



東華三院鄧肇堅小學
TWGHs Tang Shiu Kin Primary School



知多啲





新型

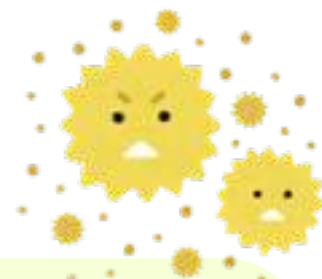
什麼是「武漢肺炎」？

冠狀病毒



「嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病」

武漢肺炎 COVID-19



指2019年12月起
在湖北省武漢市
出現的病毒性肺
炎病例群組個案



(擇錄 衛生處 網頁 2020年2月5日)

(參考 世界衛生組織 Twitter 2020年2月12日)

武漢肺炎

致病源



新型冠狀病毒

潛伏期

一般2-11天
可長達14天

(擇錄 衛生署 網頁
2020年2月5日)

傳播途徑



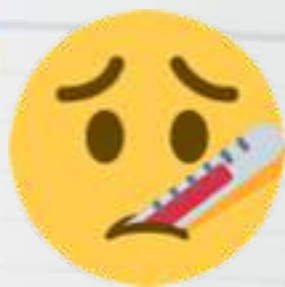
飛沫傳播

野生動物接觸傳染



糞便

武漢肺炎 一般病徵



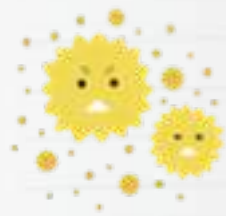
發燒 $>38^{\circ}\text{C}$



咳嗽



起黃綠濃痰



呼吸急促
四肢乏力

X光
肺片花



腹瀉
嘔吐

(擇錄 衛生署 網頁
2020年2月5日)



如有剛才所述病徵：



馬上求醫

告訴醫生最近
曾到訪的地方



2

1

戴上外科口罩





新型

如何分辨武漢肺炎、流感、感冒？

冠狀病毒



武漢肺炎

流感

感冒

臨床 症狀

發燒
四肢乏力
呼吸急促
咳嗽
起黃綠濃痰
腹瀉
嘔吐
X光肺片花

發燒
流鼻涕
打噴嚏
咳嗽
肌肉疼痛
腹瀉
嘔吐

鼻塞
咳嗽
喉嚨痛
打噴嚏

潛伏期

7-14天

1-4天

1天



新型

如何預防？

冠狀病毒



預防肺炎及呼吸道傳染病大法



勤洗手

用梘液及清水
搓手至少20秒



蓋板沖廁

如廁後，先蓋廁
所板再沖廁所
徹底清潔雙手



紙巾掩口鼻

打噴嚏、咳嗽時，
用紙巾掩口鼻
徹底清潔雙手
若沒有紙巾，
可用上袖掩蓋

1 注意 個人衛生

紙巾包好

吐痰應用紙
巾包好再丟



預防肺炎及呼吸道傳染病大法

不要
周圍
亂摸



不要直接用手
把東西放進口

1 注意
個人衛生



不用
雙手
揉眼
揉鼻



預防肺炎及呼吸道傳染病大法



排水口定期注1:99稀釋家用漂白水



妥善保養排水管定期注水入U型格氣

每日清理
垃圾桶

定期以
1:49的稀
釋漂白水
消毒



每日清潔
廁所/浴室

用浸透1:99稀釋家
用漂白水的布抹

再用清水抹乾



2 注意 家居衛生



新型

衣食住行預防上有乜計？

冠狀病毒



避免穿羊絨外套



藏好圍巾，避免隨風飄揚沾病毒



外出時穿防水衣褲



不選太緊衣領的，因脫衣服時衣領過頭過眼時容易感染

多穿防水衣褲
防飛沫殘留



建議穿白鞋，回家可直接浸漂消毒

1

衣物篇



門口放浸
過1:99漂
白水的地
布擦鞋底



回家前，用有消毒液
的布抹，抹衣物、手
袋及鞋，鞋放屋外

回家妥善處理外
出時穿過的衣物



薄的衣服放
洗衣機清洗



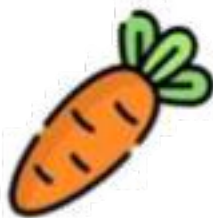
1

衣物篇



厚的外套掛開，
放在空氣流通
的位置吹一晚

不宜立即放進衣櫃



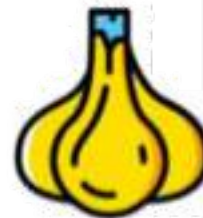
維生素A



維生素E



菇類



大蒜

均衡飲食
充足睡眠
提升
免疫力



適當肉素

多吃新鮮蔬果

多喝水



2 飲食篇



蛋白質



深海魚



海鮮



全穀雜糧類



吃飯除口罩 如何處理？



用兩張紙巾夾
住個口罩



放入信封/密實袋

如有足夠口罩，飯後應換另一個

2 飲食篇



洗手！



洗手！
洗手！

用梘液及清水
搓手至少20秒

餐前
秘笈

飯前來不及
洗手怎麼辦？

可自備消毒濕
紙巾/酒精搓
手液清潔雙手



萬不得已要
徒手拿食物，
記住先洗手！

不要徒手
碰食物



2 飲食篇



與家人吃飯用公筷
用膳不要面對面坐



進餐
秘笈



避免外出
用膳及聚會



避免與陌
生人共枱



最好相隔一至
兩米的距離
建議帶飯盒
或外賣

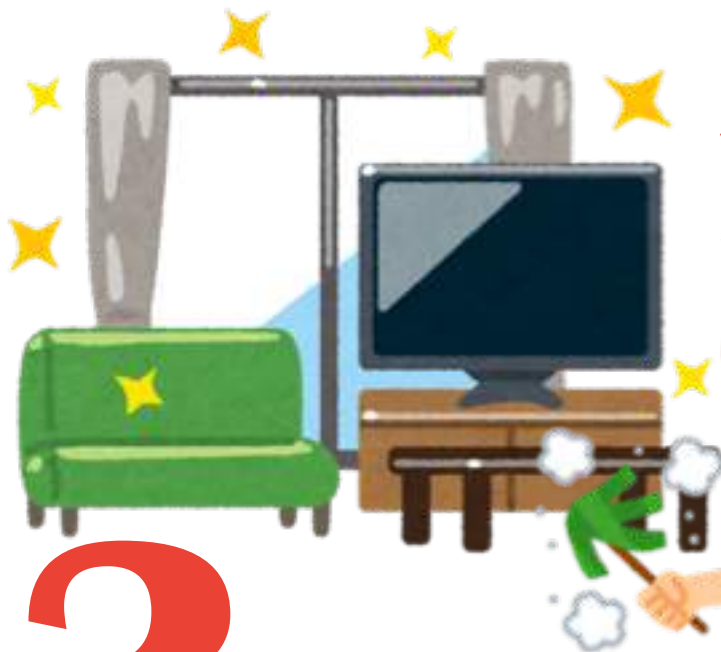
2 飲食篇



保持室內
空氣流通

保持室內
環境衛生

廚房/廁所天井位窄
不宜開窗及抽氣扇



3 居住篇



外出必
戴口罩



避免到人多的地方
減少出行



4 出行篇



「不用手觸碰電梯按鈕」三大法

1

用洗手完後的「擦手紙」來按，出電梯再丟掉



2

用已經沒有墨水、可以伸縮的筆尖，按完電梯再把筆尖縮回去，就不會再接觸到



3

走樓梯！

可以運動又不會接觸到電梯按鍵
切記不要摸到扶手



少摸公共物品

4 出行篇



電梯密閉空間是感染高危場所

搭電梯小提示

緊記配戴
口罩





新型

出門防疫有乜計？

冠狀病毒

1

出門三寶

預備一個
防疫包

口罩
消毒紙巾
酒精搓手液
放進密實袋中



2

穿衣之道

換上外出防
水的衣服



不宜過早換
上重穿的出
街衣服



藏好圍巾，
避免隨風飄
揚沾病毒



3

頭髮之道

束起長髮
避免沾上病毒



4 正確帶口罩



戴口罩前
先洗手！





新型

入屋防疫有乜計？

冠狀病毒





入屋抗疫步驟

1



門口脫鞋，放浸過1:99漂白水的
地布擦鞋底
宜放門外吹一晚

2



從街外帶回來的
東西，先放門外，
容後處理

3



用肥皂水將
雙手洗淨
搓手至少20秒



入屋抗疫步驟

4



脫下口罩，
放進密實袋
棄置在有蓋垃圾桶中

5



再次用肥皂水
將雙手洗淨
搓手至少20秒

6



用酒精消
毒手機



入屋抗疫步驟

7



換上乾淨的居家服/立即洗澡
避免躺在床上/沙發



8



外出時穿過的衣物用膠袋袋好，
放進污衣籃

9



薄的衣服
放入洗衣機清洗



入屋抗疫步驟

10



厚的外套掛開，
放在空氣流通
的位置吹一晚
不宜立即放進衣櫃

11



用有消毒液的布
抹手袋

12



處理帶回
家的東西

把物件表面抹乾
淨/棄置包裝袋



東華三院鄧肇堅小學
TWGHs Tang Shiu Kin Primary School



你我做到





東華三院鄧肇堅小學
TWGHs Tang Shiu Kin Primary School



祝大家
身體健康
闔家平安





東華三院鄧肇堅小學
TWGHs Tang Shiu Kin Primary School



謝謝收看

