



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 齊心防流感



近月天氣忽冷忽熱，加上正值流感高峰期，不少學校及院舍都出現流感爆發個案。其實除了高危人士外，健康人士亦有機會出現嚴重的流感病徵。因此大家應加倍注意以下各種對抗流感的行動，保持警覺，以防感染！

## 抗流感行動一



請勿用手擦眼睛及口鼻



打噴嚏或咳嗽時，  
應掩著口鼻



避免前往人多  
擠迫的地方



若出現流感徵  
狀，應留在家中  
休息，並戴上口  
罩，及早求醫



進食禽畜肉類和  
蛋時應徹底煮熟

### 保持良好個人衛生



以正確方法洗手



不要共用毛巾或  
餐具等私人物品



若前往受流感  
影響的地方，  
應佩戴口罩

## 抗流感行動二

任何人士，只要無特別禁忌症(如對蛋白敏感)，  
及年滿6個月或以上，  
均可接種流感疫苗以保障個人健康



接種疫苗

## 抗流感行動三

### 增強抵抗力



均衡飲食



適量運動



充足睡眠和休息



切勿吸煙



保持心境開朗

## 抗流感五部曲 你我做得到



清潔雙手



掩蓋口鼻



保持距離



隔離病患



處理廢物



## 正確洗手方法

以下情況，必須使用梘液徹底洗手：

1. 當手接觸血液、體液、黏膜、傷口、排泄物、分泌物、污染物品或環境後
2. 在接觸眼、口及鼻前
3. 進食及處理食物前

4. 如廁後、觸摸過公共物件後，如電梯扶手、升降機按鈕及門柄等
5. 離開醫院或診所前後
6. 戴上手套前及脫下手套後
7. 接觸病人之前後
8. 接觸動物及家禽後

徹底洗手步驟 (最少20秒):



3) 掌心對掌心，手指交錯，互擦指罅



2) 掌心擦手背，手指交錯，兩手互換



1) 掌心擦掌心



4) 兩手互握，互擦指背



5) 拇指在掌中，旋轉互擦，兩手互換

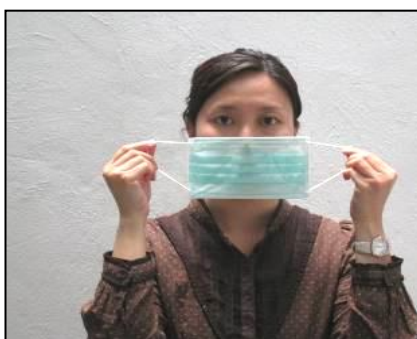


6) 指尖在掌心，旋轉互擦，兩手互換



7) 掌心擦手腕，兩手互換

## 正確使用外科口罩步驟



1. 口罩的「風琴口」向下的面向外，有金屬邊的一面向上

2. 把橡根繞到耳後，使口罩固定在面上

3. 把口罩拉至完全覆蓋口鼻和下巴。把口罩上的金屬片沿著鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部

4. 完成