



正確洗手五部曲

5 Steps For Proper Hand Washing

1 用水弄濕雙手
WET hands with water

2 加入規液，揉搓雙手最少20秒
Apply soap, RUB for at least 20 seconds



3 用水沖洗乾淨
RINSE with water

4 用抹手紙抹乾雙手
DRY with paper towel

抹手紙
paper towel

5 再用抹手紙關上水龍頭
Use paper towel to
TURN OFF the faucet



預防肺炎及

呼吸道傳染病

給家長的建議

要預防肺炎及呼吸道傳染病，兒童不宜去人多擠迫的地方和參與公眾活動，應盡量避免外出，更不要與有呼吸道感染徵狀的人接觸；需要外出時亦應正確佩戴外科口罩，更應做好以下日常防護措施：

保持家居環境衛生

- 經常打開窗戶，需要時可使用風扇或抽氣扇，加強室內空氣流通。
- 孩子應有個人的餐具，水杯，漱口杯，牙刷和毛巾。
- 每天用1比99稀釋家用漂白水（非金屬表面可使用1份5.25%漂白水與99份清水混和，金屬表面可使用70%酒精）清潔及消毒經常接觸的地方，如玩具、用具、傢俬物品、廁所、浴室及地板等，待乾後，用水徹底過清並抹乾。
- 確保廁所去水渠U型隔氣長期儲水，防止病毒散播。

每天觀察孩子有沒有咳嗽，流鼻涕等徵狀。

用觸摸前額來感覺體溫是極為不準確及不可靠的。如有需要應以耳探式溫度計為孩子量度體溫，請參考《發燒的護理》單張。



留意孩子健康狀況

教導孩子正確洗手方法和注意個人衛生

- 經常保持雙手清潔，勿亂摸。
- 吃飯前後、如廁後或接觸不潔物後，必須用梘液和清水洗手。洗手時要清潔手指罅和手腕位置，並須搓手最少20秒。如果環境不許可用水洗手，而雙手沒有明顯的污垢時，可用含70至80%酒精搓手液潔手。
- 未徹底潔手前，避免接觸眼睛、鼻和口部。
- 打噴嚏或咳嗽時，應用紙巾覆蓋口鼻。吐出的痰涎應用紙巾包好，把已染污的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。如沒有紙巾，可用上衣或衫袖掩蓋。
- 如廁後先蓋廁板再沖廁，然後徹底清潔雙手。
- 成人外出回家後，要立即洗手、洗臉，換衣服後才接觸兒童；將衣服清洗或掛在通風的地方最少一天；將鞋清潔好，放到通風的地方並要洗手。

在停課期間孩子應盡量留在家中。避免參與群體課外活動，或到兒童遊樂場等。

暫停安排孩子參加興趣班或補習班，以減低交叉感染的機會。

為孩子訂定個人作息表，以平衡溫習及遊戲的時間，如陪同一起閱讀有趣味的圖書；畫畫、做小手工；玩拼圖遊戲；甚至讓孩子幫忙做一些他能力應付得來的家務。

如確實需要讓孩子外出走走，應到人流較少的空曠地方，如郊外。

讓孩子盡量留在家中



衛生署



 選擇合適尺碼的口罩，兒童可選用兒童尺碼：

- ❗ 2歲以下幼兒不應使用口罩（包括外科口罩及布口罩）。
- ❗ 初生及2歲以下的嬰幼兒，若不恰當使用口罩會有窒息及其他健康的風險。他們會用手觸摸或扯掉口罩，因而增加感染的機會。
- ❗ 建議最好避免帶2歲以下嬰幼兒參與不必要的社交活動或到兒童遊樂場等。如確實需要外出，應到人流較少的地方，並讓嬰幼兒與其他人保持適當的社交距離和避免觸摸外來的物件。
- ❗ 照顧者接觸孩子前，要做好個人衛生措施。當餵哺嬰兒時，亦要先佩戴口罩，保持雙手清潔。

 教導幼童正確使用口罩：

-  佩戴口罩前 / 除下口罩前及後均須洗手。
-  先確定口罩向外的一面（如外科口罩通常是有顏色 / 摺紋向下的一面），若口罩有金屬條，金屬條的一邊應向上；將橡筋繞在耳朵上，然後將口罩完全覆蓋口、鼻和下巴；戴上後再把金屬條沿鼻樑兩側按緊，緊貼面部。
-  佩戴後，不要觸摸口罩。

 一般外科口罩的設計並不容許重複使用，每次使用過的口罩，均須棄置。



為孩子建立健康生活模式 提升免疫力

-  與孩子一起多做運動，並注意均衡飲食。
-  要有充足休息及睡眠。
-  時刻保持身體清潔。
-  繼續以母乳餵哺孩子，母乳內有抗病毒的抗體，讓寶寶的身體得到額外的保護。假若媽媽患病，可把母乳擠出繼續給寶寶吃。

如需外遊，應避免去新型冠狀病毒有通報疫情發病地區。同時，避免接觸野生動物或禽鳥，不要到訪活家禽市場或農場。回港後如有身體不適，應戴上外科口罩，及時就醫。看醫生時謹記告知生病十四天前的準確旅遊史。

若孩子出現任何不適，例如有持續發燒，咳嗽等徵狀，便應給他們戴上合適大小的兒童口罩，並盡早求醫；並如實把孩子的症狀，接觸史，曾外遊的地方和行程，以及家人和照顧者的旅遊史及接觸史等告知醫護人員。



如需要到母嬰健康院，請先留意家庭健康務網站的最新安排。



如欲了解更多有關嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病的最新資訊，請瀏覽衛生防護中心網站。



你可參考香港兒科醫學院建議的《預防感染新型冠狀病毒、家長需要注意的事項》，
http://www.paediatrician.org.hk/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=1769&Itemid=66
亦可參考兒童教材 - 《抗疫小夥伴》

給孩子講解現時疫情的情況，令他們明白為何及如何做防疫措施。

https://drive.google.com/file/d/1J3mAE8cz29-1Tplusigyce-jb9zi_3NRv/view?fbclid=IwAR3hYAq_bh-T3PNkygT5vAm0-31PBXG0g_mYQ7XjHN59bn2jtDAYsEzQxUY



家庭健康服務
2020年5月修訂



預防肺炎及呼吸道傳染病-心理防疫篇

衛生署

面對疫情迅速發展及潛在的威脅，不少人都感到手足無措、擔憂、不安，甚至恐懼。當照顧者忙於抗疫以保障自己及家人的健康時，亦不能忽略照顧自己及孩子的情緒需要。

照顧者可能出現的反應

面對突如其來的疫情，你除了以行動回應 (如加強個人及家居衛生)，也可留意有沒有這些常見的反應：



孩子可能出現的反應

嬰幼兒

雖然未能理解周遭發生的事情，卻能感受到家人的情緒變化，行為情緒也可能受到影響。



學前兒童

- 一般對疫情一知半解
- 可能因家人行為上的轉變而感到疑惑，也會因擔心家人染病而感到焦慮不安
- 面對停課及減少外出活動，感到無聊或掛念親人、老師和同學
- 被額外要求注意個人衛生時，或會感到煩厭，甚至不合作。



心理防疫小貼士

你不妨參考以下的建議來提升自己和孩子面對疫情的應對能力！

(I) 照顧者篇

- ♥ 當家人對疫情有不同的看法和感受時，嘗試理解、接納和尊重
- ♥ 留意自己的情緒反應；感到焦慮時，可以提醒自己此疫情是會過去的，並想想面對現況，還有哪些實際可行的方法應對
- ♥ 照顧基本的身體需要，例如保持均衡飲食、足夠的休息和睡眠。
- ♥ 抽空進行休閒及感興趣的活動，例如聽音樂、簡單伸展運動、閱讀、與朋友保持聯繫等
- ♥ 避免接收過多資訊；盡可能查證/從可靠的渠道接收準確資訊
- ♥ 在可能的情況下向其他家庭成員尋求家務及照顧孩子上的支援
- ♥ 進行放鬆練習，例如：



漸進式肌肉
鬆弛練習



腹式呼吸練習



意象鬆弛練習



靜觀呼吸練習

(II) 孩子篇

- ① 照顧者對疫情的態度和感受可能會影響孩子對現況的看法
- ① 要求孩子採取防疫措施時，宜留意語氣，避免過份催逼
- ① 幼兒往往未能以語言表達情緒；可多留意他的行為表現和變化，嘗試理解背後的情緒和需要並盡量及時適切地回應

1. 疏導情緒

重點

i. 加強安全感

- 確保孩子感到被愛、關心和保護
- 加強生活中的可預測性

幼兒

學前兒童

建議

- ☺ 增加身體接觸、擁抱或讓孩子親近你
- ☺ 一起做熟悉的事情，如唱歌或閱讀故事



- ☺ 增加身體接觸、多陪伴；也可用語言安慰孩子
- ☺ 在常規改變前給予預告，例如「聽日仲未可以返學，要繼續留係屋企」

重點

ii. 協助表達感受

- 用心聆聽
- 給予機會表達
- 不強迫



幼兒

學前兒童

建議

☺ 直接形容孩子的情緒，或提供一些工具（如情緒圖卡）來表達感受

☺ 告訴他們這些感受是正常和被接納的，例如「成日留喺屋企冇街去，你覺得真係好悶啊！」

☺ 若孩子似乎沒興趣談相關的事，你可繼續觀察和留意孩子的反應

幼兒

☺ 簡單地解釋，例如：

「依家要洗手，因為要乾淨」

☺ 以有趣的方式引導孩子跟從衛生習慣，例如一邊洗手一邊唱歌

☺ 當孩子不願合作可嘗試分散注意

iii. 以同理心探討孩子的關注和作出適當的回應

- 按年齡及需要談論，讓孩子明白
- 避免過多資訊或細節
- 不忘輕鬆有趣地回應

學前兒童

☺ 有來有往地交談，例如

戴口罩好煩呀！

你唔鍾意戴口罩，但我成日叫你戴，你估點解？

你話戴咗唔會病囉！

你好叻喎，記得我講嘅嘢！依家多咗人病，要做好預防措施，所以出街就要戴口罩，係會煩啲！不如你幫我戴，我又幫你戴㗎！

☺ 當孩子表達憂慮，例如問：

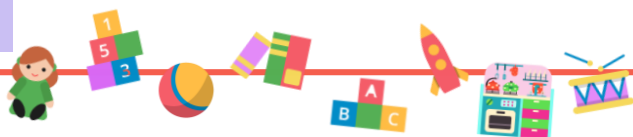
你擔心爸爸會病，我識保護自己，會多洗手、戴口罩，你放心啦！

病毒咁犀利，爸爸你要返工，你會唔會病㗎？

☺ 可分享自己的感受，同時分享應對的方法，例如：「媽咪見到咁多人病都會擔心，不過我哋做足預防措施，出少啲街，應該冇事嘅！」



2. 維持常規及安排活動



- 盡可能維持常規生活
- 可與孩子商議或安排**有趣又合乎年齡和能力的活動**，如搓泥膠、砌積木、閱讀故事書等
- 遊戲時可**加入互動的元素**，例如一起唱兒歌並配合身體動作和手勢、玩「煮飯仔」或角色扮演遊戲等。這也是你與孩子一同玩樂及建立親子關係的美好時光！
- 按孩子能力安排他們**做簡單家務**，如收拾玩具或餐具、將清洗後的衣物分類等。
- 如孩子能按照安排進行活動，宜**口頭讚賞及以簡單的獎勵去鼓勵**他們持續參與。



尋求協助

若照顧者或孩子有明顯和持續的情緒困擾或不尋常的行為轉變，可諮詢家庭醫生或利用以下社區資源**尋求協助**：

熱線 / 機構名稱 (排名不分先後)	聯絡方法	服務時間
社會福利署	熱線: 2343 2255 臨床心理服務科 2020抗疫心理資源庫： https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_cps/sub_2020/	24小時
醫院管理局	精神健康專線: 2466 7350	24小時
香港紅十字會	"Shall We Talk" 心理支援服務： 5164 5040	以 WhatsApp 短訊作出預約
香港小童群益會	兒童身心發展家長專線: 2866 6388 [只限3-18歲兒童的家長] 網址： https://counselling.bgca.org.hk/?p=1007	星期一至三： 2pm – 4pm



孩子因近日的疫情常常**留在家中**，**不知如何打發時間**？以下活動建議是摘自衛生署家庭健康服務網頁「**專家話你知**」的相關文章，你也可以掃描QR Code閱讀全文，參考文中的小貼士，讓孩子**足不出戶也過得愉快充實**。

動態篇

- ☆ 用咕啞或枕頭，做成**障礙**或**隧道**，讓孩子在之間爬行或穿越
- ☆ 吹泡泡
- ☆ 吹羽毛，讓羽毛盡量不跌在地上
- ☆ 面對面坐，輪流**模仿**對方的動作
- ☆ 一起聽**音樂**跳舞
- ☆ 模仿**動物**的動作（例如大象、蛇、鴨子）
- ☆ 利用廢紙搓成圓球玩拋接或投籃
- ☆ 尋寶遊戲
- ☆ 試試「**幼營喜動校園計劃**」推介的親子體能遊戲



靜態篇

- ☆ 塗鴉
- ☆ 填顏色
- ☆ 搓泥膠
- ☆ 利用舊雜誌及廢紙自製圖書或心意卡送給親友
- ☆ 摺紙
- ☆ 種植 + 記錄植物的生長變化
- ☆ 煮飯仔
- ☆ 扮露營
- ☆ 親子共讀
- ☆ 與孩子一起創作故事
- ☆ 利用舊襪子自製簡單的布偶來一起說故事



家務/自理篇

- ☆ 幫忙派筷子或擺放食具
- ☆ 將洗淨的衣服按物主分類
- ☆ 用餐後將碗筷拿回廚房、抹枱
- ☆ 摺紗巾
- ☆ 一起下廚
- ☆ 灌溉植物



留意事項

- 安排的活動應與日常作息配合，保持規律
- 大致訂立常規和活動時間；不宜太緊湊，要有彈性
- 遊戲完結前給予預告；先收拾再繼續下個活動
- 讓孩子有自主空間
- 讓照顧者有喘息空間

「童」你在家工作，點先做得安樂？



家長因近日的疫情需要**在家工作**，卻難以安心？以下是摘自衛生署家庭健康服務網頁「**專家話你知**」相關文章的一些小貼士，你也可以掃描QR Code閱讀全文，了解更多讓家長安在家中工作的建議。

思想準備

- 留意自己對在家工作有沒有一些「必然」或「理想化」的心態
- 訂立合理、實際的期望
- 接納自己總有事情未能做得好
- 將大目標分為數個小步驟逐步實行
- 在小目標達成時讓自己小休一會來紓緩壓力
- 欣賞自己付出的努力

為孩子設限

- 訂立清晰的工作空間
- 預先告訴孩子在家工作的**安排和規限**
- 工作時最好能關上甚至鎖上房門，如不能關門，可考慮用安全圍欄
- 將守則化為**圖像/文字**融入孩子常規的時間表中，並張貼在房門/雪櫃門上
- 預早計劃孩子不守規矩時如何處理：
嬰幼兒：安撫情緒→分散注意/抱離現場
較年長的孩子：事先協議不守規矩的後果
- 如孩子能跟從指令，**即時**向孩子**表達欣賞**並鼓勵他們繼續合作



預早規劃，彈性處理



- 先與僱主/工作伙伴商討各項工作要求和安排等
- 按情況表明自己的限制和需要

電話會議最好在午飯後進行

某些時段無法即時回覆

- 先審視自己的待辦事項並安排在不同時段處理

如在孩子睡醒前辦妥需要較長時間或更高專注度的工作

- 預早準備工作時所需用品，例如水/咖啡/小食，避免經常進出房間
- 預備能阻隔噪音的**耳機**
- **保持彈性**，預備隨時重新計劃或改變工作清單上的次序

為孩子安排節目

- 預先為孩子訂下**常規**和安排**合適的活動**
- 留待家長工作時才給他安排一些**特別的活動** + **鍾愛的玩具**
- 對於較年長的孩子，可以按能力指派一張「**任務清單**」，若能在特定時間內完成清單上的任務，便加以讚賞和獎勵



不要忘記「下班」！

孩子需要你的陪伴

每天抽時間全情投入與孩子玩及相處，有助建立和維持良好的親子關係



在家抗疫，難抗「屏幕」？

給家長的小貼士

電子屏幕產品近年已成為兒童學習的常見媒體，為避免兒童進行過多「屏幕時間」活動，衛生署建議：

- 2歲以下幼兒應避免接觸任何屏幕產品
- 2-5歲孩子的靜態電子屏幕時間每天不應多於1小時



無論是為了滿足在家學習的需要、與親友透過視像來保持連繫、或協助孩子打發時間，孩子因各種原因而需較長時間留在家中，使用屏幕時間難免大幅增加。**家長在限制兒童使用屏幕的時間之餘，應如何為孩子選擇合適的屏幕產品、活動內容及模式**，以增加幼兒學習的成效？你可以考慮以下的**3個“C”**：



Child



學習成效如何？

按個別孩子的情況

- 根據**孩子**的**年齡**、**能力**及**喜好**來選擇
- 不時檢視**孩子**的**表現**

是否對屏幕活動感興趣？



Content

環境元素

- **家長**就是最重要的環境元素！
- 若**成人**能**參與**並配合**講解**、**發問**和將相關內容**應用**在**日常生活中**，幼兒便較能掌握學習內容



較優質的屏幕產品 內容宜……

- 能**吸引孩子專注**，引起**興趣**及**投入參與**
- 包含**互動的元素**並能**引導孩子思考**
如在過程中停頓，讓孩子回應或利用現實生活中的現象作講解
- 對孩子「**有意思**」
如與**孩子的生活相關**、有**連貫的故事主題**、或由**熟悉的卡通人物**作出講解
- 鼓勵現實生活中的**社交互動**

不宜……

- 有過多**非必要**而易令孩子分心的枝節
如突然彈出的畫面／圖案
- 只牽涉一些**不用思考**、**無意義**的操作
- 內容過於天馬行空，讓孩子**難以理解**和**代入**



要預防因使用電子屏幕產品而衍生的問題，家長也不要忽略以下 **4** 點：

1. 有規有矩不濫用

- 預早與孩子訂明使用電子屏幕產品的**簡單守則和條件**，包括在何時和何地使用、使用時間和規矩，以及「**沒有電子屏幕**」的**時段及地點**

這一集完結後便要關機了！



使用守則

- 使用前先問爸爸／媽媽
- 用餐時及晚間不使用
- 只在客廳使用

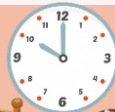


- 運用孩子能理解的方式，在屏幕活動完結前給予預告／提示



2. 健康生活有規律

- 為孩子建立**有規律的生活**，安排一些**有趣的活動**，避免孩子過分沉迷於電子產品；可參考「**足不出戶的『親子遊樂園』**」了解更多
- 保持適量運動**，不妨和孩子試試「**幼營喜動校園計劃**」推介的**親子體能遊戲**



- 注意保護**眼睛健康**：宜選用屏幕較大的電子產品，確保室內光線充足，並保持適當的坐姿及觀看距離、角度和屏幕光度；可參閱學生健康服務，針對學童**使用電子屏幕產品的建議**



3. 「電子奶嘴」忌倚賴

- 如孩子依靠屏幕產品才能過渡負面情緒和無聊的時間，便會失去學習調節情緒和自控的機會
- 檢視現時的管教模式**，找一些能代替屏幕時間的活動和獎勵；需要時可與家人或其他專業人士商討和尋求育兒上的支援；如要了解更多管教孩子的要點，可參閱以下親職系列單張



正面管教從幼兒開始



管教正策之一



管教正策之二

你會在什麼情況下讓孩子使用電子屏幕產品？

在自己或孩子情緒起伏時？

自己疲倦時？孩子沉悶時？

用以安撫和獎勵孩子？



4. 以身作則最重要

你會否在家中慣常開着電視，讓幼兒無意識地接觸到電子屏幕內容，或與幼兒一同收看一些並不符合他們年齡的節目？

你會否常常不自覺地使用電子產品？或因留意電子訊息而分心，無法專注與孩子互動或及時地回應他的需要？

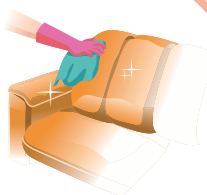
- 在親子活動時收起手機，能讓你更全情投入，也可向孩子**示範健康地使用電子產品**的方法
- 留心**自己和其他照顧者**使用電子屏幕產品的模式**以及**抱持的態度**，在彼此尊重下溝通，嘗試**協商大家能接受的做法**來讓孩子使用電子產品



個人、家居與環境衛生守則
A Guide to Personal, Home and Environmental Hygiene

環境保健康

Keep Clean
Be Healthy



個人衛生 你我關心

Personal Hygiene

注意個人衛生是保持身體健康的要訣。下列指引，有助大家保持及改善個人衛生。

Personal hygiene is the first step to improving an individual's physical and emotional well-being. Here are some helpful tips on how you can maintain and improve your personal hygiene.



洗手不可缺

Wash hands properly

用梘液徹底洗手最少二十秒，能有效防止感染及傳播傳染病。

Washing hands thoroughly with liquid soap for at least 20 seconds can effectively prevent contracting and spreading communicable diseases.

我們應該在甚麼時候洗手？

- 如廁、咳嗽或打噴嚏後。
- 處理食物及進食前。
- 為幼童或病人更換尿片後。
- 處理糞便、呼吸道分泌物或其他體液染污的物件後。
- 探訪醫院及院舍之前後。
- 接觸動物或家禽後。





When should we wash our hands?

- Immediately after going to the toilet.
- Before handling food or eating.
- After changing nappies.
- After handling articles soiled by faeces, respiratory or other bodily secretions.
- Before and after visiting hospitals or residential care homes.
- After making contact with animals or poultry.

- 病毒及細菌比較容易從眼、鼻的黏膜及口進入體內，在接觸眼、鼻及口前切記要洗手。

- 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕及門柄後要洗手。這些地方由於多人接觸，容易積聚細菌。

- Viruses and bacteria can enter the body easily through the eyes, mouth and mucous membrane of the nose. So, always remember to wash hands before touching the eyes, nose and mouth.

- Wash hands after touching public installations or equipment, such as escalator handrails, elevator control panels or door knobs, which are commonly used by many people and can easily gather germs.

- 經常帶備手帕或紙巾，打噴嚏及咳嗽時用它來掩住口及鼻，然後立即洗手，以免把沾在飛沫上的細菌傳染他人。
- 切勿共用毛巾，自用抹手巾需妥善貯存，並每日最少徹底清洗一次。如能預備多於一條毛巾作經常替換，則更為理想。
- 廁所板要潔淨，如廁後要沖廁及洗手。為人為己，保持清潔。
- 用梘液洗手後，以清潔毛巾/紙巾或乾手機弄乾雙手，切勿用公共毛巾。
- 要有公德心，切勿將洗手的水滴弄濕地方或將紙巾亂棄在廢紙箱外。
- 用酒精搓手液消毒雙手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含70-80% 酒精搓手液消毒雙手。把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心，然後揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，各處至少20秒直至雙手乾透。





- Always carry a handkerchief or some tissue paper. Cover your nose and mouth with it when sneezing or coughing. Wash hands immediately afterwards to avoid spreading germs via respiratory droplets.
- Towels should never be shared. Personal towels to be reused must be stored properly and washed thoroughly at least once daily. It is even better to have more than one towel for frequent replacement.
- Keep the toilet rim clean. Flush the toilet and wash hands after using the toilet. Keep it clean for your benefit and the benefit of others.
- Wash hands with liquid soap, then dry with a clean towel/tissue paper or a hand dryer. Do not use communal towels.
- Be considerate. Do not make the floor wet when washing your hands or discard used tissue paper outside the bin.
- Use alcohol-based handrub. When hands are not visibly soiled, 70-80% alcohol-based handrub is also effective for disinfection. Apply a palmful of alcohol-based handrub and cover all surfaces of the hands. Rub the palms, back of hands, between fingers, back of fingers, thumbs, finger tips and wrists for at least 20 seconds until the hands are dry.

用正確方法洗手 病菌無從入手

用正確的方法洗手是保持個人衛生的良好習慣，能有效地防止傳染病傳播。如果雙手沾了糞便或呼吸道分泌物而沒有洗淨，便會很容易傳播疾病。

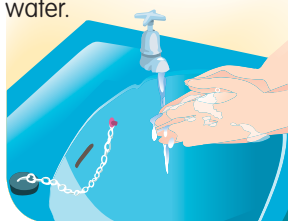
Wash hands properly

Hand washing, done correctly, is an important personal hygiene practice to prevent the spread of communicable diseases. Many diseases can be spread easily if hands soiled with faecal matter or respiratory discharges are not properly washed.

1

開水喉沖洗雙手

Wet hands under running water.



2

加入梘液，
用手擦出泡沫

Apply liquid soap
and rub hands
together to make
a soapy lather.



3.1



最少用二十秒時間揉擦
手掌、手背、指隙、
指背、拇指、指尖及
手腕，揉擦時切勿沖水

3.2





6

雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭

Avoid direct contact between clean hands and the taps.



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

Dry hands thoroughly with either a clean towel, a paper towel or a hand dryer.



4

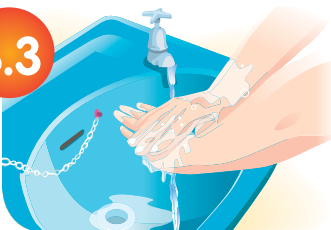
洗擦後，才用清水將雙手徹底沖洗乾淨

Rinse hands thoroughly under running water.



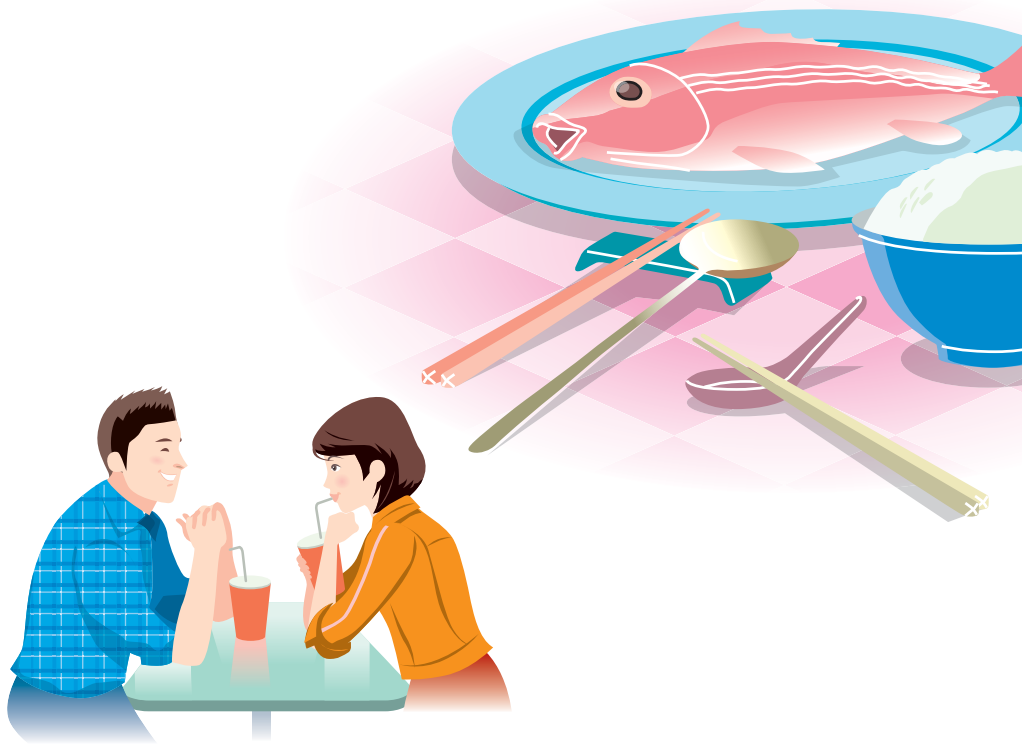
Away from the running water, rub the palms, back of hands, between fingers, back of fingers, thumbs, finger tips and wrists. Do this for at least 20 seconds.

3.3



飲食多講究

Observe good food hygiene



提防唾液的細菌感染食物

- 用膳時要用公筷及公匙。
- 不要與人共用飯盒及飲品。

愛護環境衛生

- 要有公德心，切勿將食物屑碎或汁液遺留在公共地方。

Prevent germs in saliva from contaminating food

- Use serving chopsticks and spoons at meal times.
- Do not share lunch boxes and drinks.

Be considerate

- Do not drop food scraps and litter in public places. Be civic-minded.

提防吃下不潔食品染病

- 不要光顧無牌食物小販或不潔食肆。
- 不要買沒有正確標籤、過期或包裝破損的預先包裝食物。
- 不要買沒有蓋好的熟食或在室溫下貯存了一段時間的食物。
- 不要進食已變色、變味、外表異常或懷疑受到污染的食物。

Don't eat dirty food

- Do not eat at unlicensed food stalls or unclean food premises.
- Do not purchase pre-packaged food that does not have proper labeling, has passed its expiry date or is in a damaged package.
- Do not buy uncovered food or food that has been stored at room temperature for some time.
- Do not eat food that looks, smells or tastes abnormal or could be contaminated.



回家即清潔

Clean up when you return home

外出時，街道上或所接觸的物件可能沾有污垢或病菌，應提防這些污垢或病菌停留在身上或依附在衣履上。

- 出外回家後要立即洗手及洗臉。
- 將衣服清洗或掛在通風的地方最少一天。
- 將鞋清潔好，放到通風的地方並要洗手。





Dirt or germs can be found everywhere in the street, or on objects that you come into contact with outside. When you come home :

- Wash hands and face immediately.
- Wash clothes or air them in a well-ventilated place for at least one day to clear away dirt and germs.
- Clean shoes and put them in a well-ventilated place. Wash hands immediately afterwards.

有病要留神

Seek medical help if you feel unwell



為了保護自己，也為了防止
把疾病傳染他人

- 如有不適，應速往就醫，有呼吸道感染病徵時，應佩戴口罩。
- 如有發熱，切勿上學或上班。
- 如需前往醫院或診所，應佩戴口罩。回家後，要洗澡及洗頭。



Protect yourself and prevent others from contracting diseases

- Consult a doctor promptly if you feel unwell. Wear a face mask if you have symptoms of a respiratory tract infection.
- If you have a fever, do not go to school or work.
- Wear a mask when visiting hospitals or clinics. When you arrive home, take a bath and wash your hair.



健康生活勿遺忘

Adopt a healthy lifestyle



- 不要吸煙或過量飲酒。
- 多做運動，並注意均衡飲食。
- 要有充分休息。
- 保持身體清潔，不與人共用個人用品。
- 勿隨地吐痰及亂拋垃圾，違例者會被重罰。
- Do not smoke or drink too much alcohol.
- Exercise regularly and maintain a healthy, balanced diet.
- Get plenty of rest.
- Do not share personal items.
- Do not spit or litter. Offenders are liable to a heavy penalty.



全城衛生 你我參加

Treasure Our City Keep Hong Kong Clean

環境衛生與我們健康息息相關，誰也希望在一個清潔、衛生、安全的環境下生活。私人地方與公共地方的衛生同樣重要，而用戶與管理公司同樣有責任保持環境衛生。「香港是我家」，保持全城清潔，你我得益。

Environmental hygiene and health are closely related. We all want to live in a clean, hygienic and safe environment. Hygiene is equally important in private and public places. Both the users and management of these areas are responsible for keeping the environment clean. Hong Kong is our home. We all benefit by keeping our city clean.



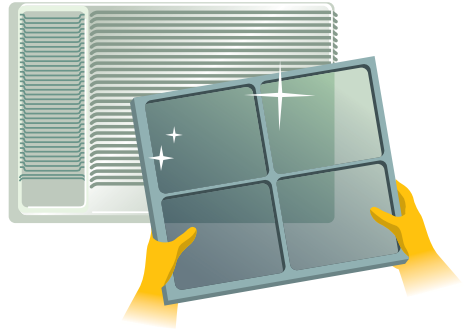


空氣夠流通 健康又輕鬆

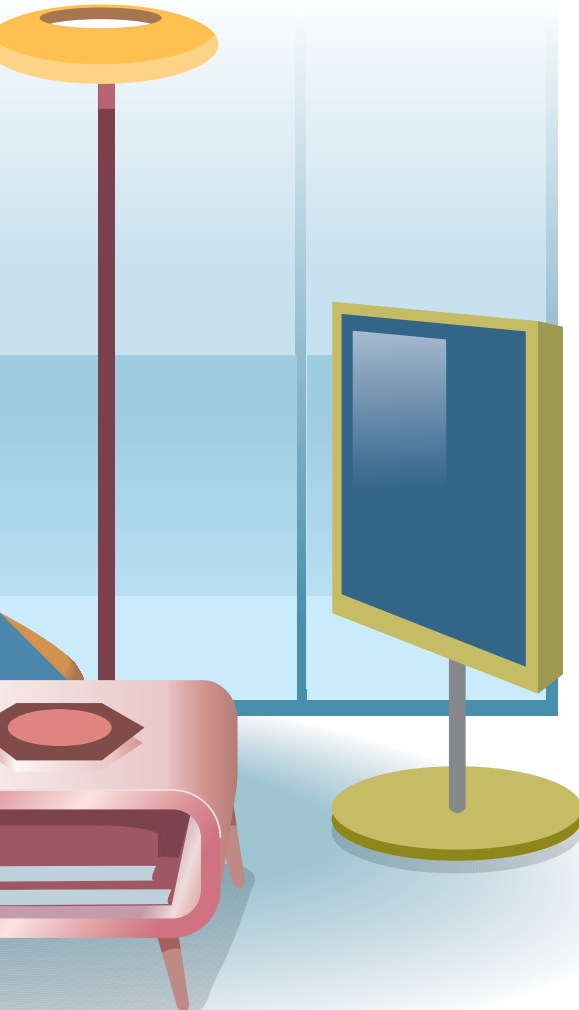
Ensure good ventilation

- 經常打開窗戶，保持室內空氣流通。
- 使用風扇或抽氣扇，加強室內空氣流通。
- Keep windows open to maintain good indoor ventilation.
- Switch on fans or exhaust fans to enhance air flow.



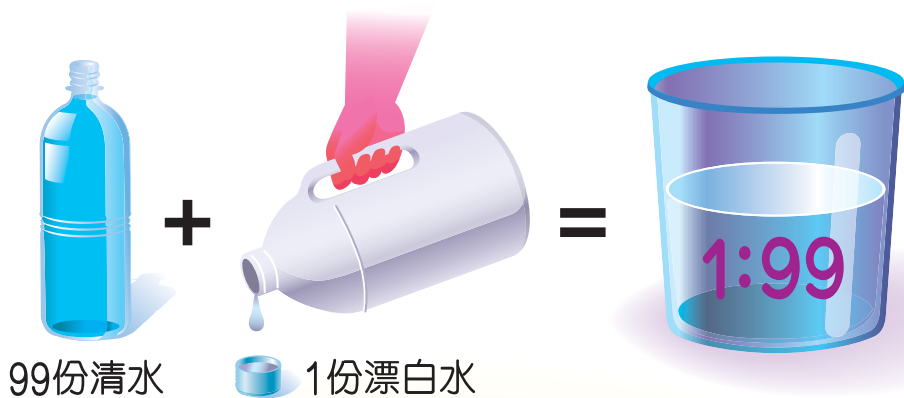


- 經常清洗冷氣機隔塵網，並檢查冷氣機有否滴水。
- 建立無煙的工作、休息及娛樂環境。
- Wash dust filters of air-conditioners frequently and check for drips from air-conditioners.
- Create a smoke-free environment for work, rest and play.



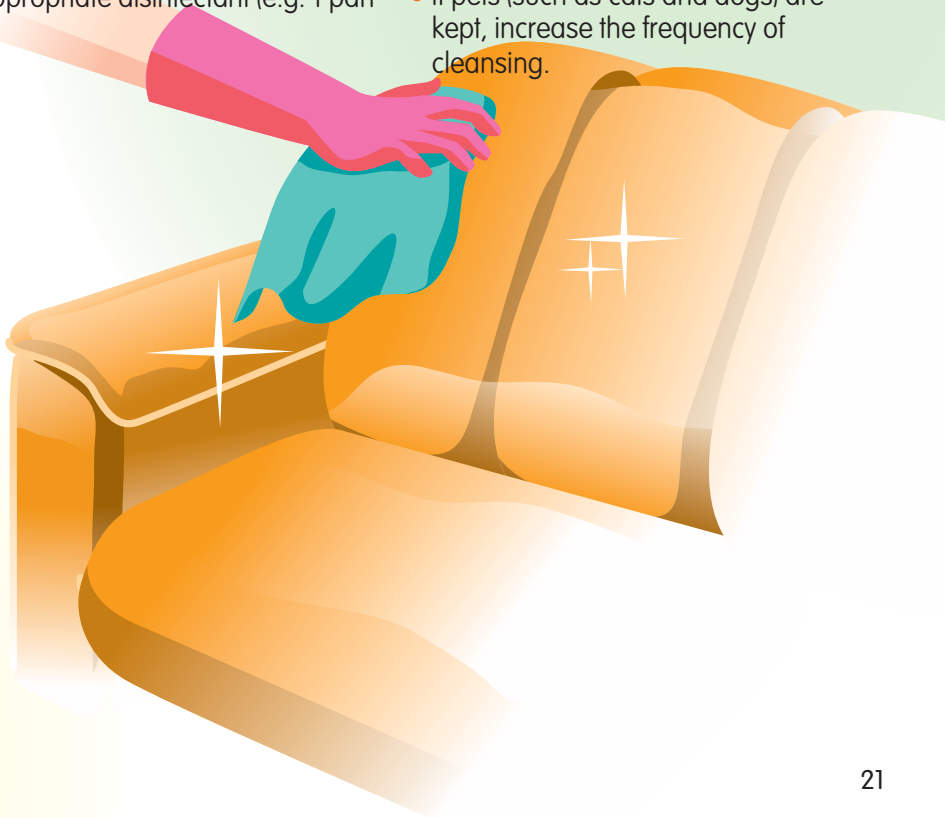
環境常清潔 醒神又自然

Keep your home clean



- 家具應定期抹拭，尤其是經常接觸的地方、傢俬物品、玩具、用具、廁所、浴室及地板須至少每天用 1 比 99 稀釋家用漂白水（非金屬表面可使用 1 份 5.25% 漂白水與 99 份清水混和，金屬表面可使用 70% 酒精）清潔消毒，待乾後，用水清洗並抹乾。
- 定時清潔地面，並視乎情況增加清潔次數。清潔地面後要保持地面乾爽。
- 使用可清洗的地墊，保持地氈清潔，須每日吸塵及定期清洗。
- 定時更換及清洗被單枕套、毛巾及衣服。
- 若有飼養寵物（如貓和狗），更要增加清潔的次數。
- 若地面/家具/衣物被分泌物或排泄物污染（如嘔吐物、糞便或呼吸道患者的痰涎），弄掉髒物後，須用 1 比 49 稀釋家用漂白水（非金屬表面可使用 1 份 5.25% 漂白水與 49 份清水混和，金屬表面可使用 70%

- Clean and disinfect frequently touched surfaces, furniture, toys, utensils, toilet, bath room and floor at least daily by using appropriate disinfectant (e.g. 1 part of 5.25% household bleach in 99 parts of water for non-metallic surface or 70% alcohol for metallic surface), wait until dry and then rinse with water.
- If places/utensils/clothes are contaminated by respiratory secretions, vomitus or excreta, use disposable towels to wipe them away. Then disinfect the surface and the neighbouring area with appropriate disinfectant (e.g. 1 part of 5.25% household bleach in 99 parts of water for non-metallic surface or 70% alcohol for metallic surface), leave for 15-30 minutes, and then rinse with water.
- Clean the floor regularly and increase the frequency as the circumstances required, and keep it dry.
- Carpets should be kept clean by daily vacuum cleaning and regular washing.
- Clean and change bed sheets, pillow cases, towels and clothes regularly.
- If pets (such as cats and dogs) are kept, increase the frequency of cleansing.







- 公用地方及設施要定期清洗、消毒及維修，例如樓梯、電梯、大堂、垃圾房、屋宇簷篷、抽風系統等。清潔次數愈多，保健功效愈大。
- Make sure that common facilities such as staircases, lifts, lobbies, refuse collection chambers, canopies and ventilation fans are cleaned, disinfected and maintained regularly.

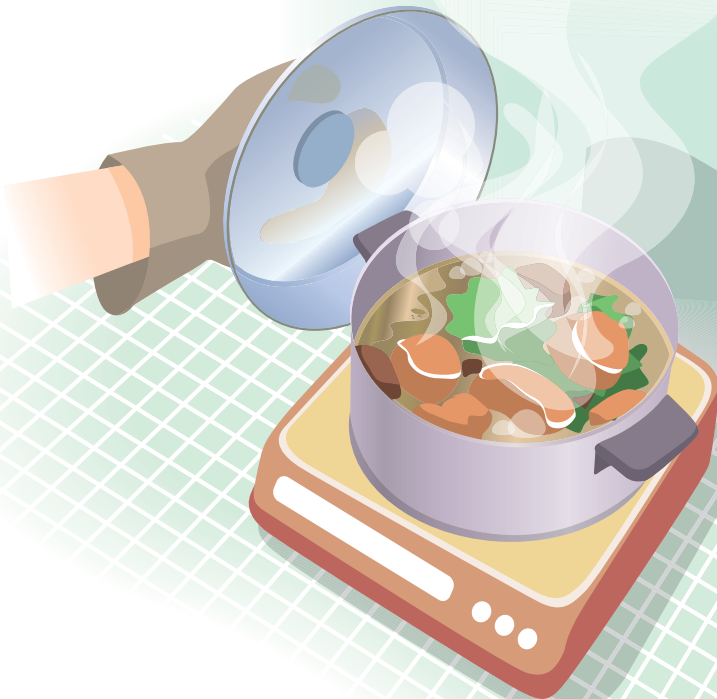
廚房保衛生 開心又放心

Pay attention to food hygiene

- 
- 保持廚房清潔，定時清洗抽氣扇及抽油煙機，食具宜放在乾淨的碗櫃內。
 - 食物應放在有蓋的容器或雪櫃內，熟的食物放在雪櫃上格，生的食物放在下格，以免交叉污染。
 - 生和熟的食物要分開處理，切勿使用同一砧板和刀，以免交叉污染。
 - 肉類要徹底煮熟方可進食，高溫可以殺死細菌。

- 
- 剩餘的食物最好棄置，如要保留，應放進雪櫃（攝氏 4 度或以下）；再進食時，必須徹底翻熱（攝氏 75 度或以上）。
 - 雪櫃要保持清潔和良好運作，每星期要清洗雪櫃一次。

- Keep the kitchen clean. Wash the exhaust fan and range hood regularly. Store eating utensils in a clean cupboard.
- Store food in covered containers or the refrigerator. To avoid cross-contamination, store cooked food in the upper compartment of the refrigerator and raw food in the lower compartment.
- Prepare raw food and cooked food separately, using separate knives and chopping boards for each to avoid cross-contamination.
- Cook meat thoroughly before eating. A high temperature can kill germs.
- Leftovers should be stored properly in refrigerators (4°C or below) and thoroughly reheated to 75°C or above before being served again.
- Make sure the refrigerator is clean and works well. Clean it once a week.



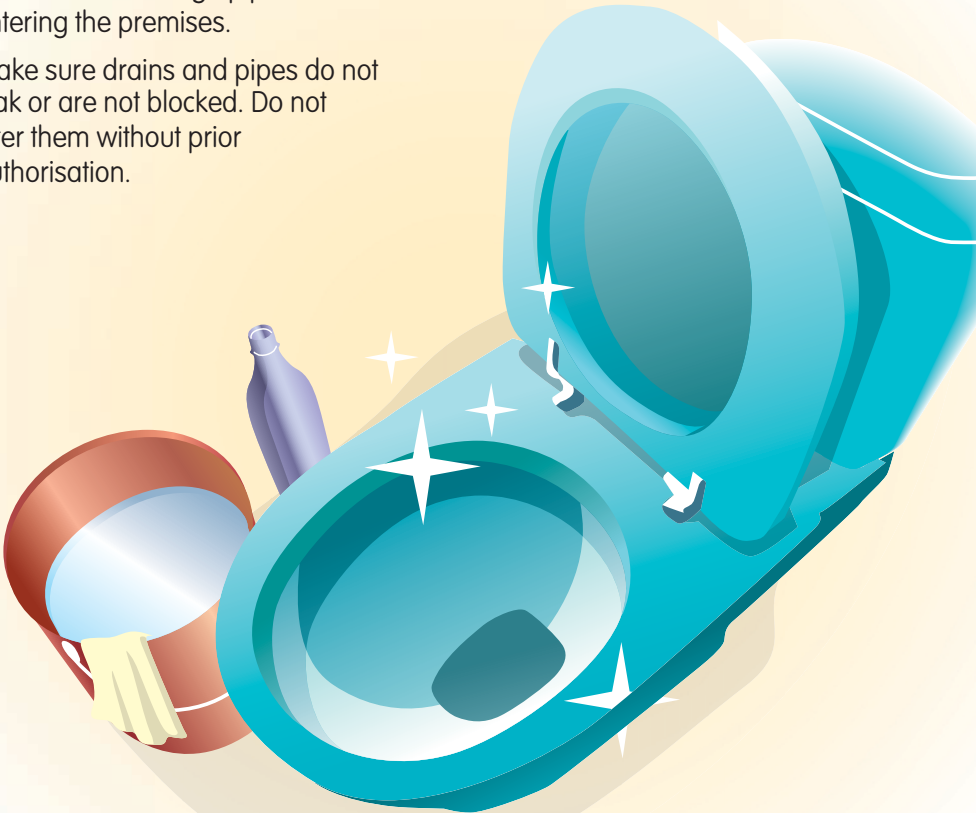
廁渠重維修 暢快樂無憂

Maintain proper function of toilets,
drains and pipes

- 每天用 1 比 99 的稀釋家用漂白水清洗廁所。家居廁所應備梘液及清潔毛巾以供洗手之用。公眾廁所要供應梘液及抹手紙或乾手機。
- 定期注水進排水口內，以防昆蟲及臭氣經排水口進入室內。
- 保持渠管暢通及沒有滲漏，切勿擅自將渠管改道。



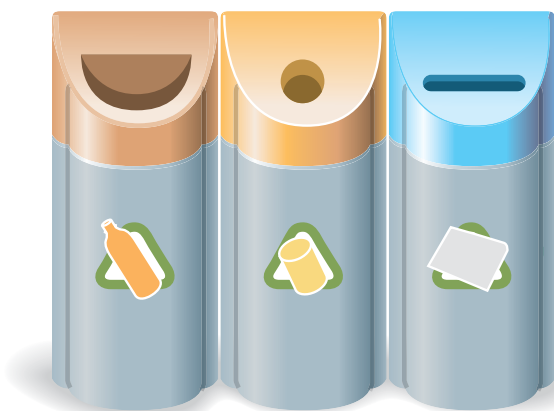
- Clean toilets daily with a diluted household bleach solution (1 in 99). At home, make sure there is liquid soap and a clean towel in the toilet to wash hands. For public toilets, liquid soap and disposable towels or hand dryers should be made available.
- Pour water into drain outlets regularly to prevent foul air and insects in the sewage pipe from entering the premises.
- Make sure drains and pipes do not leak or are not blocked. Do not alter them without prior authorisation.



廢物妥處理 衛生又完美

Do not litter

- 垃圾要包好及放在有蓋的垃圾桶內。每天應清理垃圾桶一次。
- 分類棄置廢物，例如廢紙、膠樽、鐵罐等，有助減低環境污染。
- 注重公德，不要亂拋垃圾或隨地吐痰。在公眾地方多行一步，將垃圾放在垃圾桶。
- 為保持環境清潔，應定時帶寵物到附近的狗公園便溺。如寵物在其他地方便溺，應清理其排泄物，並放在指定的收集箱內。
- 清理垃圾後要洗手。



- Wrap up rubbish properly before putting it in a bin with a well-fitting lid. Empty the bin once a day.
- Dispose of refuse such as paper, plastic bottles and cans separately into appropriate collection bins to ease environmental pollution.
- Be considerate. Do not litter or spit. Put litter in a rubbish bin.
- Take your dog to dog parks regularly. Do not let it foul public places. Always clean up its mess and place in a dog excreta collection bin.
- Wash hands after handling refuse.



蟲鼠皆防治 安居齊樂業

Prevent pest and rodent infestation

- 為杜絕蚊患：
 - 每星期最少一次清理盆栽底盤的積水及更換花瓶內的清水。
 - 地台凹陷的地方要填平，以防積水。
- 定期修剪植物及保持花槽整潔，以防鼠患。
- 清除室內及大廈公共地方的垃圾及雜物。



- To prevent mosquito breeding:
 - Change water for flowers and plants at least once a week, and do not leave water in trays or plates underneath the flowerpots.
 - Fill up uneven ground surfaces to prevent accumulation of stagnant water.
- Trim shrubs and keep flowerbeds clean and tidy to prevent rodent infestation.
- Clear up refuse or disused articles at home or in common areas of buildings.





- 定期在污水渠去水位置噴殺蟲水以杜絕蟲蟻滋生。
- 如用殺蟲劑，要依照包裝上的指示適當地使用及存放，避免吸入過量化學藥物及污染環境，清潔程序完成後要洗手洗臉。
- Spray insecticides into drain outlets of sewage pipes to prevent pest and ant breeding.
- For proper use and storage of insecticides, follow the instructions on the package to avoid excessive inhalation of chemicals and prevent environmental pollution. Wash your hands and face after use.

如發現垃圾黑點及地盤積水，
應即致電

1823電話中心

Report rubbish black spots and
stagnant water at construction sites
by calling

1823 Call Centre



讓我們攜手合作
建設衛生的香港

Let's join hands to create a healthy
and hygienic environment
in Hong Kong



衛生署24小時健康教育熱線

Department of Health
24-hour Health Education Hotline

2833 0111

衛生署網址

Department of Health Websites

www.chp.gov.hk

www.cheu.gov.hk

www.dh.gov.hk

食物環境衛生署網址

Food and Environmental
Hygiene Department Website

www.fehd.gov.hk

香港郵政
通函郵寄
服務



食物及衛生局
Food and Health Bureau



衛生署
Department of Health



食物環境衛生署
Food and Environmental
Hygiene Department

食物及衛生局
衛生署及食物環境衛生署聯合出版
政府物流服務署印
Jointly published by the Food and Health Bureau
the Department of Health and
the Food and Environmental Hygiene Department
Printed by the Government Logistics Department
5/2009

不要散播病菌給身邊人

咳嗽要 掩蓋

打噴嚏或咳嗽
時應掩著口鼻



正確棄置
已染污的紙巾



如沒有紙巾，
可用上衣或
上袖掩蓋



切勿



不要讓病菌散播

如廁後

先蓋

廁板再沖廁

沖廁時的氣流可將馬桶內的菌沖至6呎外，污染四周環境



蓋好廁板再沖廁



不要讓病菌散播

正確使用酒精搓手液



當雙手沒有明顯污垢時，可用含70至80%酒精搓手液潔手

使用前要看清楚有效日期



用足夠的份量，即大約3至5毫升



搓手的技巧跟洗手一樣，最少20秒



讓酒精自然揮發，
不要用紙巾抹乾



正確佩戴外科口罩

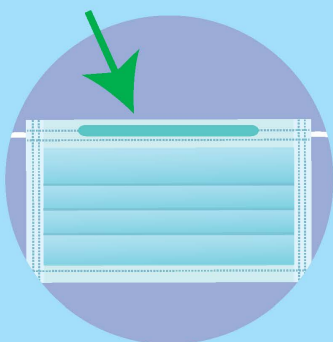
Wear a Surgical Mask Properly



- 1** 佩戴口罩前，必須清潔雙手
Perform hand hygiene before wearing a mask



- 2** 選擇合適尺碼的口罩
(2歲以下幼兒不應使用口罩)
Choose a mask of appropriate size
(Face masks should not be placed on young children under the age of 2 years)



- 3** 有顏色 / 摺紋向下的一面向外，
有金屬條的一邊向上
The coloured side / the side with folds
facing downwards of the
mask should face outwards with
the metallic strip uppermost



- 4** 口罩緊貼面部。拉開口罩，
完全覆蓋口、鼻和下巴
Mask should fit snugly over the face.
Extend it to cover fully the
mouth, nose and chin



- 5** 佩戴口罩後，要避免觸摸口罩
Avoid touching the mask afterwards



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Fanpage
fb.com/CentreforHealthProtection

衛生署健康教育專線
Health Education Infoline of the Department of Health

2833 0111



衛生署
Department of Health

咳嗽要講禮

Maintain Cough Manners

打噴嚏或咳嗽時
應掩著口鼻
Cover your mouth
and nose while
coughing or
sneezing



如出現呼吸道感
染病徵，應佩戴
口罩
Wear a surgical
mask when
having respiratory
symptoms



使用梘液和
清水洗手
Wash hands with
liquid soap and
water



正確棄置
已染污的紙巾
Dispose of
soiled tissue
paper properly



預防肺炎及 呼吸道傳染病

Prevention of
Pneumonia and Respiratory Tract Infection



經常保持
雙手清潔

Always keep
hands clean



先蓋廁板再沖廁

Put the lid down
before flushing



定期
注水入
U型隔氣

Add water to
the U-traps regularly



打噴嚏或咳嗽時
用紙巾掩蓋口鼻

Cover your mouth
and nose with tissue
paper when
sneezing or
coughing



如出現病徵，
應立即戴上口罩
及看醫生

Wear a mask and
seek medical advice
promptly if unwell



口罩要完全覆蓋
口、鼻和下巴

Fully cover your nose,
mouth and chin
with mask



更多防疫資訊 For more information on tackling the disease:



預防肺炎及 呼吸道傳染病

- 經常保持**雙手清潔**
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，**搓手最少20秒**
- 當雙手沒有明顯污垢時，可用含70至80%酒精搓手液潔手



- 如廁後**先蓋廁板再沖廁**
- 徹底清潔雙手
- 吐痰應用紙巾包好再丟



- 妥善保養排水渠管**定期注水**入U型隔氣
- 每星期把半公升水倒入所有排水口



- 打噴嚏或咳嗽時**應用紙巾掩蓋口鼻**，正確棄置已染污的紙巾，然後徹底清潔雙手
- 如沒有紙巾，可用上衣或上袖掩蓋



- 當出現發燒或呼吸道感染病徵，**應戴上外科口罩及盡早向醫生求診**



- 有**顏色/摺紋向下的**一面向外，有**金屬條的一邊**向上
- 橡筋繞在耳朵上
- 拉開口罩，完全覆蓋口、鼻和下巴
- 把金屬條沿鼻樑兩側按緊，緊貼面部
- 2歲以下幼兒不應使用口罩



更多抗疫資訊：



衛生防護中心



衛生防護中心網站

www.chp.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁

fb.com/CentreforHealthProtection

衛生署健康教育專線 **2833 0111**



衛生署

二〇二〇年五月修訂

加入規液 搓手20秒

Add soap Rub hands for 20 seconds

一個既簡單
且有效預防感染的方法
An **easy** and **effective** way to
prevent infection

當雙手沒有明顯污垢時
你可用酒精搓手液潔手
When hands are not visibly
soiled, you may clean
them with alcohol-based
handrub



搓手步驟
Step for
hand washing



預防肺炎及呼吸道傳染病

Prevention of Pneumonia and Respiratory Tract Infection

洗手時應以梘液
和清水清潔雙手，
搓手最少20秒
Wash hands with
liquid soap and water,
and rub for at least
20 seconds

20秒
Seconds



經常保持雙手清潔
Perform hand
hygiene frequently

時刻保持良好的
個人及環境衛生
Maintain
good personal and
environmental hygiene
at all times



打噴嚏或咳嗽時
應用紙巾掩蓋口鼻，
然後徹底清潔雙手
Cover your mouth and
nose with tissue paper
when sneezing or
coughing, then wash
hands thoroughly

當出現發燒或
呼吸道感染病徵，
應戴上外科口罩及
盡早向醫生求診
When having a fever or
respiratory symptoms,
wear a surgical mask and
seek medical advice promptly



防疫上班攻略

Prevention of Coronavirus Disease
in the Workplace



上班時應留意

Points to note
while at work



如有不適 不應上班 應盡快求醫

Refrain from work if unwell
Seek medical advice promptly



彈性上班時間

Flexible working hours

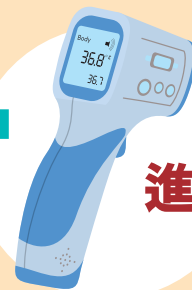
乘搭公共交通工具時 應戴上口罩

Wear a mask when taking
public transport



進入辦公大樓前 接受體溫探測

Check body temperature
before entering office buildings



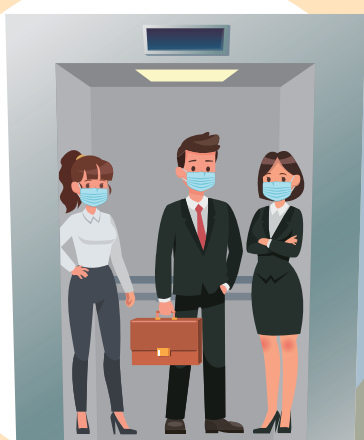
避免大型會議 減少同事之間 正面接觸機會

Avoid large-scale meetings
Reduce face-to-face contacts
among co-workers



避免乘搭擠擁 的升降機

Avoid crowded lifts



彈性午餐時間 避免聚餐

Flexible lunch hours
Avoid meal gatherings



經常保持 雙手清潔 保持工作環境 衛生清潔

Wash hands frequently
Maintain good
environmental hygiene



下班後 避免到人多的地方

Avoid crowded places
after work



衛生防護中心
Centre for Health Protection



更多防疫資訊

For more information on fighting the virus:

www.coronavirus.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁

Centre for Health Protection Facebook Fanpage

fb.com/CentreforHealthProtection

衛生署健康教育專線
Health Education Infoline of
the Department of Health

2833 0111



衛生署
Department of Health

同心抗疫

Together, We Fight the Virus!

為預防新型冠狀病毒在社區散播，我們必須同心抗疫
To prevent the spread of novel coronavirus in the community,
we all need to work together

護己護人 減少社交接觸

Reduce social contact to protect yourself and others

避免到人多的地方
Avoid crowds



留在家中工作
Work from home



留在家中
Stay at home



避免社交聚會
Avoid social gatherings



避免握手
Avoid shaking hands
with others



避免聚餐
Avoid meal gatherings



衛生防護中心
Centre for Health Protection

更多防疫資訊 For more information on fighting the virus:



衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website

www.chp.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Fanpage

fb.com/CentreforHealthProtection

衛生署健康教育專線

Health Education Infoline of the Department of Health **2833 0111**



衛生署
Department of Health

二零二零年二月製作
Produced in February 2020

香港特別行政區政府新聞處設計
Designed by the Information Services Department
香港特別行政區政府衛生局
Produced by the Government Logistics Department
政府物流署印刷

正確脫下及妥善棄置外科口罩

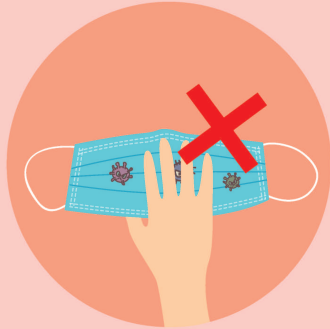
Proper Removal and Safe Disposal of a Surgical Mask



- 1** 脫下口罩前，必須清潔雙手
Perform hand hygiene before taking off a mask



- 2** 把口罩的橡筋從雙耳除下
Hold both the ear loops and take off the mask gently



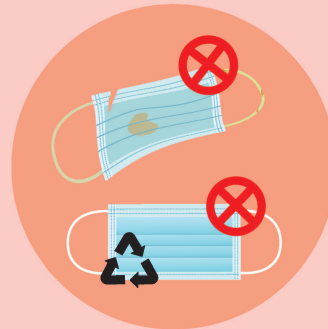
- 3** 盡量避免觸摸口罩向外的部份
Avoid touching the outside of mask



- 4** 把使用過的口罩放進有蓋垃圾箱內
Discard the used mask in a lidded rubbish bin



- 5** 脫下口罩後，必須立即清潔雙手
Perform hand hygiene immediately after taking off the mask



- 6** 口罩不可重複使用
如有破損或弄污，應立即更換
Mask should not be reused. Replace the mask immediately if it is damaged or soiled



衛生防護中心 Centre for Health Protection

感染控制處

正確使用口罩

最後更新：

二零二零年五月八日

口罩具有阻隔液體與飛沫微粒通過的功能，較為常用的是外科口罩。若外科口罩佩戴得宜，能有效預防經飛沫傳播的疾病。

2. 凡呼吸道受感染的患者、需要照顧呼吸道受感染患者的人士、或在流感大流行／高峯期時進入醫院或診所的人士，都應佩戴外科口罩，以減低疾病傳播的風險。

佩戴外科口罩要注意的事項：

- (a) 選擇合適尺碼的外科口罩，兒童可選擇兒童尺碼。
- (b) 而基於安全理由，不建議以下人士佩戴口罩：
 - 二歲以下的兒童
 - 呼吸有困難人士
 - 需協助才可取下口罩的人士
- (c) 佩戴外科口罩前，應先潔手。
- (d) 要讓外科口罩緊貼面部：
 - (i) 大部份外科口罩由三層物料組成（附錄一），外層防液體飛濺，中層作為屏障阻擋病菌，內層吸收配戴者釋出的濕氣和水分。口罩如沒有上述的三層結構不能預防經飛沫傳播的疾病，所以並不建議使用。使用者必須依照生產商建議使用外科口罩，包括如何存放及佩戴口罩（如分辨外科口罩的前後）。一般而

言，有顏色／摺紋向下的一面向外，有金屬條的一邊向上（如圖一）。

- (ii) 如選用綁帶式外科口罩，將綁帶繫於頭頂及頸後（如圖二）；如選用掛耳式外科口罩，把橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
 - (iii) 拉開外科口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴（如圖三）。
 - (iv) 把外科口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部（如圖四）。
- (e) 佩戴外科口罩後，應避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。
 - (f) 卸除綁帶式外科口罩時，應先解開頸後的綁帶，然後解開頭頂的綁帶（如圖五）；卸除掛耳式的外科口罩時，把口罩的橡筋從雙耳除下。在卸除口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部份，因這部份可能已沾染病菌。
 - (g) 將卸除的外科口罩棄置於有蓋垃圾桶內，然後立即潔手。
 - (h) 適時更換口罩。一般而言，外科口罩不可重複使用。另外，口罩如有破損或弄污，應立即更換。



圖一

圖二

圖三

圖四

圖五

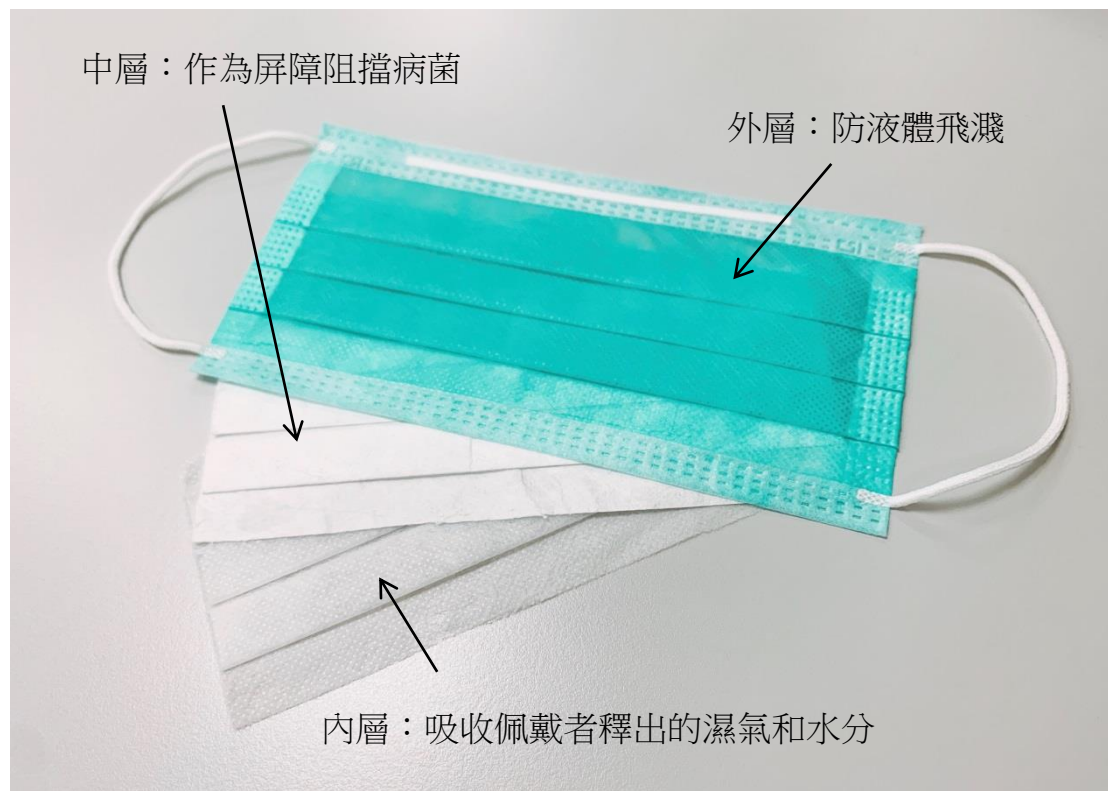
衛生防護中心

二零一五年七月

(二零二零年五月八日最後更新)

本文件的版權屬香港特別行政區衛生署衛生防護中心所有。本文件所載資料可隨意摘錄作教育、訓練或非商業用途，但請註明資料來自香港特別行政區衛生署衛生防護中心。除非事先獲得該中心的准許，否則任何人士不得使用、修改或複製本文件的任何部分作上述以外的用途。

圖解三層外科口罩的功能



流感大流行期間在社區環境下使用外科口罩的建議

當流感大流行期間，要預防感染流感，除了正確使用外科口罩外，應同時認真地施行各項防範措施：

- (a) 經常和正確地保持手部衛生。
 - (b) 在接觸眼、鼻及口前應先潔手。
 - (c) 遵守咳嗽禮儀（見下圖）。
 - (d) 若身體不適時，應留在家中休息和盡量避免與他人接觸。
 - (e) 盡量遠離可能的傳染源：
- (i) 減少非必要的社交活動，及避免到人多擠逼的地方。如必須出席，應盡量縮短逗留時間。此外，較易患上感染併發症的高危人士，例如孕婦和長期病患者，建議佩戴外科口罩。
 - (ii) 盡量避免近距離接觸受感染患者。

咳嗽要講禮

Maintain Cough Manners

