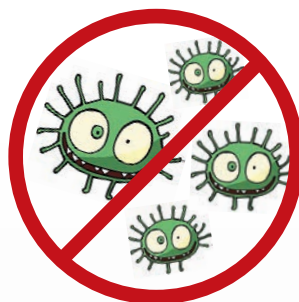


預防傳染病 全賴有你



正確並深入認識疾病的來源及性質，有助我們有效預防疾病。疾病大致可分為具傳染性及非傳染兩類，其中傳染病是由病原體引起，可以在人類之間互相傳染。近年由於病原體變異，產生了很多新傳染病，例如嚴重急性呼吸系統綜合症（簡稱沙士）、中東呼吸綜合症、寨卡病毒等，嚴重威脅人類健康。傳染病一旦爆發，可引致嚴重的人命和經濟損失，無論在過去、現在或未來，傳染病都是人類健康的重大威脅。

根據《預防及控制疾病條例》（第599章），本港現時共有50種必須呈報的傳染病，包括結核病、退伍軍人病、登革熱、腸熱、食物中毒等。任何註冊醫生若發現懷疑或證實該條例列明的任何一種傳染病個案，必須立即通知衛生防護中心。要有效預防傳染病，除了完善的醫療及衛生防護系統外，僱主和僱員更要通力合作。今期《香港印刷》將簡介傳染病的傳播途徑及預防方法。

傳染病是怎樣傳播的？

傳染病寄生於微生物與人類之間。病原體會在人體內尋找合適的生長環境和繁殖，繼而對宿主身體造成損害，更可以經不同的途徑傳播到另一宿主體內。構成傳染病的三個主要因素是病原體、宿主（人類）、環境及傳播途徑，只要能夠控制這些因素便可加以預防。

- ◆ 宿主是指受感染的人士，宿主感染病原體後未必會發病，要視乎其健康狀況。小童和長期病患者的免疫力較低，因此較容易患上傳染病；
- ◆ 病原體包括細菌、病毒、寄生蟲等。病原體的傳染力、致病力和毒力會影響傳染病的傳播情況；



- ◆ 環境因素對於與昆蟲有關的疾病及人畜共通傳染病非常重要，例如禽流感、登革熱等。傳染病的傳播途徑繁多，有些疾病更擁有多於一種傳播方式。傳播途徑主要包括直接接觸（如身體接觸）、非直接接觸（如透過中介帶菌者如蚊子、雀鳥等或飛沫、空氣、進食、血液及體液）。

怎樣預防傳染病？

消除病原源頭是最佳策略，但病原有時不能被完全消除或隔離，需要輔以其他控制措施，例如工程方面的控制、行政控制、個人防護裝備及保持良好的個人衛生習慣等。



工程控制：

- ◆ 在污染源頭裝置局部隔離或局部抽風設施；
- ◆ 加強工作場所的空氣過濾；
- ◆ 使用紫外光燈殺菌等；
- ◆ 工程控制措施應包括定期檢驗及保養以確保設施（例如通風設備、飲用水設備、水塔等）操作正常；
- ◆ 定期安排清潔空調系統，包括清潔隔塵網及冷氣槽；
- ◆ 定期為冷卻水塔消毒；
- ◆ 應注意空調系統的鮮風入口會否接近一些污染物來源，如有，應考慮加強過濾，甚至改變鮮風入口位置。

行政控制：



- ◆ 為需要接觸病原或污染物的員工安排防疫注射（如適用）；
- ◆ 提供有關生物性危害知識及控制措施的培訓；
- ◆ 張貼警告符號及標語；
- ◆ 訂明工作間的清潔準則和安排以確保工作環境衛生，例如定期用家用漂白水進行消毒。使用漂白水時應注意以下要點：
 - 用凍水進行稀釋
 - 按照不同用途，調校稀釋比例：

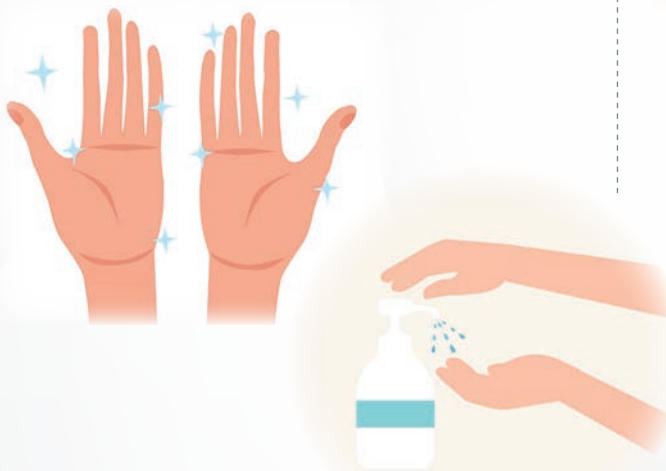
	濃度	用途
消毒	1. 稀釋比例 1：4	1. 消毒沾有血液的設施
	2. 稀釋比例 1：49	2. 消毒被嘔吐物、排泄物或分泌物污染的表面或物件
	3. 稀釋比例 1：99（家用漂白水的稀釋比例）	3. 一般環境清潔

參考資料：衛生防護中心

（使用漂白水清潔後，待 15 至 30 分鐘，再以清水清潔，然後抹乾；如使用 1：4 比例消毒被血液污染的地方，則於消毒後，待 10 分鐘，再以清水清洗，然後抹乾）

- 漂白水稀釋後，其效力很快會降低，因此，應於使用當天進行稀釋；
- 漂白水加入酸性溶液後會產生有毒氯氣，切忌將兩者混合。

- ◆ 每週至少檢查及清除工作場所內所有積水一次，花瓶應每週最少換水一次；
- ◆ 應將食物殘渣、口罩及紙巾等廢物棄置在有蓋垃圾箱內；
- ◆ 應每日或按需要清理垃圾箱及定期除蟲滅蚊；
- ◆ 洗手間內應設置足夠的洗手設備。洗手間應每天或按需要進行清潔及消毒。此外，還要檢查沖水設備及補充衛生紙、抹手紙及視液等用品；
- ◆ 設立機制鼓勵員工報告衛生問題，令問題可被盡快處理；
- ◆ 應為醫院等較高傳染病風險的工作場所，制定一套標準防護措施。



個人防護裝備：

- ◆ 個人防護裝備應作為最後防線，也是最後選擇，不可忽略任何其他風險控制和感染控制措施。僱主應為員工提供適當的個人防護裝備，例如防護口罩、護眼罩、保護衣物及手套等，以免他們在工作地方接觸到傳染性病

原體。僱主同時亦應提供正確使用、保養及儲存個人防護設備的培訓，包括如何佩戴呼吸防護器及測試是否漏氣等。僱主應監察員工有否佩戴個人防護設備，而僱員亦應遵守工作指示，在工作時佩戴僱主提供的個人防護設備，而佩戴前亦應檢查有關設備是否妥當才可使用。以下簡介一些常見的防止傳染病傳播的個人防護裝備：

- 外科口罩一般可以預防飛沫傳染，切記口罩要緊貼面部，以及完全覆蓋口鼻和下巴；



- 手套：可防止雙手直接接觸有病毒的污染物，但當手套破損或沾染大量污物時，就要儘快更換。另外，完成工作後應立即除去手套並洗淨雙手；
- 保護袍或圍裙：應穿上保護袍或圍裙進行有可能濺出或噴出血液、體液、分泌物或排泄物的工序，以保護皮膚及身軀，更要避免弄污衣物；
- 維修通風系統時如需進行高壓噴水，應穿上全身防護衣，以防身體受到污染；
- 眼罩／面罩：應佩戴眼罩／面罩進行有可能濺出或噴出血液或體液的工序（例如在處理極為骯髒的被服或清潔／更換通風系統的隔塵網），以保護眼睛黏膜；
- 完成清潔程序後，應按照製造商指示清洗和潔淨可再用的眼罩／面罩；如受到污染應隨即更換；
- 為了減低交叉感染的機會，應注意穿戴及使用後卸下個人防護裝備的先後次序。

洗手七部曲



參考資料：衛生署及教育局

保持良好的個人衛生習慣

良好的衛生習慣是減低傳染病散播的關鍵。這些衛生習慣包括：

- ◆ 經常使用梘液和清水洗手，或使用含 70% 酒精的搓手液消毒雙手；
- ◆ 何時要洗手？請謹記以下情況：
 - 接觸眼睛、鼻子及嘴巴前
 - 進食或處理食物前
 - 如廁後
 - 擤鼻、打噴嚏或咳嗽後
 - 接觸或處理受污染或不潔物件後
- ◆ 如何洗手？請謹記洗手七部曲，最少用 20 秒時間揉擦（1）手掌、（2）手背、（3）指隙、（4）指背、（5）拇指、（6）指尖及（7）手腕，揉擦時切勿沖水。（見上圖）
- ◆ 不要隨地吐痰；

- ◆ 打噴嚏或咳嗽時，用紙巾掩住口鼻，然後將紙巾棄置於有蓋垃圾箱內；
- ◆ 如感到不適應立即求醫和留在家中休息，以免傳染病在工作地點散播；
- ◆ 如經常遭受嚴重污染，要勤於更換及清洗工作服；
- ◆ 切勿共用個人物品，例如毛巾和剃刀；
- ◆ 用防水敷料保護傷口。

結語

除採取以上措施以外，預防傳染病最重要的是增強個人抵抗力，包括維持均衡飲食習慣、有足夠休息和睡眠、適量運動和避免吸煙。要持續預防傳染病及控制傳染病在香港爆發，有賴全民合作，各機構及僱員應各盡己任防止疾病散播，方能達致成效。■

本文轉載自職業安全健康局旗下刊物《綠十字》，欲了解更多資訊，請瀏覽：<www.oshc.org.hk> 或致電職安熱線：(+852) 2739-9000。