並出現豬流感的徵狀，請盡快求診及通知校方。

洗手正確步驟

1. 開水喉洗濯雙手。
2. 加入梘液，用手擦出泡沫。
3. 用最少二十秒時間洗擦手指、指甲四周、手掌和手背，洗擦時無須沖水。
4. 洗擦後才用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
5. 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。雙手洗乾淨後，可以先用抹手紙包裹著水龍頭，才關上水源，不要再直接觸摸水龍頭。

佩帶口罩正確步驟

1. 倘若有呼吸道感染的徵狀或發燒，要照顧有呼吸道感染或發燒病者，要前往醫療場所的人士，應戴上口罩。
2. 佩戴口罩前，以及脫下口罩前後都必須洗手。
3. 要讓口罩緊貼面部：
4. 口罩有顏色的一面向外，有金屬片的一邊向上。
5. 繫緊固定口罩的繩子，或把口罩的橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
6. 口罩應完全覆蓋口鼻和下巴。
7. 把口罩上的金屬片沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部。
8. 佩戴口罩後，避免觸摸口罩，以防減低保護作用。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底洗手。
9. 脫下口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部分，因為這部分可能已沾染病菌。
10. 脫下口罩後，放入膠袋或紙袋內包好，再放入有蓋的垃圾桶內棄置。
11. 外科口罩應最少每天更換。口罩如有破損或弄污，應立即更換。

本處正密切注意豬型流感事件的發展。如有任何查詢及通報，請致電 2948 6269。

物業處啓

2009 年 4 月 27 日

(資料來自衛生署)