

嶺南大學香港同學會小學

敬啟者：

有關【預防流行性疾病】事宜

上星期本校三年班及六年班有學生感染甲型流感，他們已就診，直至痊癒才返回學校上課。現特通告各位家長須留意觀察子女每日的健康狀況，以防感染疾病。如子女持續出現發燒、食慾不振、嘔吐、腹瀉或嗜睡等，應及早求診及留在家中休息。校方亦已加強清潔課室及校園，並在學生上課室前為學生量度體溫，懇請切勿讓仍有病徵的子女回校上課，以免傳染病在校園內爆發。由於任何疾病皆有潛伏期，本校會繼續密切留意，以策萬全。

懇請 貴家長與本校通力合作，每天上學前為子女量度體溫及將溫度記錄在手冊內。如貴子弟有流感 / 手足口病 / 呼吸道感染等徵狀，必須留在家中休息，並儘快請醫生診治，直至發燒消退或水疱乾涸、結痂後，方可回校上課。

此外，為保障家人(特別是兒童)免受感染，必須保持良好的個人衛生，詳情如下：

- 經常洗手以保持雙手清潔，尤其是如廁後；
- 打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻；
- 用稀釋家用漂白水(1份含5.25%次氯酸鈉的家用漂白水加49份清水)，清潔被分泌物或排泄物染污的玩具、物件或環境；
- 避免與患者有親密接觸；以及
- 在流行性疾病爆發期間，同學每天必須帶備3個合適的口罩回校備用。

此致
貴家長

嶺南大學香港同學會小學
校長 鄭安娜 謹啟

二零二零年一月十三日

附錄一：正確潔手方法；附錄二：正確使用口罩

附錄一

正確潔手方法

很多傳染病都是透過接觸傳播的。若雙手被病原體污染，尤其是接觸過糞便或呼吸道分泌物後，便很容易把疾病如痢疾、霍亂、肝炎、流行性感冒、手足口病等傳播。保持手部衛生是預防傳染病的首要條件。用梘液及清水或酒精搓手液，均可達致手部衛生。

甚麼時候應潔手？

1. 在接觸眼、鼻及口前；
2. 進食及處理食物前；
3. 如廁後；
4. 當手被呼吸道分泌物染污時，如打噴嚏及咳嗽後；
5. 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕及門柄後；
6. 處理嘔吐物或糞便後，例如更換尿片後；
7. 探訪醫院、院舍或護理病人之前後；
8. 接觸動物、家禽或它們的糞便後。

如何選擇合適潔手劑？

一般情況下，當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污、如廁後或更換尿片後，須用梘液及清水潔手。如雙手沒有明顯污垢時，用含 70-80%酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。按世界衛生組織建議，大部份酒精搓手液內含乙醇、異丙醇、正丙醇或其組合。市民在選購或使用酒精搓手液時，應注意其使用期限。

正確潔手步驟：

甲) 用梘液及清水洗手，程序如下：

1. 開水喉洗濯雙手。
2. 加入梘液，用手擦出泡沫。
3. 離開水源，按潔手技巧 7 步驟揉擦雙手最少 20 秒（請參閱丙部），揉擦時切勿沖走梘液。
4. 洗擦後用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
5. 用乾淨毛巾、抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。
6. 雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭，例如先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上。

乙) 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，然後按潔手技巧 7 步驟揉擦雙手最少 20 秒，直至雙手乾透（請參閱丙部）。

丙) 潔手技巧

正確潔手 7 步驟，揉擦雙手最少 20 秒。



示範短片：

請瀏覽衛生防護中心網頁：

<http://www.chp.gov.hk/tc/static/32975.html>

衛生防護中心

最新更新：2017年11月

衛生防護中心感染控制處

附錄二

正確使用口罩

口罩具有阻隔液體與飛沫微粒通過的功能，較為常用的是外科口罩。若口罩佩戴得宜，能有效預防飛沫傳播的疾病。

凡呼吸道受感染的患者、需要照顧呼吸道受感染患者的人士、或在流感大流行／高峯期時進入醫院或診所的人士，都應佩戴口罩，以減低疾病傳播的風險。

佩戴外科口罩要注意的事項：

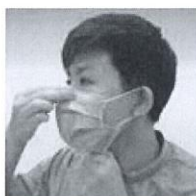
- 選擇合適尺碼的口罩，兒童可選擇兒童尺碼。
- 佩戴口罩前，應先潔手。
- 要讓口罩緊貼面部
 - 口罩有顏色的一面向外，有金屬條的一邊向上。如口罩沒有顏色，應將摺紋向下一面向外（如圖一）。
 - 如選用綁帶式外科口罩，將口罩的綁帶繫於頭頂及頸後（如圖二）；如選用掛耳式外科口罩，把口罩的橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
 - 拉開口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴（如圖三）。
 - 把口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部（如圖四）。
- 佩戴口罩後，避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。
- 卸除綁帶式外科口罩時，先解開頸後的綁帶，然後解開頭頂的綁帶（如圖五）；卸除掛耳式的外科口罩時，把口罩的橡筋從雙耳除下。在卸除口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部份，因為這部份可能已沾染病菌。
- 將卸除的口罩放入有蓋垃圾桶內棄置，然後立即潔手。
- 外科口罩要最少每天更換一次。口罩如有破損或弄污，應立即更換。



圖一



圖二



圖三



圖四



圖五

衛生防護中心

二零一五年七月

(二零一七年十一月二十八日最後更新日期)

衛生防護中心感染控制處

1/2