

預防 2019 冠狀病毒病 給工作場所的健康指引



疫情稍為緩和，不少工作場所已回復辦公常態，防疫工序更加不能鬆懈。香港特區政府衛生署建議所有人員在工作場所應採取下列預防措施，以降低感染和傳播 2019 冠狀病毒病的風險。



預防措施

一、保持良好的個人衛生

1 避免觸摸眼睛、口和鼻。

2 保持雙手清潔：

- i. 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；如廁後；觸摸扶手或門把等公共設施後，或當手被呼吸道分泌物染污時，如咳嗽或打噴嚏後。
- ii. 洗手時應以梘液和水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。當雙手洗乾淨後，如要再直接觸摸水龍頭，例如可以先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上。如沒有洗手設施，或在雙手沒有明顯污垢時，可用含 70% 至 80% 酒精的搓手液潔手。



■ 疫情期間特別要保持手部清潔。

3 定時量度體溫。當出現發燒或呼吸道感染病徵，或突然喪失味覺／嗅覺時，應停止上班，戴上外科口罩，避免前往人多擠迫的地方及盡早求醫。

4 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾桶內，然後徹底清潔雙手。

5 所有人士應盡量佩戴口罩。基於安全理由，不建議以下人士佩戴口罩：

- i. 沒有監督下之兩歲以下兒童
- ii. 呼吸有困難人士
- iii. 需協助才可除下口罩的人士



■ 掃描二維碼，重溫如何正確使用口罩。

6 一般而言，不建議市民於社區中使用 N95 呼吸器，因為 2019 冠狀病毒病主要經由飛沫或接觸傳播，佩戴外科口罩已能提供保護。正確佩戴或卸除 N95 呼吸器需接受過特別訓練，若使用不當，反而會因為保護不足和污染而增加感染風險。

- 7** 員工身處工作場所內的公用設施（如休息室、更衣室、會議室、茶水間等）時，要盡量佩戴口罩並與他人保持足夠社交距離。如處於不能佩戴口罩的情況，例如進食、淋浴或進行重體力勞動工作時，則要與他人保持至少 1.5 米距離。

8 員工用餐時須注意的特別事項：

- 建議員工分開用餐時間。
- 進餐時應要與他人保持至少有 1.5 米距離，並避免直接面對面進餐，或在設有有效分隔的指定地方用餐。
- 進食前和除下口罩前後都要清潔雙手。
- 除下口罩進餐時不要和他人交談，直至用膳完畢和戴上口罩後。

9 員工在留宿房時須注意的特別事項：

- 盡量安排員工入住單人房間。
- 如須共用房間，房間不得過度擠迫，床與床之間應保持最少 1.5 米距離。
- 使用有關設施的員工需與他人保持足夠的社交距離。

- 10** 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息、不要吸煙和避免飲酒，以建立良好身體抵抗力。

- 11** 除了會影響健康外，大部分的工作場所亦是嚴禁吸煙的。另外，不要拉下口罩吸煙。

- 12** 鼓勵員工接受由政府安排的「2019 冠狀病毒特定群組檢測計劃」。

二、訪客

- 1** 訪客應於到訪前量度體溫，發燒者要取消到訪，應戴上外科口罩，並盡快求醫。

- 2** 業主應為訪客量度體溫，並拒絕發燒的訪客內進。

- 3** 所有訪客應在進入場所前**戴上口罩及潔手**，並保持警惕及良好的個人衛生。

- 4** 回家後，應淋浴／沐浴及清洗頭髮，並妥善清洗衣服。



■ 經常量度體溫，確保沒有發燒徵狀。

三、保持工作場所環境衛生

1 保持空氣流通：

- 如情況許可，應適當地打開辦公室內的窗戶以增加鮮風供應。
- 如在室內空間使用風扇（如掛牆風扇、擺動型風扇或抽氣風扇），應同時增加與室外空氣轉換（如開啟窗戶或將空調設備的鮮風增至最大）。盡量避免使風從一人（或一組人）吹向其他人。
- 確保空調系統運行良好，有足夠的新鮮空氣供應，並定期清潔空氣過濾器和管道。

2 保持環境清潔：

- 經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、共用物品和地板。使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（即把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 99 份清水混和）消毒，待 15 分鐘至 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70% 酒精消毒。
- 被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染的物品表面或地方，應先用吸力強的即棄抹巾清理可見的污物，然後用 1 比 49 稀釋家用漂白水（把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 49 份清水混和）消毒被污染的地方及鄰近各處，待 15 分鐘至 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70% 酒精消毒。

- iii. 不建議噴灑消毒液。這樣做有害身心，而且並不會降低病毒傳播。
- iv. 垃圾應妥善包裝好，棄置於有蓋垃圾桶內。每天最少清理垃圾桶一次。



■ 掃瞄二維碼，掌握正確使用漂白水的方法，包括調校和使用稀釋漂白水的步驟。

3 須特別關注的地方：

- i. 公眾經常到訪的地方（例如升降機、扶手電梯、大堂入口、等候處、走廊、大堂詢問處和休憩地方）：每天清洗及拭抹最少兩次。
- ii. 經常接觸的表面（例如按鈕、扶手、拉手、坐椅和信箱）：每天最少兩次清洗及拭抹，並於有明顯污垢時清洗及拭抹。
- iii. 垃圾房：每天妥善清理儲存於垃圾房內的垃圾及廢物。每天清洗及拭抹相關設施最少兩次。
- iv. 定期清潔升降機內的抽氣扇，並保持其性能良好。

四、保持廁所衛生

- 1 應保持廁所清潔和乾爽。
- 2 增加清潔和消毒次數。
- 3 提供梘液及即棄抹手紙作潔手用途。
- 4 確保沖廁系統及乾手機運作正常。
- 5 如廁後，先將廁板蓋上才沖廁，以免散播病菌。
- 6 確保聚水器（包括 U 形、樽形或反虹吸隔氣彎管）內有足夠貯水，防止污水管的臭味和昆蟲進入樓宇內。每星期一次把約半公升清水倒入每個排水口。

- 7 未經批准，切勿擅自將渠管改道。



■ 掃瞄二維碼，可了解如何確保隔氣彎管有足夠貯水。

五、保持留宿房衛生

- 1 應常備一份記錄睡床及房間位置的職員住宿名單，在有需要時有助實施相關公共衛生措施。
- 2 留宿房需提供充足潔手設施，包括洗手設備和酒精搓手液。
- 3 保持地方清潔和衛生。

工作場所接獲 確診病例通知的處理

工作場所接獲確診病例通知處理流程圖

接獲初步對 2019 冠狀病毒病檢測呈陽性或已確診病例的通知
在潛伏期或感染期曾在工作場所工作

盡快關閉工作場所，並建議其他員工留在家裡而不要回辦公室。

提供過去兩星期的員工名單，包括姓名、香港身份證號碼和電話號碼。
一般情況下，確診病例的緊密接觸者都會被安排檢疫。一般來說，那些在沒有佩戴外科口罩的情況下曾與確診者接觸的人士，會被視為緊密接觸者（例如，曾與確診病例一起進餐、沒有佩戴口罩下的面對面接觸等）。衛生防護中心會按個別情況評估有關員工是否屬於緊密接觸者。衛生防護中心會個別聯絡他們，通知他們有關安排。員工應留在家中並等待衛生防護中心的電話。同時，應嚴格遵守個人衛生

盡快安排徹底
的環境消毒。

通常，辦公室
應保持關閉，
直到衛生防護
中心有進一步
建議。

如有2019冠狀病毒病 確診個案 應如何清潔和消毒

一、清潔員工應穿上 適當個人防護裝備

負責清潔的員工應穿上適當的個人防護裝備，包括：

- 1 外科口罩
- 2 乳膠手套
- 3 即棄保護衣
- 4 眼部防護裝備（護眼罩／面罩）

- 5 保護帽（可選用）

二、員工培訓

確保前線清潔員工接受過環境消毒程序的培訓，監督人員應已閱讀並熟悉消毒指引。

三、加強環境消毒

用1比49稀釋家用漂白水（即把1份含5.25%漂白水與49份清水混和）消毒所有可能被污染的環境表面及用品。

四、被溢出血液、分泌物、嘔吐物 或排泄物等污染時應加強之措施

- 1 負責清潔的員工應穿上適當的個人防護裝備，包括外科口罩、手套、即棄保護衣，眼部防護裝備（護眼罩／面罩）及保護帽（可選用）。
- 2 使用鉗子夾住吸水力強的即棄抹布抹去血液、分泌物、嘔吐物或排泄物，作初步的清理。

- 3 然後小心棄置用後鉗子及即棄抹布於廢物袋內，切勿污染個人／環境。

- 4 使用1比4稀釋家用漂白水（把1份含5.25%次氯酸鈉的家用漂白水與4份清水混和）消毒，由外而內抹拭，待10分鐘後，再用清水清洗，然後抹乾。

- 5 完成程序後，將所有廢物和清潔用具（如鉗子、抹布、拖把頭）棄置於廢物袋內。

- 6 小心除下個人防護裝備並將之棄置於廢物袋，隨即潔手。（如雙手沒有明顯污垢時，可用含70%至80%酒精的搓手液潔淨雙手。當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污，應用梘液及清水洗手）

- 7 佩戴新手套，妥善包紮廢物袋及正確棄置於有蓋垃圾桶內。將垃圾桶貼上標記和放在不受打擾的安全地方直到被收取。

- 8 小心除下手套，以梘液和清水清洗雙手。■

