



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

防災備災訓練 - 嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病



保護生命
Protect human life



關懷傷困
Care for the health
of the vulnerable



維護尊嚴
Respect human dignity

2020年2月5日
11:30更新

香港紅十字會簡介

- 香港紅十字會於 1950 年成立
- 目前世界上有**192**個國家成立了紅十字或紅新月會。全球超過一億人士已加入成為會員及義工。
- 作為國際紅十字運動的一份子，我們積極推動社群，本著人道理念與志願服務精神，竭力：



香港紅十字會一直堅守

國際紅十字及紅新月運動的基本原則，包括人道、公正、中立、獨立、統一、志願服務及普遍

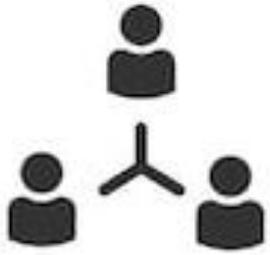
在提供服務時，我們：

- 首要考慮**人道**原則 – 努力防止並減輕人們的疾苦；
- 遵循**公正**原則 – 不因國籍、種族、宗教、階級或政治見解而有所歧視，僅根據需要，優先救濟最需要的人；
- 在任何時候都堅守**中立**原則 – 在衝突雙方之間不採取立場，任何時候也不涉及參與政治、種族、宗教或意識形態的爭論，以取得各方信任和接納，持續為任何有需要的人提供服務。

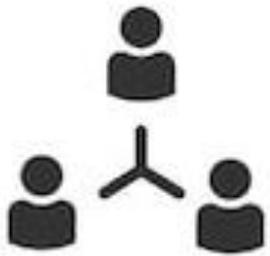
我們一直推行防災備災教育、定期舉辦不同主題的訓練，回應社會需要，**加強社區應對危難事故的能力，期望大眾市民面對危難事故時，懂得應對，盡量減低影響。**

新型冠狀病毒2019

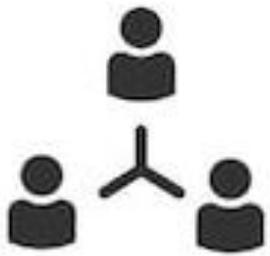
- 又稱「嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病」
- 冠狀病毒是一個大型病毒家族，已知可引起感冒以及中東呼吸綜合徵（MERS）和嚴重急性呼吸綜合徵（SARS）等較嚴重疾病
- 嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病是以前從未在人體中發現的冠狀病毒新毒株，感染個案在2019年12月起於湖北省武漢市出現



- 由於武漢市有許多患者與**大型海鮮和動物市場**有一定聯繫，表明動物之間及**動物與人**之間的傳播



- 而據報導，越來越多患者之前並沒有接觸過動物市場，亦**確定了人與人之間的傳播**



- 目前，尚不清楚這種病毒在人與人之間傳播的容易程度或持續性

- 最新資料顯示，新型冠狀病毒可經**接觸或吸入患者飛沫傳播及糞便傳播**
- 潛伏期可長達14天
- **無現有可用疫苗**
- 沒有特定治療方法，因此需根據患者臨床情況進行治療



- 一般病徵有：呼吸道症狀、發熱、咳嗽、氣促和呼吸困難等
- 在較嚴重病例中，感染可導致肺炎、甚至死亡



嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病的最新情況

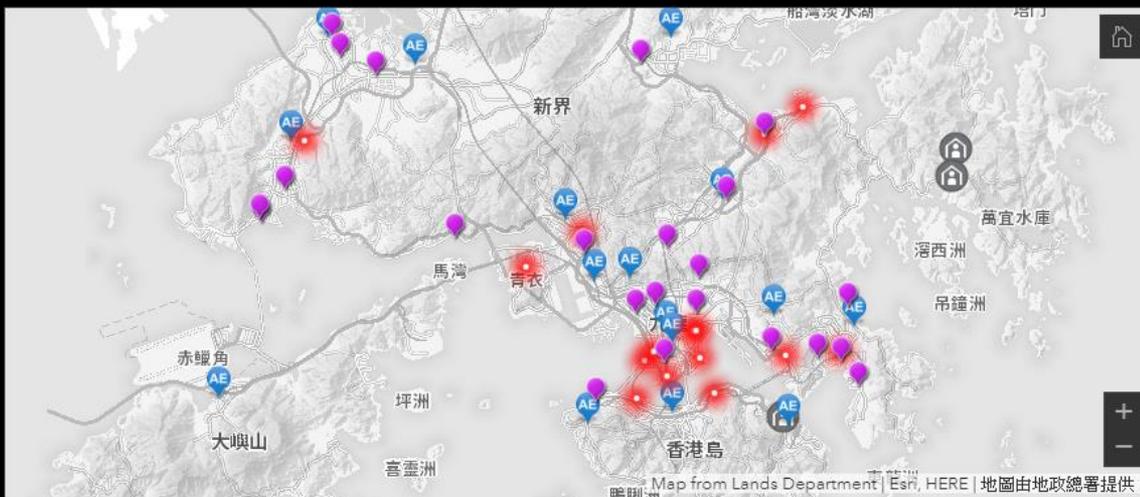
- 自2019年12月31日起(截至2020年2月2日中午12時)，衛生署衛生防護中心共接獲882宗符合呈報準則的個案，當中包括15宗確診新型冠狀病毒感染的個案及699宗已排除新型冠狀病毒感染的個案，餘下168宗個案仍然住院接受檢查。
- 根據2020年2月1日政府新聞公報，麥理浩夫人度假村和鯉魚門公園度假村已作為檢疫中心，截至2月1日中午12時，已使用的單位接近60個。因應需要，保良局賽馬會北潭涌度假營亦會快將用作檢疫中心，三個檢疫中心共提供約90多個單位。

資料來源：政府新聞公報及衛生防護中心

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html>

新型冠狀病毒感染－ 香港最新情況

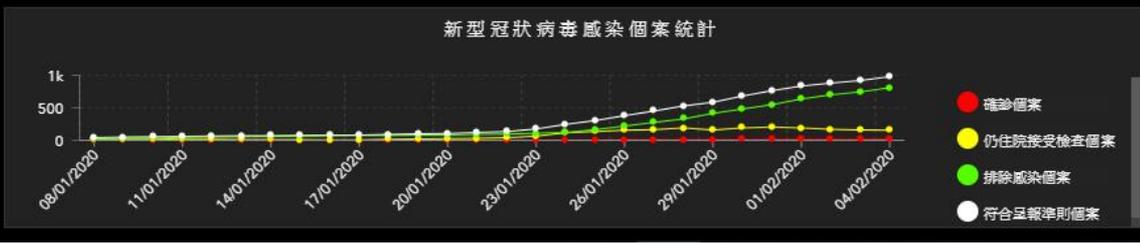
新型冠狀病毒感染 - 香港最新情況



個案的確診日期

個案18: 25歲男	將會被轉送到瑪嘉烈醫院	04/02/2020
個案17: 60歲男	瑪嘉烈醫院	04/02/2020
個案16: 64歲女	瑪嘉烈醫院	04/02/2020
個案15: 72歲女	瑪嘉烈醫院	02/02/2020
個案14: 80歲男	瑪嘉烈醫院	01/02/2020
個案13: 39歲男	瑪嘉烈醫院	31/01/2020
個案12: 75歲男	瑪嘉烈醫院	30/01/2020
個案11: 37歲女	瑪嘉烈醫院	30/01/2020
個案10: 72歲男	瑪嘉烈醫院	29/01/2020

← 確診個案詳情 →



上圖為2020年2月5日上午1140截圖

最新資訊：<https://chp-dashboard.geodata.gov.hk/nia/zh.html>

(截至 2020 年 2 月 4 日
午夜 12 時)

- 根據衛生署衛生防護中心最新數據，「2019 新型冠狀病毒」中國內地個案總數：24,324 宗，當中 3,219 宗為重症個案，490 宗為死亡個案。
- 全球亦有不同地方確診「2019 新型冠狀病毒」，至少 203 宗

資料來源：

政府新聞公報及衛生防護中心

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/statistics_of_the_cases_novel_coronavirus_infection_tc.pdf



預防感染



傳染鏈

四項形成傳染病傳播之主要因素：

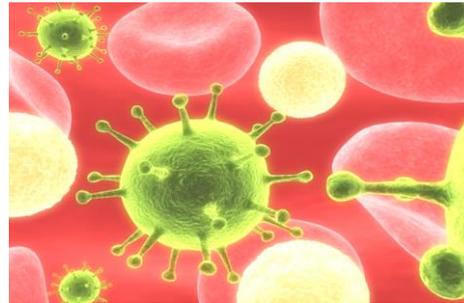
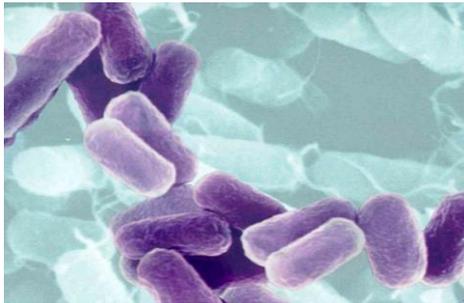


1. 病原體

- 病原體是一個對可以引致疾病的生物的總稱

病原體包括：

- 細菌
- 過濾性病毒
- 真菌
- 寄生蟲



13

2. 傳染源

是指任何讓病原體可以存活、寄居和繁殖的環境

包括：

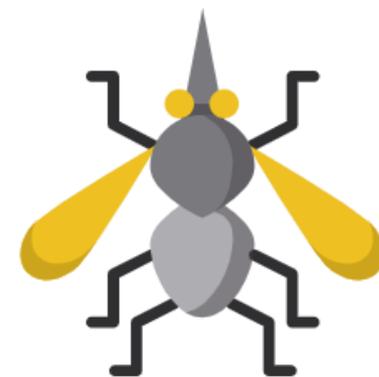
- 人類，如病人、帶菌者、隱性感染病者
- 禽畜
- 昆蟲
- 泥土
- 食物或水



3. 傳播途徑

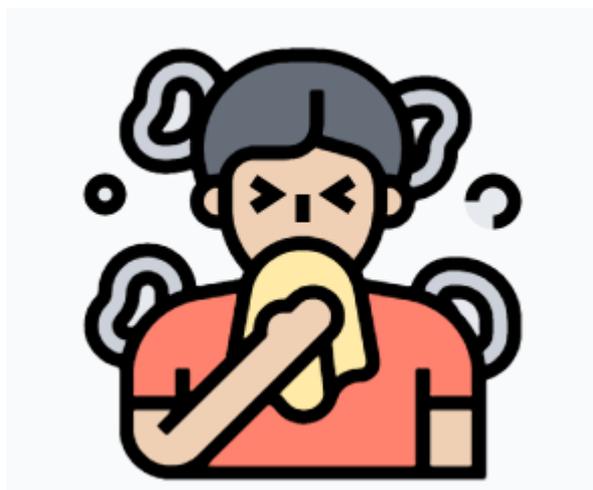
是指病原體由一處到另一處的移動方式

- 接觸傳染
- 飛沫傳播
- 空氣傳播
- 食物傳播
- 傳病媒介傳播(如：蚊子)
- 血液或體液傳播
- 母體傳播



4. 宿主

- 宿主，是指抵抗力較弱，容易受感染的人
- 某些人較易成為傳染病的宿主，如幼兒、長者及長期病患者









經常打開窗戶或使用抽氣扇，
保持室內空氣流通



請勿用手擦眼睛及口鼻



打噴嚏或咳嗽時，
應掩著口鼻



避免前往人多擠迫的地方

**保持良好
個人衛生**



若前往受影響的地方，
應佩戴口罩



若出現流感徵狀，應留在家中休息，
並戴上口罩，及早求醫



避免接觸動物（包括野味）、
禽鳥或其糞便



以正確方法洗手

個人衛生

勤洗手

正確使用酒精搓手液



- ▶ 當雙手無明顯污垢的時候，可以用酒精搓手液潔手



- ▶ 選用含70%至80%酒精的搓手液，一般都能有效清潔手部
- ▶ 按世界衛生組織建議，酒精搓手液內應含乙醇、異丙醇、正丙醇或其組合

- ▶ 清潔雙手前記緊要脫去手上飾物，如戒指、手錶、手鐲等
- ▶ 每次洗手，用3-5毫升酒精搓手液塗勻雙手
- ▶ 步驟同洗手一樣，需要至少20秒
- ▶ 做足潔手7式，每個動作至少做5次，潔手動作包括手掌、兩邊手背、指罅、指背、拇指、指尖和兩邊手腕
- ▶ 為了達至最佳效果，應讓酒精自然揮發，不要用紙巾抹乾



資料來源：衛生防護中心



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

潔手過程當中經常被遺漏的地方

Frequently Missed Areas During Hand Hygiene



● 紅色: 最經常被忽略的部份
Red: most frequently missed

● 藍色: 經常被忽略的部份
Blue: frequently missed areas

● 黃色: 較少被忽略的部份
Yellow: less frequently missed

個人衛生

外科口罩

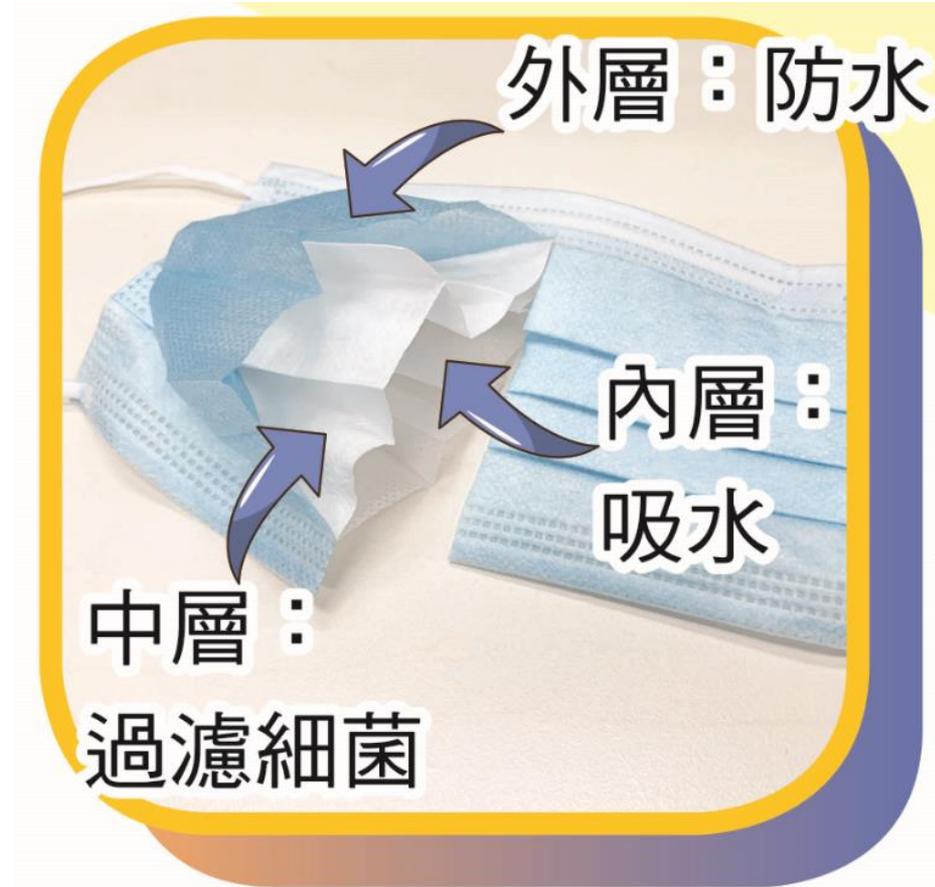
- 佩戴口罩是預防呼吸道感染的其中一個方法
- 可防止飛沫及其中微生物直接被吸入
- 傳染病流行的時期，應在人多擠迫時戴上口罩
- 如有不適，亦應佩戴口罩



個人衛生

外科口罩

- 外層 - 防水效能
- 中層 - 過濾微菌
- 內層 - 吸水



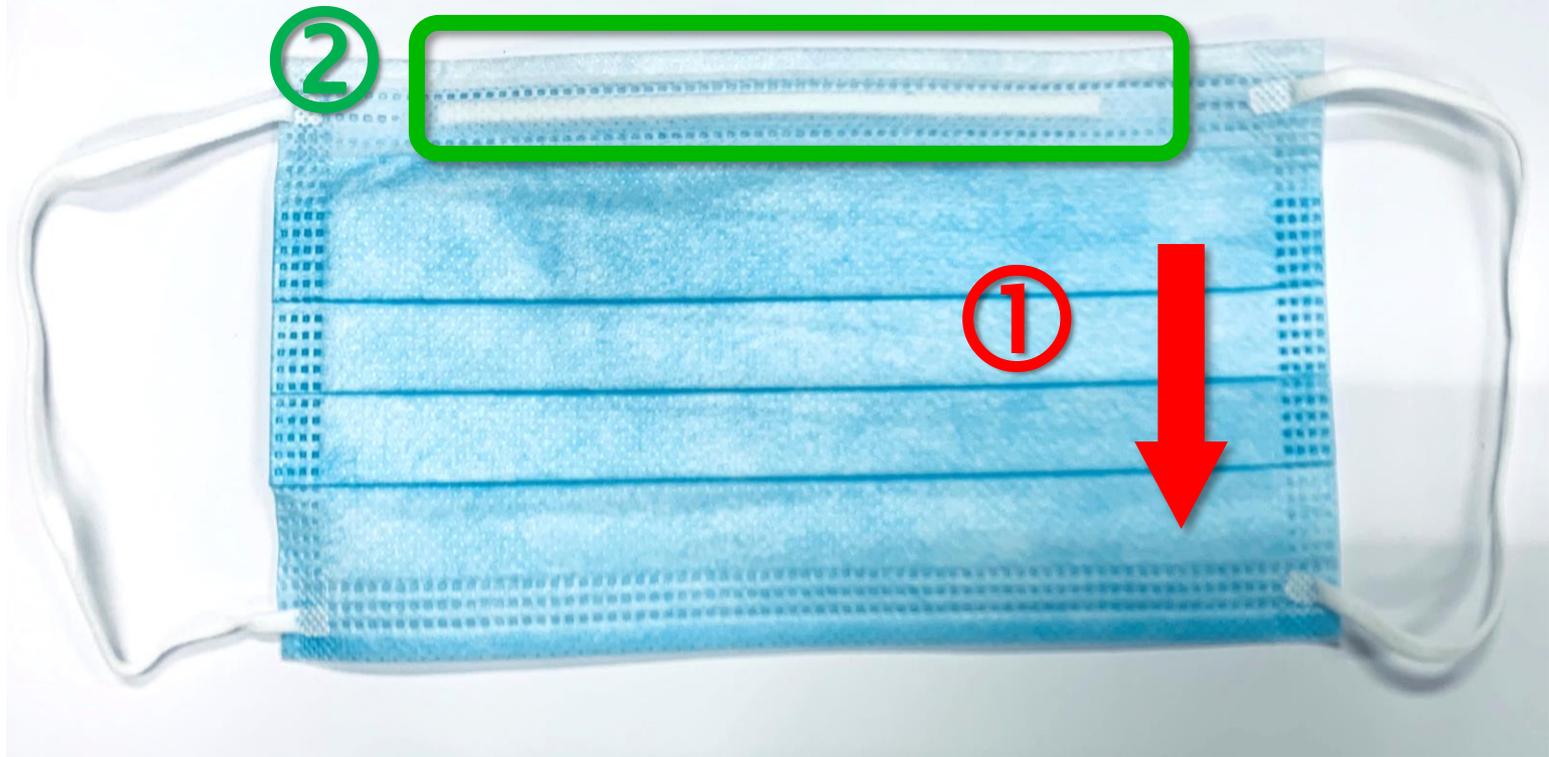
個人衛生

佩戴外科口罩之注意事項

- 佩戴口罩前必須清潔雙手
- 避免接觸口罩表面
- 不可與他人共用口罩
- 每個口罩**只能用一次**
- 除口罩後必須清潔雙手
- 切勿反轉口罩使用！
- 用完的口罩要掉入有蓋垃圾筒



正確使用口罩



正確使用口罩，方能有效阻擋病菌：

① 風琴位向下的一面向外

② 金屬邊向上(鼻樑)

使用外科口罩步驟



1. 口罩的“風琴摺”向下的一面向外，有金屬邊的一邊向上，手拿著口罩的橡根



2. 把橡根繞到耳後，使口罩固定在面上



3. 把口罩拉至完全覆蓋口鼻和下巴

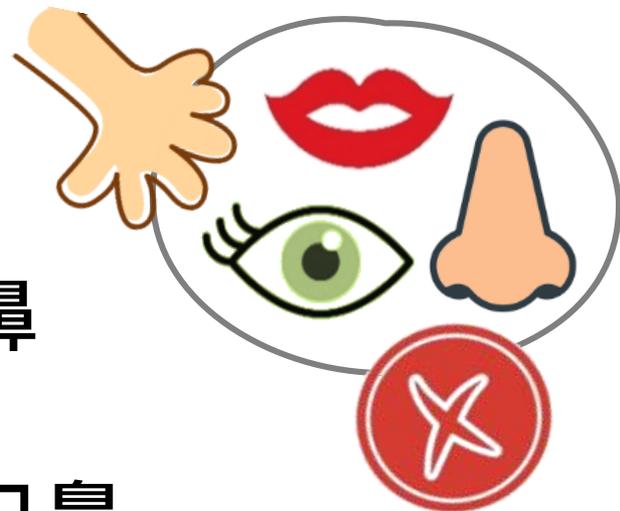


4-5. 把口罩上的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部



6. 佩戴完成

個人衛生



- 洗手前勿用手擦眼睛及口鼻
- 打噴嚏或咳嗽時，應掩著口鼻
- 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；應清潔雙手

個人衛生

- 避免接觸動物(包括野味)、禽鳥或其糞便
- 避免前往人多擠迫的地方
- 避免近距離接觸病人，特別是有急性呼吸道感染症狀的患者
- 避免前往受影響地區
- 從外地回港後，若出現呼吸道感染症狀，應立即求診，告訴醫生最近曾到訪的地方；並佩戴外科口罩

環境衛生

 香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS



漂白水

是一種強而有效的家居消毒劑，其主要成分是**次氯酸鈉**，能使微生物的蛋白質變質，**有效殺滅細菌、真菌及病毒**。

次氯酸鈉 = Sodium hypochlorite

環境衛生

- 經常以1:99稀釋家用漂白水清潔及消毒常常接觸的家居表面，待乾後可用水清洗。金屬表面可用70%火酒清潔消毒。
- 用吸水力即棄抹巾清理受呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染的物件，再用1:49稀釋家用漂白水消毒被污染的地方同鄰近各處。金屬表面可用70%火酒清潔消毒。

稀釋比例	用途	特性
1:4	消毒被血液濺溢的設施	<ul style="list-style-type: none">• 有機物質可減弱其作用• 會腐蝕金屬• 經稀釋的液體功效會很快降低，應每天更換• 加入酸性溶液會產生有毒氯氣
1:49	消毒被嘔吐物，排泄物或分泌物污染的表面或物件	
1:99	一般環境清潔	

使用稀釋漂白水的方法

稀釋漂白水時要用凍水，因熱水會令其成分分解，失去效能



調校或使用漂白水時要開窗，使空氣流通

- 可用量杯準確地量度所需漂白水的份量
- 消毒完的地方或物品，應以清水沖洗及抹乾
- 完成消毒後，把清潔用具浸於稀釋漂白水中30分鐘，用清水沖洗乾淨，才可再次使用
- 最後用梘液洗手

使用稀釋漂白水的注意事項

- 漂白水會刺激黏膜、皮膚及呼吸道，應小心調校及使用
- 如果漂白水濺入眼睛，須以清水沖洗至少15分鐘及看醫生
- **不要與其他家用清潔劑一併或混和使用**，以防降低殺菌功能及產生化學作用
- 當混合於酸性清潔劑如一些潔廁劑，會產生有毒氣體，可能造成意外。如有需要，應先用清潔劑清潔及用水過清後，才再用漂白水消毒



- 未經稀釋的漂白水在太陽光下會釋出有毒氣體，所以應放置於陰涼及兒童接觸不到的地方。
- 由於次氯酸鈉會隨着時間漸漸分解，因此宜選購生產日期較近的漂白水，及不應過量儲存，避免影響殺菌功能
- 經稀釋的漂白水，存放時間越長，分解量越多，殺菌能力便會降低，應在24小時內用完



用浸透 1:99 稀釋
家用漂白水的布
抹廁座邊、廁板
和廁蓋，再用清
水揩抹，抹乾



每日最少
清潔廁所一次

最少每日一次把
約半公升清水倒
進排水口，避免
帶病毒的飛沫透
過浴室傳播

沖廁時要掩蓋

確保排水口及喉管
沒有滲漏或阻塞

環境衛生



- 經常打開窗戶或使用抽氣扇，保持室內空氣流通
- 避免到濕貨街市、活家禽市場或農場
- 定期注水進排水口內，以防昆蟲及臭氣經排水口進入室內
- 垃圾要包好及放在有蓋的垃圾桶內。每天應清理垃圾桶一次
- 清理垃圾後要洗手
- 使用可清洗的地墊，保持地氈清潔，每日吸塵及定期清洗

食物衛生



- 切勿進食野味及光顧野味食肆
- 避免進食或飲用生或未熟透的動物產品，包括奶類、蛋類和肉類
- 除非已經煮熟、洗淨或妥為去皮，否則切勿食用可能被動物分泌物、排泄物污染的食物

食物衛生



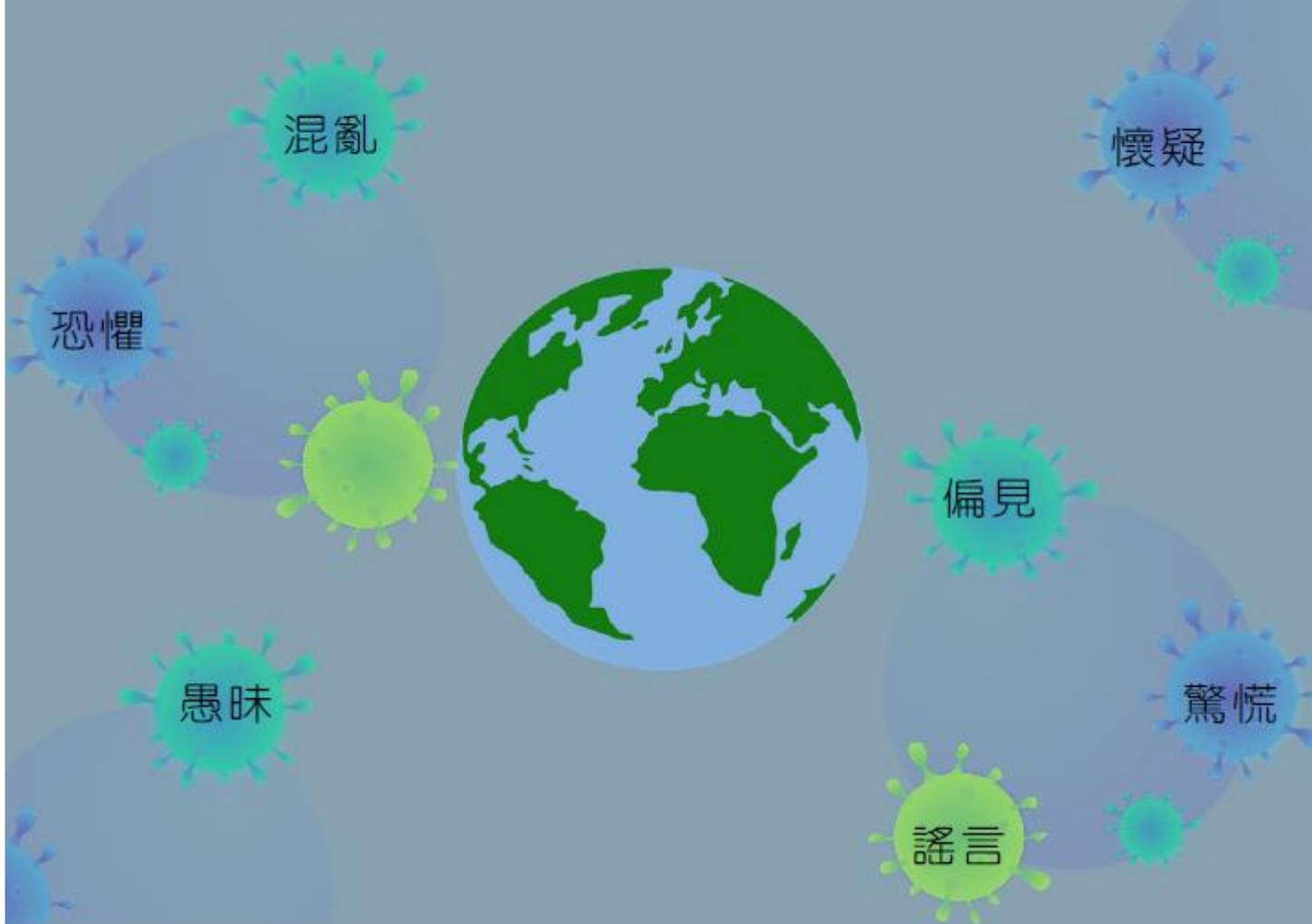
- **精明選擇** (選擇安全的原材料)
- **保持清潔** (保持雙手及用具清潔)
- **生熟分開** (分開生熟食物)
- **煮熟食物** (徹底煮熟食物)
- **安全溫度** (把食物存放於安全溫度 - 在攝氏4°C或以下 / 60°C以上，以免病菌在合適溫度下繁殖)

健康生活

要增強身體的抵抗力，預防疾病入侵

- 不吸煙或過量飲酒
- 多做運動
- 注意均衡飲食
- 要有充分休息

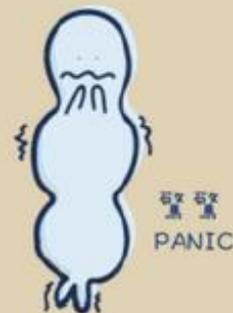
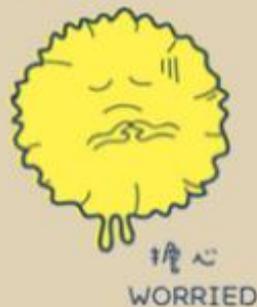
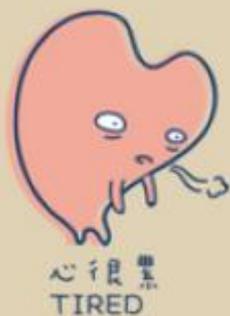




「疫」境中的情緒處理

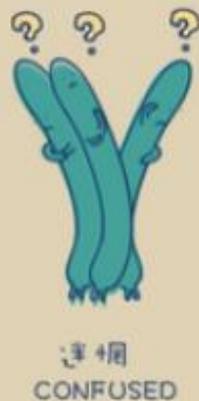
面對公共衛生危機時的心理影響

The psychological impacts in face of public health crisis



近來你心情黑點呀?

How do you feel lately?



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

如何應對近期公共衛生危機所帶來的壓力及維持身心健康

面對近日的新型冠狀病毒肺炎，大家都人心惶惶。對於曾經經歷過2003年非典型肺炎的香港人來說，我們尤其會感到驚恐，並擔心再次經歷當年的疫情。

由於目前對病毒的了解仍不足，面對這不確定性，感到懼怕與擔憂是可以理解的，而在短時間內，這些情緒有助我們應對未知之數。

可是，當恐懼或擔憂的感覺變得十分強烈、或持續很久的話，我們的應對能力反而會降低。同時，我們亦有機會出現其他在危急事故發生後常見的反應，例如心情低落、失眠、憤怒等等。所以，要面對這場未知會持續多久的疫症，我們更需要懂得調節自己的情緒，維持身體和心靈的健康。

以下是一些可以參考的小貼士：



應該做的事：



當從不同途徑接收到新的資訊時，嘗試尋求更可靠的來源作查證（即fact-check）；



多了解和學習正確的防疫資訊（例如正確的洗手步驟、有需要時可求診的地方、可購買清潔用品的渠道等），並與身邊的人分享有關知識；



盡量維持日常生活作息；即使留在家中，也可以享受讓人放鬆和有意義的活動，例如與家人聊天、與寵物玩耍、閱讀、煮食、做鬆弛練習等等；



花時間與自己的情緒相處，接納自己的恐懼與無力感；



打電話給你的家人和朋友，保持聯繫和表達你的關心。



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

⊗ 避免做的事：



分享未經證實的資訊或新聞，
令自己和身邊的人更加恐慌；



盲目地跟從未經驗證的建議和行爲，因為這會導致更多的非理性行爲，例如購買過多醫療用品和食品、歧視生病的人等等；



花過多時間尋找有關疫情的資訊或新聞，
因為接收過多的資訊會令人更加不安與擔憂；



隱藏或抑壓自己的感受，拒絕向身邊的人傾訴內心的想法和感受。



預約"Shall We Talk"服務

在面對疫情而出現情緒困擾的市民，歡迎預約 "Shall We Talk" 服務



(+852) 5164 5040



@hkrcshallwetalk



報名詳情

電話支援由臨床心理學家或已受專業訓練的義工提供，
所有服務使用者的個人資料皆會保密。



近來你心情點呀？

How do you feel lately?



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

實踐人道，我可以點做？



- 1. **分享防疫資訊**
予資訊流通較慢
人士



- 2. 在力所能及下，
向有需要群體
分享防護物資

人道故事分享:





「最大的挑戰並非來自病毒本身，
而是當地人面對病毒的恐懼心理。」

楊貝珊醫生
公共衛生醫生
曾於2014年到西非協助對抗伊波拉疫情

<http://paper.wenweipo.com/2014/08/27/HK1408270036.htm>



「對病毒的恐慌和歧視，
也影響基本醫療服務。」

張依勵博士
臨床心理學家
曾於2014年到西非協助對抗伊波拉疫情



歷史上唯一能夠完全消滅的傳染病是天花。曾參與撲滅天花病毒的傳染病專家賴利布里安博士（Larry Brilliant）認為，全球公共健康的關鍵在於，必須由個人視野出發，了解疫症的風險。

<https://www.thestandnews.com/society/%E9%9D%A2%E5%B0%8D%E4%B8%96%E7%B4%80%E7%96%AB%E7%97%87-%E6%88%91%E5%80%91%E6%9C%89%E5%8B%9D%E7%AE%97%E5%97%8E/>



「疫症並非不能避免，
人類有機會阻止極其可怕的災難發生，
但要每個人都參與其中。」

賴利布里安博士
Dr. Larry Brilliant



謹記在困難中互相扶持，
關顧身邊有需要的人，才能有效防災

參考資料

- <https://www.who.int/zh/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/index.html>
- <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/102466.html>