



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 新型冠狀病毒 社區爆發3.0



新冠病毒肆虐超過半年，多個國家及地區疫情反覆，全球確診人數超過一千七百萬。香港第三波疫情爆發中，單日確診感染個案再創新高，累計超過三千宗。我們應繼續保持警覺，保持良好的個人、環境及食物衛生，共同防疫，避免感染。



## 重溫正確 潔手七步曲

當雙手有明顯污垢或可能被體液污染時，應用梘液和清水徹底潔手最少20秒



1. 掌心擦掌心



2. 掌心擦手背



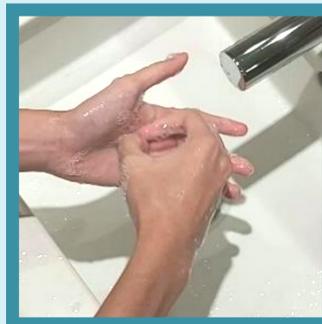
3. 雙手互擦指罅



4. 兩手互擦指背



5. 擦拇指



6. 擦指尖



7. 掌心擦手腕

## 戴住口罩但又想打乞嚏或咳，點算好？



- 沒有佩戴口罩時，打噴嚏或咳嗽應用紙巾或手肘內側覆蓋口鼻，將包住分泌物的紙巾掉到有蓋垃圾桶後，立即消毒或清洗雙手。
- 有戴口罩時，如要打噴嚏或咳嗽，**不要將口罩拉低！**只需要在口罩內完成打噴嚏或者咳嗽的動作便可。如口罩被沾染過多水分，便應更換

## 空氣傳播？

早前239位科學家聯署公開信，表示有研究顯示新型冠狀病毒除了會透過飛沫傳播，亦會在室內透過空氣傳播。世衛亦承認越來越多證據顯示新冠病毒會在「擁擠、密閉或通風不良的空間」經空氣傳播。

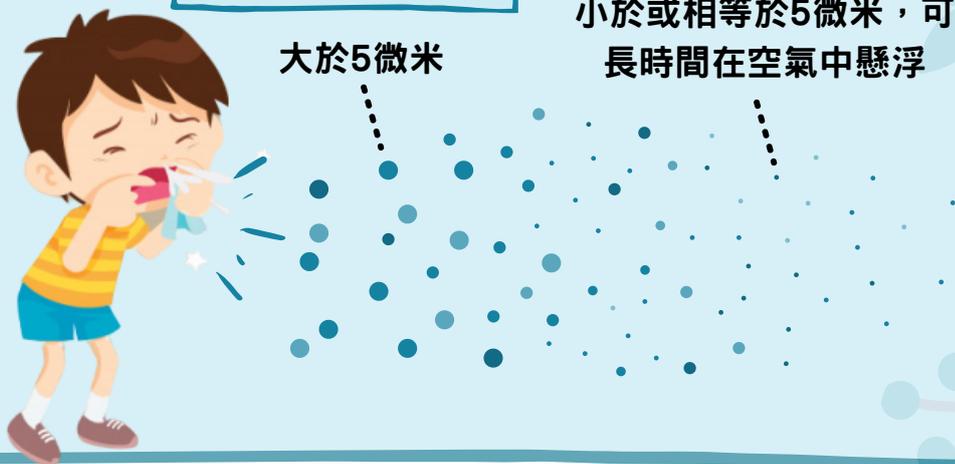
### 飛沫傳播

- 透過患者打噴嚏、咳嗽、吐痰或講話時所噴出的飛沫(體積大於5微米)傳播

### 空氣傳播

- 病原體附在微塵或水點(體積小於或相等於5微米)，在空氣中浮游一段時間，再經呼吸道進入人體

小於或相等於5微米，可長時間在空氣中懸浮



因此，日常生活中，除了要建立良好的個人衛生習慣，亦要保持室內空氣流通，留意以下幾點：

- 經常打開窗戶或使用抽氣扇
- 當使用冷氣機時，同時確保有足夠新鮮空氣
- 乘坐交通工具時，打開車窗讓空氣流通
- 不要在車廂內飲食
- 離開車廂後，立即以酒精搓手液潔手



## 維持免疫能力

疫情期間更加要維持飲食均衡，多進食含豐富維他命C食物，例如橙及奇異果等。減少吸煙、飲酒，充足睡眠，適量運動不但可舒展筋骨，亦可促進新陳代謝，維持免疫能力。



均衡飲食



適量運動



減少煙、酒



攝取足夠維他命C



充足睡眠