

預防工作場所 流感傳播



“流行性感冒或稱「流感」，是由不同品種的病毒引致的急性呼吸道疾病，可引致肺炎、器官衰竭等併發症，甚至死亡。香港流感高峰期一般在一至三月和七、八月期間發生。流感病毒會不時衍生新品種，一般人對新病型毒欠缺免疫力或只有很低的免疫力；再者，病毒能輕易地在人多擠迫或空氣欠流通的環境中，經由飛沫迅速傳播，所以在流感高峰期的期間，容易出現季節性的流感爆發。

根據《職業安全及健康條例》，僱主需要為員工提供安全和不會危害健康的工作環境。因此，僱主必須確保工作場所的衛生，特別在流感高峰期期間，加強執行預防流感的措施，以保障僱員健康；而僱員亦必須與僱主合作，並保持良好的個人衛生，以防止流感病毒在工作地點內散播。”

現時流感共可分為甲型、乙型及丙型。在香港較為常見的流感類型有：由甲型H1N1病毒引起的人類豬型流感、人因近距離接觸染病的禽鳥（活鳥或死鳥）或其糞便而感染的甲型禽流感病毒（包括H5N1、H7N9和H10N8病毒）和乙型流感。流感潛伏期一般為一至四天。患者病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；部分人士亦可能出現嘔吐和腹瀉等。通常發燒和其他病徵一般會在五至七天內自行減退。

若出現流感病徵，切勿上班或上學，並需確保有充足休息和多喝水。如果病徵持續，例如持續發燒或氣促，應盡早求診。患者可服用抗病毒劑來舒緩病情和縮短患病時間，但必須在發病初期，經由醫生處方，才可服用，亦需留意該藥物可引起的副作用。除非患者已出現細菌性感染併發症，否則無需服用抗生素。

流感主要經飛沫傳播和接觸傳播。飛沫是指當我們打噴嚏、咳嗽或說話時，由口部噴出的唾液微粒。當流感患者噴出含有致病原的微粒時，較大的（直徑大於100微米）會迅即落到一米內的任何物件上，至於較小的微粒（直徑約5微米或以下），因為其重量較輕，所以可以藉空氣推進而停留於其他人的結膜、鼻黏膜或口腔內，從而受到感染。由於流感病毒可在低溫潮濕的環境中存活數小時，並可短暫存活於物體的表面，所以其他人亦可在此期間經由手接觸到病毒污染物表面上的口沫或鼻涕等分泌物後，再碰觸自己的口、鼻或眼睛而受感染。

為了應付流感大流行爆發，當一種新病毒導致疾病在超過一個國家出現大規模爆發的威脅，政府已訂下一套共分為三個級別的應變系統，並因應不同級別採取不同程度的公共衛生措施：

風險級別	應變級別	戒備應變級別的情況示例	應變措施目標
低	戒備	(a) 香港境外證實在家禽中爆發高致病性或低致病性禽流感，可引起嚴重人類感染； (b) 香港境內證實在檢疫中的入口禽鳥、野生雀鳥、休憩公園、雀鳥店或自然環境中出現高致病性或低致病性禽流感個案，可引起嚴重人類感染； (c) 香港境內證實在其他野生動物／寵物出現新型流感個案，而該流感已知能引起人類嚴重健康問題；或 (d) 旅遊及貿易關係與香港不甚緊密的地區，證實出現人類感染新型流感的零星或小規模病例群組個案。	從其他地區獲取即時及準確的資訊，以防止流感傳入香港及盡早偵察本地個案。
中等	嚴重	(a) 香港境內證實家禽所處環境或在零售市場、長沙灣臨時家禽批發市場（家禽批發市場）或農場的家禽中，爆發高致病性或低致病性禽流感，可引起嚴重人類感染，而該病毒已知會對人類健康造成影響； (b) 香港境內證實農場的其他食用動物中，爆發新型流感，而該病毒已知會引起人類感染和嚴重健康影響；或 (c) 香港境內證實出現人類感染新型流感的零星或小規模病例群組個案，而該病毒已知會引起人類感染和嚴重健康後果。	及早控制流感傳播，找出感染源頭，防止病毒在本地傳播及散播至外地。
高而迫切	緊急	在緊急應變級別下的情況一例：香港境內或貿易及旅遊關係與香港相當緊密的地方，證實出現高致病性禽流感或新型流感的人類感染個案，而該病毒已知會引起人類感染和造成嚴重健康後果，並且有證據顯示，人與人之間傳播足以造成持續的社區爆發。	減緩疫情擴散速度，盡量減少人命損失，藉以爭取時間生產有效疫苗，對付造成流感大流行的新型流感病毒。

要有效預防流感病毒傳播，僱主及僱員必須從病毒主要傳播途徑、包括飛沫傳播和接觸傳播方面著手：

工作地點 預防流感傳播的措施

1. 保持工作環境清潔衛生

- 定時清潔通道、地面、門口、走火通道、天花、牆壁、窗口、工作枱、工具、文件櫃及儲物等地方。較隱閉的地方，如牆角、柱位及枱底等都要定期打掃。共用的設施如門柄、電梯按鈕等；在有需要時應用 1：99（即把 1 份漂白水與 99 份水混和）的稀釋漂白水消毒。

- 清潔時亦可根據需要，用以下漂白水與清水比例稀釋漂白水來進行消毒。

漂白水與清水比例	用途
1:5	清潔及消毒受血液污染的表面
1:49	清潔及消毒受以下物體污染的表面： · 呼吸道分泌物 · 嘔吐物 · 雀鳥屍體
1:99	一般清潔及消毒

- 在當眼位置提供足夠的洗手及消毒設備，並且備有足夠數量的口罩及其他防護設備供有需要的員工使用。
- 提供有蓋垃圾箱以盛載口罩及曾用作擤鼻的紙巾等廢物，並且每日或按需要清理。

2. 工作地點良好通風

- 為工作地點提供足夠鮮風（一般情況下鮮風量應保持每人每分鐘最少0.5立方米）。
- 定期安排清潔及消毒空調系統，包括隔塵網、冷氣槽、冷卻水塔等。如有使用濕潤器，亦應定期清潔，以免細菌滋生。
- 應注意空調系統的鮮風入口會否接近一些污染物的來源，如有需要，應考慮加強過濾，甚至更改鮮風的入口位置。

行政措施方面

- 每年為高危員工（如醫護業及家禽業的從業員）和懷孕期間的員工，提供接種季節性流感疫苗。

個人方面

- 注意充足睡眠及運動、均衡及定時飲食、避免吸煙，以增強身體的抵抗力。
- 接觸眼睛、嘴巴或鼻子前應用正確方法洗手。
- 保持心境開朗，逆境自強。
- 保持雙手清潔，尤其於雙手被呼吸道分泌物污染，例如打噴嚏或咳嗽後，更應立即用視液徹底洗淨雙手。
- 於進食前、煮食前、如廁後及工作後亦應清潔雙手。
- 不應共用毛巾抹眼、鼻或嘴。

- 打噴嚏或咳嗽時，應用紙巾或手帕掩着口鼻。
- 若有呼吸道感染的徵狀，應戴上口罩。
- 口罩及曾用作擤鼻的紙巾等廢物應棄置在有蓋的垃圾箱。
- 吐痰時應吐在衛生紙上，亦應包好後丟入有蓋垃圾箱。

正確洗手方法



1 開水喉洗濯雙手。

2 加入視液，用手擦出泡沫。

3 最少用20秒時間揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，揉擦時切勿沖水。



4 洗擦後才用清水將雙手徹底沖洗乾淨。

5 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。

相應措施

（用70%至80%酒精搓手液消毒雙手，只適用於手部無可見污漬時）



將適量搓手液塗在手掌和手腕。

磨擦所有手指、手掌、手背、指隙及手腕。給予充足時間讓雙手上的消毒劑自然風乾。

結語

預防勝於治療，要有效預防流感在高峰期間爆發，最好的方法是增強個人抵抗力，亦可接種能安全和有效地預防季節性流感和其併發症的流感疫苗。僱主和僱員必須衷誠合作，加強預防工作地點流感的傳播。■