

「**2019** 冠狀病毒病知多少」
小冊子

目錄

內容	頁數
2019 冠狀病毒病訊息	P.2
健康建議	P.3
正確佩戴口罩	P.4-8
勤洗手	P.9-12
其他注意事項	P.13-17
「2019 冠狀病毒病」對精神及心理健康的影響和處理建議	P.18
資料來源	P.19
相關機構電話查詢熱線	P.20

2019 冠狀病毒病訊息

根據衛生署 2020 年 5 月 22 日最新消息

受影響國家／地區數目：**217**

累計確診個案總數：至少 **4,951,241** 宗

當中累計死亡個案總數：至少 **326,867** 宗

病原體

「2019 冠狀病毒病」是指 2019 年 12 月起在湖北省武漢市出現的病毒性肺炎病例群组個案。根據內地衛生部門的調查，病原體為一種新型冠狀病毒。

病徵

2019 冠狀病毒病的最常見病徵包括發燒、乏力、乾咳及呼吸困難。其他病徵包括鼻塞、頭痛、結膜炎、喉嚨痛、腹瀉、喪失味覺或嗅覺、皮疹或手指或腳趾變色。有些受感染者只有很輕微或不明顯的症狀。根據世界衛生組織的資料，大約百分之二十的患者病情嚴重，並出現呼吸困難。年齡較大或有慢性疾病的患者（例如高血壓、心肺疾病、糖尿病或癌症等），有較大機會出現嚴重情況。

傳播途徑及潛伏期

經呼吸道飛沫傳播是主要的傳播途徑，亦可通過接觸傳播。現時對潛伏期的估計大多是 1 到 14 天，最常見的是 5 天左右。

治理方法

主要為支援性治療。

預防方法

現時沒有預防這傳染病的疫苗。

健康建議

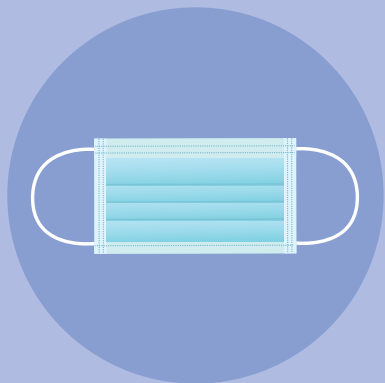
市民應減少外出及避免聚餐或聚會等社交活動，並盡量與他人保持適當的社交距離。時刻保持個人和環境衛生，對預防個人受感染和防止病毒在社區擴散至為關鍵：

- 病人佩戴外科口罩可以預防傳播呼吸道病毒，因此出現病徵（即使症狀輕微）的人士佩戴外科口罩十分重要；
- 在搭乘交通工具或在人多擠逼的地方逗留時應佩戴外科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生；
- 避免觸摸眼睛、口和鼻；
- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；進食前；如廁後；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後；
- 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；
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。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）。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；
- 妥善保養排水渠管和定期（約每星期一次）把約半公升的清水注入每一排水口（U 型隔氣口），以確保環境衛生；
- 所有地台排水口在不使用時應蓋好；
- 如廁時亦要注重衛生，先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌；及
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。

正確佩戴口罩

外科口罩 知多一點點

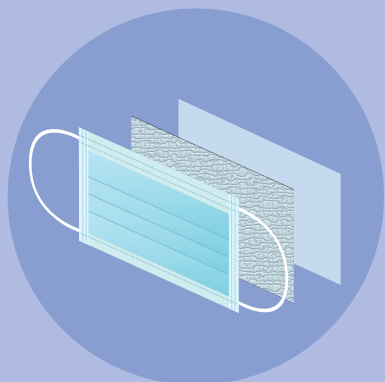
Know more about Surgical Mask



外科口罩是一種較常用的口罩
Surgical mask is a type of face mask commonly used



正確佩戴口罩是預防呼吸道感染的其中一個方法
(2歲以下幼兒不應使用口罩)
Wearing a mask properly is one of the measures to prevent respiratory tract infection
(Face masks should not be placed on young children under the age of 2 years)



大部份口罩由三層物料組成，
外層防液體飛濺，中層作為屏障阻擋病菌，
內層吸收佩戴者釋出的濕氣和水分
Most masks adopt a three-layer design which includes an outer fluid-repelling layer, a middle layer serving as a barrier to germs, and an inner moisture-absorbing layer



N95口罩只適合醫護人員在特定情況下使用，並需要進行合適測試以決定型號，與及如何使用的訓練
The N95 mask is only suitable for use by medical personnel in specific situations. It requires prior fit test to determine the model and also training on how to use



要預防呼吸道感染，除了佩戴口罩外，
經常保持手部衛生及遵守咳嗽禮儀亦同樣重要
To prevent respiratory tract infection, apart from wearing a mask properly, it is also important to keep hands clean and maintain cough manners at all times



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Fanpage
fb.com/CentreforHealthProtection

衛生署健康教育專線 2833 0111
Health Education Infoline of the Department of Health



衛生署
Department of Health

對抗病毒

如何協助抗疫及保護自己：

乘搭公共交通工具
或在人多擠逼的
地方逗留時，
應**佩戴口罩**



如有不適或出現
呼吸道感染病徵，
應**戴上口罩**



衛生防護中心

衛生署健康教育專線

2833 0111



衛生署

正確佩戴外科口罩

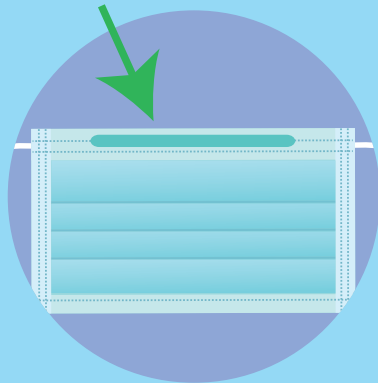
Wear a Surgical Mask Properly



- 1** 佩戴口罩前，必須清潔雙手
Perform hand hygiene before wearing a mask



- 2** 選擇合適尺碼的口罩
(2歲以下幼兒不應使用口罩)
Choose a mask of appropriate size
(Face masks should not be placed on young children under the age of 2 years)



- 3** 有顏色 / 摺紋向下的一面向外，
有金屬條的一邊向上
The coloured side / the side with folds facing downwards of the mask should face outwards with the metallic strip uppermost



- 4** 口罩緊貼面部。拉開口罩，
完全覆蓋口、鼻和下巴
Mask should fit snugly over the face.
Extend it to cover fully the mouth, nose and chin



- 5** 佩戴口罩後，要避免觸摸口罩
Avoid touching the mask afterwards



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Fanpage
fb.com/CentreforHealthProtection

衛生署健康教育專線 **2833 0111**
Health Education Infoline of the Department of Health



衛生署
Department of Health

正確脫下及妥善棄置外科口罩

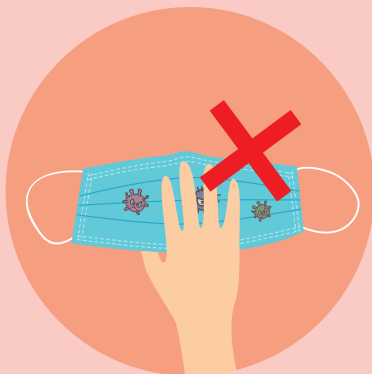
Proper Removal and Safe Disposal of a Surgical Mask



- 1** 脫下口罩前，必須清潔雙手
Perform hand hygiene before taking off a mask



- 2** 把口罩的橡筋從雙耳取下
Hold both the ear loops and take off the mask gently



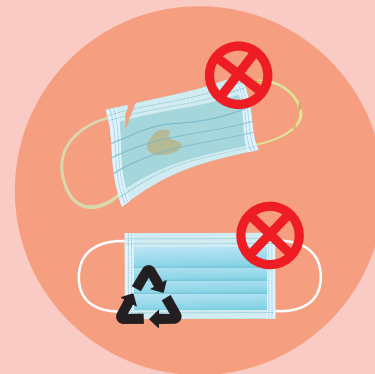
- 3** 盡量避免觸摸口罩向外的部份
Avoid touching the outside of mask



- 4** 把使用過的口罩放進有蓋垃圾箱內
Discard the used mask in a lidded rubbish bin



- 5** 脫下口罩後，必須立即清潔雙手
Perform hand hygiene immediately after taking off the mask



- 6** 口罩不可重複使用
如有破損或弄污，應立即更換
Mask should not be reused. Replace the mask immediately if it is damaged or soiled

勤洗手

Mind Your Hands!

小心雙手!

Your hands do good deeds but they also spread germs.
你的雙手是好幫手，但也是傳染病幕後黑手。

切記 Remember

經常洗手，尤其是進食前、如廁後、打噴嚏或咳嗽後、更換尿片後……

Wash hands frequently especially before eating, after toilet use, after sneezing or coughing, after changing diapers ...

用規液和清水洗手，或用含
70 - 80% 酒精搓手液潔手

Wash hands with liquid soap and water, or clean them with 70 - 80% alcohol-based handrub

避免隨便觸摸眼睛、鼻和嘴巴

Avoid touching your eyes, nose and mouth casually





何時應洗手

When to Wash Our Hands



✓ 觸摸眼睛、鼻子或嘴巴前後
Before & after touching eyes, nose and mouth

✓ 觸摸公共物件後
After touching public equipment



✓ 進食及處理食物前
Before eating & preparing food



✓ 接觸病人前後
Before and after coming in contact with patients



✓ 如廁後
After using the toilet

✓ 打噴嚏及咳嗽後
After coughing or sneezing





正確洗手五部曲

5 Steps For Proper Hand Washing

1 用水弄濕雙手
WET hands with water

2 加入視液，揉搓雙手最少20秒
Apply soap, RUB for at least 20 seconds

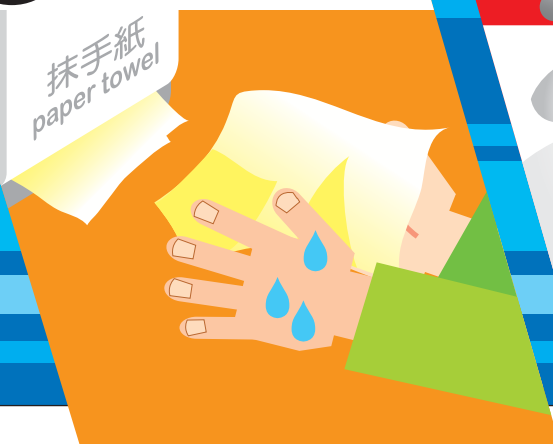


4 用抹手紙抹乾雙手
DRY with paper towel

抹手紙
paper towel

5 再用抹手紙關上水龍頭
Use paper towel to
TURN OFF the faucet

3 用水沖洗乾淨
RINSE with water



其他注意事項

不要散播病菌給身邊人

咳嗽要 掩蓋

打噴嚏或咳嗽
時應掩著口鼻



正確棄置
已染污的紙巾



如沒有紙巾，
可用上衣或
上袖掩蓋



切勿



咳嗽要講禮

Maintain Cough Manners

打噴嚏或咳嗽時
應掩著口鼻
Cover your mouth
and nose while
coughing or
sneezing



如出現呼吸道感
染病徵，應佩戴
口罩
Wear a surgical
mask when
having respiratory
symptoms



使用梘液和
清水洗手
Wash hands with
liquid soap and
water



正確棄置
已染污的紙巾
Dispose of
soiled tissue
paper properly



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生防護中心網站 Centre for Health Protection Website

www.chp.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁 Centre for Health Protection Facebook Fanpage

fb.com/CentreforHealthProtection

衛生署健康教育專線
Health Education Infoline of
the Department of Health

2833 0111



衛生署
Department of Health

二零一九年十月修訂
Revised in October 2019

不要讓病菌散播

如廁後 **先蓋** 廁板再沖廁

沖廁時的氣流可將馬桶內的菌沖至6呎外，污染四周環境



蓋好廁板再沖廁



預防肺炎及 呼吸道傳染病

Prevention of Pneumonia and Respiratory Tract Infection



避免前往
爆發肺炎的
地方

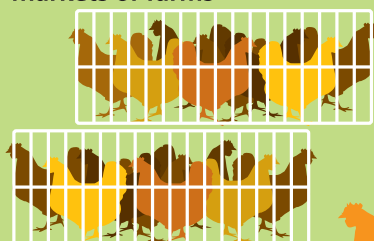
Avoid travelling to
areas with
pneumonia outbreaks

避免

到濕貨街市、
活家禽市場或農場

Avoid

visiting wet markets, live poultry
markets or farms



避免接觸

動物(包括野味)、
禽鳥或其糞便

Avoid contact
with animals (including
game), poultry
and birds, or
their droppings



徹底煮熟

家禽和蛋類食物

Poultry and egg products
must be cooked
thoroughly



切勿

進食野味及光顧
有野味的食肆

Do not
consume game meat and
patronise food premises
where game meat is served



避免

近距離接觸患者
特別是有急性呼吸道
感染症狀的患者

Avoid
making close
contact with patients,
especially those
with symptoms of acute
respiratory infections



在外地時或回港後

如有不適
戴上外科口罩及
盡快求診

並告知醫生外遊紀錄

When outside or returning to
Hong Kong, **wear a surgical
mask, seek medical advice
promptly** and inform doctor of
travel details **if feeling unwell**



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Fanpage
fb.com/CentreforHealthProtection

衛生署健康教育專線 **2833 0111**
Health Education Infoline of the Department of Health



衛生署
Department of Health

「2019 冠狀病毒病」對精神及心理健康的影響和處理建議

香港正在受著「2019 冠狀病毒病」的威脅。不少市民也擔心自己或親人可能會受到感染並出現不同程度的不安、焦慮和精神壓力徵狀。這些都是人們受到威脅而會產生的正常心理及情緒反應。這些不安固然會擾亂我們的日常生活，但也同時令我們提高警覺，執行相應的預防措施去保障自己和親人的健康。

受到疫症威脅的人士若出現一些精神壓力反應（例如呼吸急速、心跳加速、肌肉收緊、口乾、腹部不適、失眠、食慾不振、過度專注負面資料及報導、思想以偏概全等）和負面情緒（例如焦慮、寂寞、抑鬱、內疚、憤怒、埋怨等）並有不信任別人或遷怒他人的行為也是可以理解的。

以下是一些在面對疫症挑戰時有助處理相關負面情緒和心理壓力的建議：

我們要避免：

- 怪責自己、孤立自己、自暴自棄，放棄保障健康的有效措施不斷重複瀏覽或轉載一些令自己或他人不安的資訊（尤其是一些未經確認的訊息）
- 思想鑽入牛角尖、將事情災難化、令自己及親人更加恐慌（例如一時忘記配戴口罩便認為已經染病、在街上見到有人咳嗽便認為社區已經有疫症爆發）
- 遷怒他人、引起不必要糾紛（例如怪責有患病者傳染他人、斥罵家人偶然的無心之失、埋怨其他人爭先恐後地搶購物資或責備店員未能供應所需）
- 向親人說謊或向醫護人員隱瞞問題

我們可以：

- 承認和接納自己正常的反應，不去抑壓或否認負面情緒
- 保障自己，執行相應的預防措施（例如勤洗手、外出時配戴口罩等）
- 愛護自己，確保基本健康，包括保持均衡飲食、適當運動、充足的睡眠和休息、放鬆的心情都可以增強身體的免疫能力，持續對抗疫情
- 留意疫情發展同時理性分析，查證資訊來源的可信性，避免羊群心態受到危言聳聽，應選擇接受資訊的次數及時間，宜同時留意正面消息
- 與親友定時溝通，接受別人關心，互相支持（例如透過電話、電子視訊等途徑保持聯絡，互相分享有用的物資、表達關懷等）
- 善用時間，令自己生活充實（例如做合適的運動，看書和電影或享受其他合適的個人興趣）
- 做鬆弛練習，放鬆身心
- 建立正面想法，正面理解面對疫症挑戰的經歷（例如我可採取預防措施有效地保障自己、親友和其他人、疫症威脅是暫時性而非無了期、對平日能享有健康或有人關心自己而心存感恩、計劃日後可如何與親人相處，享受天倫之樂）

資料來源

家庭健康服務 – 2019 冠狀病毒病-健康建議

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/news/nCov2019/

衛生署 衛生防護中心 – 2019 冠狀病毒病

<https://www.chp.gov.hk/tc/resources/464/102466.html#3>

衛生署 衛生防護中心 – 2019 冠狀病毒病常見問題

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102624.html>

香港特別行政區政府 – 2019 冠狀病毒病專題網站

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html#What is COVID-19>

相關機構電話查詢熱線

衛生署熱線：2961 8968

衛生防護中心熱線：2125 1111 / 2125 1122

服務時間：上午 8 時至午夜 12 時正

衛生署中央健康教育 24 小時錄音資料電話熱線：2833 0111