

預防流感爆發措施

根據衛生防護中心建議各學校加強措施，預防流感爆發，以減輕季節性流感的影響。為防止流感或其他呼吸道傳染病的爆發，學童如出現發熱（口溫高於37.5 °C，或耳溫高於38 °C），不論是否有呼吸道感染病徵，建議求診及避免上學，直至退燒後最少兩天。

衛生防護中心亦建議採取以下措施以預防流感及其他呼吸道疾病：

- ◇ 接種季節性流感疫苗，保障個人健康；
- ◇ 雙手一旦染污，應使用規液和清水以正確方法洗手；
- ◇ 當雙手沒有明顯污垢時，用含70%至80%的酒精搓手液潔淨雙手；
- ◇ 勤潔手，特別在觸摸口、鼻或眼之前，或觸摸扶手或門把等公共設施後；
- ◇ 打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻，其後應徹底洗手；
- ◇ 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內；
- ◇ 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩；
- ◇ 保持室內空氣流通；
- ◇ 在流感流行期間，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩；及
- ◇ 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。

有關最新的流感資訊，可瀏覽衛生防護中心網頁

(http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/14843.html)。

二零一六年三月三日