

預防禽流感及其他呼吸道疾病

根據衛生防護中心建議，為預防禽流感及其他呼吸道疾病，應經常注意手部衛生和避免觸摸口、鼻、眼睛，及特別是到禽流感受影響地區旅遊時，避免到訪活禽市場或接觸家禽。經常用梘液洗手，尤其處理食物及進食前，如廁後，咳嗽或打噴嚏後。

此外，其他預防措施包括：

- 應避免接觸家禽、雀鳥、動物或其糞便；
- 如曾接觸家禽、雀鳥、動物或其糞便，要立刻用梘液和清水徹底洗手；
- 增強身體抵抗力及實踐健康生活。均衡飲食、適量運動、充足休息，減輕壓力和避免吸煙，都是增強抵抗力的方法；
- 進食家禽肉類和蛋前應徹底煮熟；
- 保持良好的環境衛生；
- 確保室內空氣流通；
- 如身體不適，應避免前往人多擠迫、空氣流通情況欠佳的公眾地方；
- 最少每日一次用適當的消毒劑清潔及消毒經常接觸的表面、傢俬物品、玩具、共用物品和地面(非金屬表面可把 1 份家用漂白水與 99 份清水混和清潔消毒，待乾後，用水清洗並抹乾，金屬表面即可用 70% 酒精清潔消毒)。

如近期曾接觸家禽或到訪禽流感受影響地區的活禽市場，若出現流感樣病徵時，應佩戴口罩，並立即求診，和告訴醫生最近曾到訪的地方，避免回到學校。此外，衛生防護中心亦已發放「預防傳染病指引」及「預防及控制禽流感指引」，如欲參考相關文件，可分別瀏覽以下網址。

(http://chp.gov.hk/files/pdf/guidelines_on_prevention_of_communicable_diseases_in_schools_kindergartens_kindergartens_cum_child_care-centres_child_are_centres_chi.pdf) 及 (http://chp.gov.hk/files/pdf/management_ai_school_chi.pdf)