

2019冠狀病毒病

識・防・備



2019冠狀病毒病 簡介

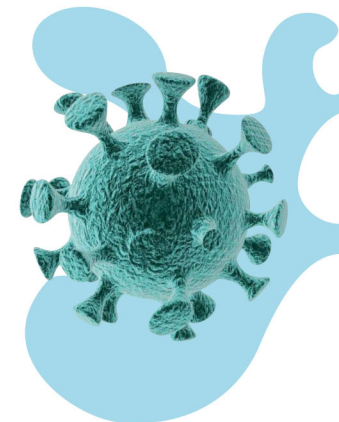
香港賽馬會災難防護應變教研中心於2014年獲香港賽馬會慈善信託基金慷慨捐助而成立，旨在提升社會各界的災難防護及應變能力，共建安全社區。

面對2019冠狀病毒病的危機，市民可能會因疫情不確定和物資不足感到擔心，我們致力提供專業和可靠的資訊，協助市民在疫情不穩時掌握防備之道。

教研中心透過多元化的教育工作，期望社區人士能共同評估災難發生的可能性和影響，積極做好防備工作，減低風險。

2019冠狀病毒（學名為嚴重急性呼吸綜合症冠狀病毒2）是甚麼？

肺炎可以有很多不同的病原體，包括細菌、病毒或真菌，常見的有由感冒病毒引起的肺炎。2019冠狀病毒病是由一新型冠狀病毒引起，屬於一個大型病毒家族，可引起輕微至嚴重的疾病，由普通感冒至中東呼吸綜合症和嚴重急性呼吸綜合症（沙士）。由於2019冠狀病毒是一種以前從未在人類發現過的新型病毒，因此病毒的治療方案和疫苗，仍處於觀察和研究階段。



2019冠狀病毒病的徵狀？

常見病徵有呼吸道症狀、發燒、咳嗽、氣短和呼吸困難等，亦有病者出現肚瀉現象、喪失味覺或嗅覺、皮疹等病徵。較嚴重的患者可能會有肺炎、嚴重急性呼吸綜合症、腎衰竭等問題，或甚至導致死亡。值得注意的是，在2019冠狀病毒病的患者當中，許多在早期是沒有病徵的。

2019冠狀病毒病的潛伏期有多久？

根據目前資料，潛伏期介乎1至14天，最常見在5天左右。

新型冠狀病毒的治療方法是甚麼？

現時沒有特定的治療方法，醫生會根據患者臨床情況進行治療，除了主要的支援性治療，也可能會使用抗病毒藥物和抗生素。目前未有能預防2019冠狀病毒病的疫苗，有別於一般流感。

病毒爆發時間線

2019年	12月 31日	中國首次向世衛報告在武漢出現不明原因的肺炎病人
2020年	1月 初	中國武漢市內的華南海鮮市場陸續出現個案，及後更需要關閉
	1月 11日	全球第一個死亡個案在中國出現
	1月 12日	世衛宣佈該肺炎是由新型冠狀病毒引起
	1月 13日	泰國發現首個外地傳入個案
	1月 23日	香港首個確診個案
	1月 30日	世衛宣佈中國新型冠狀病毒疫情成為國際關注的突發公共衛生事件
	2月 初	香港很大可能已出現社區傳播鏈。而全球確診個案超越2003年的非典型肺炎疫情，並已經蔓延到超過20個國家或地區
	2月 4日	香港出現首宗死亡個案
	2月 11日	世衛為疫症正名為「2019新型冠狀病毒病」
	3月 11日	世衛宣佈2019新型冠狀病毒病被定性為全球大流行
	3月 24日	日本政府宣佈2020東京奧運將推遲至2021年舉辦
	4月 3日	全球錄得超過一百萬宗確診個案
	4月 20日	香港首次錄得零感染個案
	5月 14日	香港錄得1051宗確診個案，1宗懷疑個案，4宗死亡病例，累計1009人康復出院
	7月 中旬	香港出現第三波疫情
截至	11月 18日	衛生署衛生防護中心共錄得5480宗2019冠狀病毒病個案，包括5479宗確診及1宗疑似個案

甚麼人是高危一族？



醫學文獻顯示，男性患者較女性患者多。而部分人士比較容易出現嚴重併發症，包括長者、肥胖症患者及慢性疾病患者，如心腦血管疾病患者、糖尿病、或者免疫力受損的病人。

甚麼是「懷疑個案」？*

根據衛生署指引，「懷疑2019冠狀病毒病個案」指任何人出現發燒及急性呼吸道感染徵狀或肺炎，並於病發前十四天內符合下列其中一項條件：

- 1) 曾到訪受疫情影響地區；或
- 2) 曾與2019冠狀病毒病確診個案於其出現病徵時有密切接觸。
如出現此情況，醫生會將個案通報衛生防護中心作進一步調查，病者會送到醫院治療。如果「懷疑個案」符合實驗室診斷準則，便會成為確診個案。



* 根據衛生署2020年4月28日的資料

傳播方法

目前，根據官方或研究公佈，傳播2019冠狀病毒的途徑共有4個，當中包括兩個「確定」及兩個「有可能」的途徑：

「確定」的傳播途徑

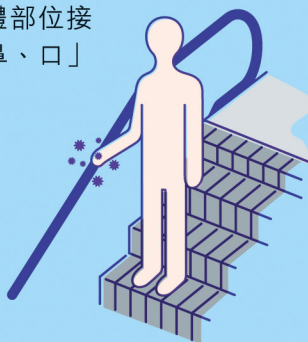
飛沫傳播

2019冠狀病毒主要傳播途徑是飛沫，包括咳嗽、口水、鼻涕等分泌物。

飛沫也可以依附在任何物件上，部分地方特別高危，如公共物件、電梯扶手、升降機按鈕、門柄、餐廳、醫院和診所設施，以及任何多人觸摸的地方。

接觸傳播

手部或其他身體部位接觸了有病毒依附在表面的物件，如門柄，再因手部或其他身體部位接觸「眼、鼻、口」而感染。



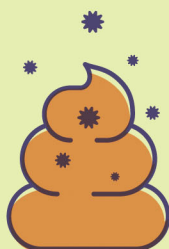
「有可能」的傳播途徑

糞便傳播

有患者的糞便中含有2019冠狀病毒，所以病毒有機會經糞便傳播。

若接觸帶病毒的糞便，或進食受污染的食物和水，便有機受感染。

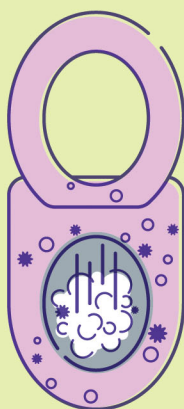
病毒亦有機會進入渠道，再經渠道傳播，所以，廁所有機會是病毒溫床。



氣溶膠傳播

氣溶膠是液體經過霧化後，形成水珠、霧氣，或極微細的粒子在空氣中懸浮。

可透過吸入含有病毒附在懸浮的霧氣粒子傳播。而氣溶膠是懸浮在空氣中的微小粒子。氣溶膠可以在沖廁時或醫療程序如抽痰時產生。



預防方法

防甚麼

經飛沫或接觸傳播

直接從帶有病毒的人噴出的物質，以及依附在任何物件上的口水、鼻涕等分泌物。



經糞便或渠道傳播

如患者的糞便含有病毒，而患者又使用過廁所，病毒除了可以在沖廁後暴露於廁所的空氣中外，亦可以經廁所的渠傳播至不同樓層。家中的U型隔氣彎管可以防止病原體進入家居。

經氣溶膠傳播

氣溶膠要在液體經過霧化或某些程序才產生出來的，一般情況下，氣溶膠不會無故在空氣中存在。

在一般生活中，市民有機會接觸帶有病毒的地方是沖廁時產生的氣溶膠，包括公廁及家用的廁所。

怎樣防

1. 在人多地方或與人有傳播距離(一至兩米)的地方戴上外科口罩。
2. 避免到人多地方，減少社交活動及盡量留在家中。
3. 盡量不要用手接觸公共及多人觸摸的物件。
4. 飛沫也可以從眼睛進入而傳染人，戴上眼鏡對預防也有幫助。
5. 經常洗手。
6. 如有呼吸道感染徵狀，戴上口罩並盡快求診。打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。
7. 每星期一次或以上將約半公升(首次或如很久沒有注水，第一次可以注多一點水)清水注入每個排水口，以預防U型隔氣彎管貯水乾涸而令細菌及病毒進入室內。
8. 在公共廁所如廁，洗手後可利用紙巾關掉水龍頭和門柄。
9. 沖廁前蓋上廁板蓋。
10. 減少到公共廁所。



防疫措施貼士

1

手部衛生：洗手和用酒精搓手液

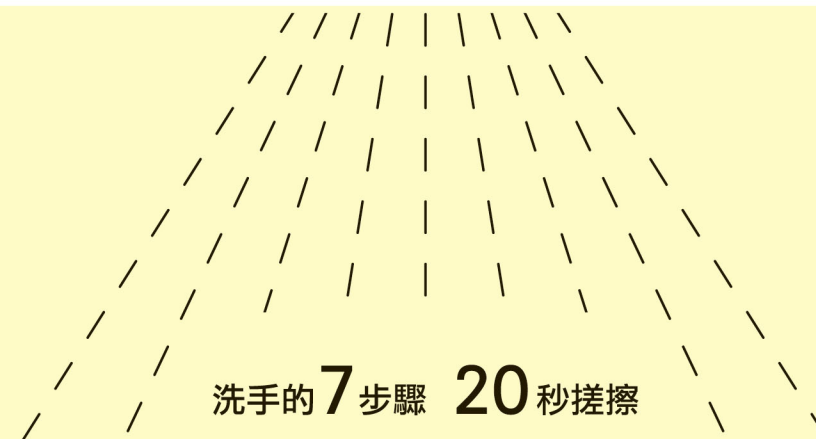
洗手，可能比戴口罩更為重要！雖然口罩可以在我們與人有飛沫傳播距離接觸時保護我們，但我們雙手在任何時候都有機會接觸到飛沫和病毒依附的地方。

1.1 何時需要清潔雙手？

外出回家後、如廁後、戴上和除下口罩前後、用餐前、手沾染到飛沫後、手部需要觸摸面部包括「眼鼻口」前都需要清潔雙手。

1.2 正確洗手方法

- 肥皂或普通梘液已經有效。
- 要有效清潔雙手，只須用肥皂或普通梘液，加上正確的方法已足夠。研究發現在清潔作用上，用含「消毒殺菌」成份洗手液洗手的效果，與用普通肥皂或梘液沒有分別。
- 洗手除病原的原理是「物理原理」，肥皂或洗手液的界面活性劑起泡後，加上搓擦雙手幫助「刮起」手上污垢和病原體。
- 用流動的清潔水沖洗比用一盆水好，用流動水可減低雙手被已污染的水再度染污。
- 用冷水和暖水洗手的效果一樣。



洗20秒時間：簡單來說，大約是唱一次「ABC」或兩次「生日快樂歌」的時間：

「祝你生日快樂，祝你．．．」

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/19728.html>

1.3 酒精搓手液的用法

選用至少含70%-80%酒精成份的搓手液

在雙手沒有明顯污垢而沒有洗手設備的情況下，可以用含酒精成份的搓手液清潔雙手，搓手液的酒精成份必須最少達70%-80%的濃度。

用搓手液和洗手的步驟相同 — 記著要7步20秒

搓手液和用水洗手的不同之處，在於酒精搓手液的除病原原理是「化學原理」，但清潔的步驟一樣 — 都是7步搓手，20秒完成。用搓手液塗滿雙手後，讓液體在手上自然吹乾，不要用紙抹去液體，這樣才可以發揮酒精的清潔作用。

如果買不到或沒有酒精搓手液怎麼辦？

方法就是洗手！洗手始終是最有效清潔雙手的方法，如在街上未能洗手又沒有酒精搓手液，最好不要用雙手取食物或觸摸自己的眼鼻口，直至可以清潔雙手為止。



2

使用口罩

2.1 外科口罩三層的功能和方法

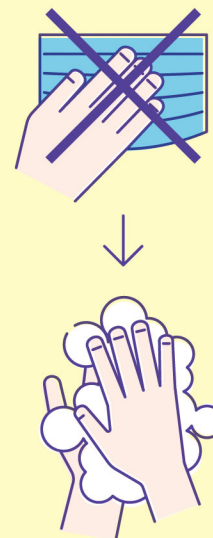
一般外科口罩分為三層

- 面層一般比較粗糙，為防水材料，可阻止飛沫或血液突破防守，入侵口罩內。
- 中間夾層為特殊濾網，可阻隔粉塵及病菌。
- 底層則是超柔細纖維，可吸收汗水及濕氣。

所以，反轉佩戴不但未能阻止飛沫進入，更會吸收水分，容易讓細菌停留，若觸及手眼會造成感染！

正確配戴方法

- 通常有摺紋的一面是向外的。
- 選擇合適尺碼的外科口罩。
- 佩戴外科口罩前，應先潔手。
- 把外科口罩的金屬或膠條沿鼻樑兩側按緊，讓外科口罩緊貼面部。
- 佩戴後，應避免觸摸口罩。
- 若必須觸摸口罩，在觸摸前和後都要徹底潔手。
- 除下口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部份，這部份可能已被染污。
- 將除下的口罩棄置於有蓋垃圾桶內，然後立即洗手。



衛生防護中心的示範短片

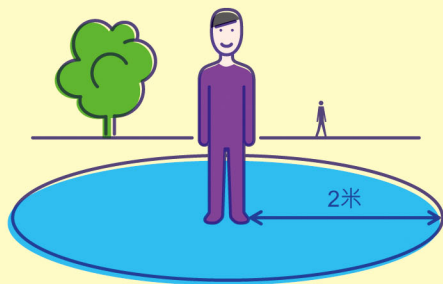
2.2 口罩可以用多少次

- 最理想的情況下，口罩應該只用一次。
- 如有需要把口罩脫下並暫時收藏作下一次使用，可放入袋子或信封，緊記不要觸摸口罩向外的一面，袋子或信封接觸過口罩向外的一面已被污染，因此不要觸摸。同時，請盡量減少接觸口罩的次數。
- 在高危地區如醫院或診所範圍，建議應即時棄置該次使用的口罩。

2.3 如何在外科口罩不足時做好防疫？

減少用量

- 減少到人多地方或留在家中，可以減少消耗口罩。
- 假期時，可考慮到郊外人少地方消遣。
- 在與人有飛沫傳播距離接觸的地方（約一至兩米）時或自己患上呼吸道感染時才戴上口罩。



如果真的未能購買外科口罩，普通口罩可否代替？

外科口罩的頭兩層的功用是：第一層阻止飛沫，而第二層的特殊濾網可阻隔病原體。沒有特殊濾網的普通口罩可以阻止飛沫，但沒有外科口罩的過濾病原體功能，所以是次選。如遇到這樣的情況，最重要是與人保持飛沫傳播距離。

切勿用高溫蒸口罩以企圖消毒口罩重用，高溫和蒸氣會破壞口罩物料，令功能失去！

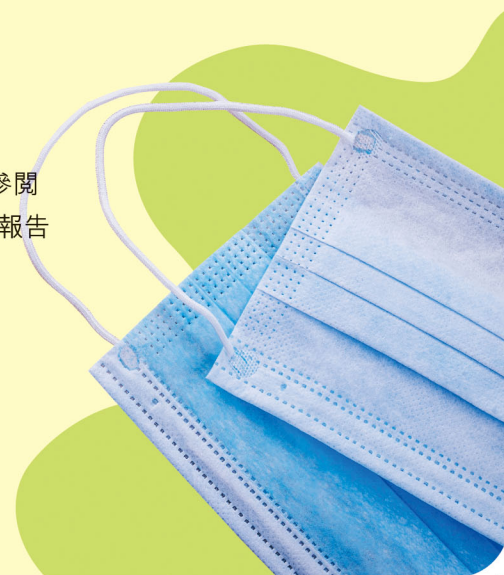
2.4 選購口罩

外科口罩

- 市面上部份口罩產品聲稱符合一些標準，包括美國材料和試驗協會(American Society for Testing and Materials, 簡稱ASTM)標準F2100-11、歐洲標準EN14683或台灣標準CNS 14774。
- 根據美國材料和試驗協會對外科口罩的建議，外科口罩的標準其中包括細菌過濾效率(Bacterial Filtration Efficiency, 簡稱BFE)、顆粒過濾效率(Particle Filtration Efficiency, 簡稱PFE)和壓力差(Differential Pressure, 簡稱Delta P)。市面上的口罩有機會在盒子上找到類似ASTM F2100 Level 1、ASTM F2100 Level 2或ASTM F2100 Level 3的字眼。Level愈高過濾效率愈高。其實Level 1已經過濾95%或以上的細菌和顆粒，一般市民用已足夠。此外，更要留意不同的國家可能會有不同的標準，如歐洲的標準是 EN 14683。
- 市面上口罩種類繁多，市民未必能完全掌握不同的生產標準，因此最好到信譽良好的商鋪購買口罩。



更多有關選擇口罩的知識，可參閱
《選擇》月刊第494期口罩測試報告



N95呼吸器（口罩）



N95呼吸器是一種能高效過濾空氣中的顆粒的緊密貼合面罩，正確佩戴能有效預防經空氣傳播的傳染病如麻疹、肺癆、水痘等。

由於配戴N95呼吸器需要進行面型配合測試(Fit Test)，一般不建議市民於社區使用。配戴和脫下N95呼吸器亦有專有方法，如做法不正確，手部會比配戴和脫下外科口罩容易接觸到口罩面。

如果你真的有N95呼吸器而又需要使用，緊記在配戴和脫下時不要接觸到口罩面，配戴前和脫下後都要清潔雙手。有關使用N95呼吸器的詳盡資料，請瀏覽此衛生防護中心網頁：



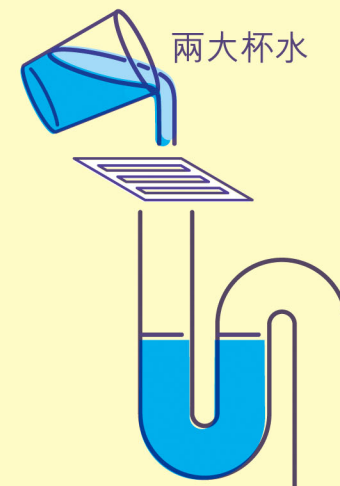
衛生防護中心感染控制處
關於「正確使用N95呼吸器」

3

廁所和渠道的注意事項

3.1 為何要定期注水入家居的隔氣管(如U型隔氣管)？

- 家中的去水位如地台、洗手盤、廁所等，通常連接隔氣管如U型隔氣管。隔氣管的功能是作為一道屏障，阻隔外來渠管的細菌病毒、昆蟲和異味。乾涸的隔氣管就像沒有關上門，將廁間或家居連接大廈渠道，讓細菌病毒隨時進入！
- 每星期一次或以上，在家中所有地台去水口位置注入兩大杯水，便可以關上這門。



3.2 除了定期注水入家居的隔氣管，還要留意甚麼？

- 如家中的渠管出現問題，有機會做成缺口，讓導致疾病的細菌和病毒從大廈的渠道進入家中。
- 除了注水，亦要留意家居排水管有沒有出現異味、異響、裂縫、滲漏或淤塞。如有發現，請立即聯絡和請教技術人員作檢查。
- 不要擅自改裝渠管，如不清楚家中渠管有沒有被前住戶改裝過，請聯絡和請教技術人員作檢查。

外出回家後的注意事項

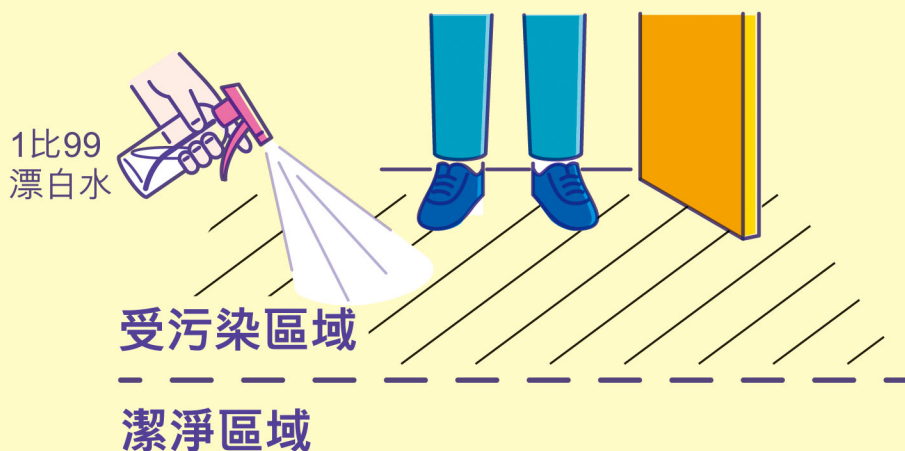
防疫期間應減少聚會，有必要外出時，如上班和購買日用品後回家應注意甚麼呢？

4.1 在家門口設立「受污染區域」及「潔淨區域」

外出回家的鞋子底部有機會接觸到很多細菌病毒，在家門口應設小型「受污染區域」(Dirty Zone)，在此區域放置一張地氈、布或報紙，以方便設定範圍和清潔。家人回家後應該「排隊」在此區域脫鞋，而鞋子只可放置在「受污染區域」，不能進入家中的「潔淨區域」(Clean Zone)。

脫鞋的程序：

- 雙腳踏在「受污染區域」的地氈、布或報紙上，先脫一隻鞋，腳掌離開鞋子後不要接觸「受污染區域」，並踏入家中「潔淨區域」，完成一邊後，再脫另一邊。脫鞋期間，手和脫下鞋子的腳不要接觸到「受污染區域」。
- 如可能，應每天或脫鞋前在「受污染區域」上噴1比99稀釋的漂白水，如選擇用定時棄置的報紙，可免卻此程序。



4.2 入屋後第一件事：洗手！

- 入屋後，不要先坐下休息，而是立即洗手！
- 未洗手和更衣前，雙手和身體不要觸摸家中物件，留意衣服接觸過外間物件也有機會附有細菌病毒的。

4.3 更換衣服或洗澡

- 洗手後，更換清潔的衣服。最理想是可以立即洗澡，最少也要立即換上清潔的衣服。
- 不要隨意將穿著過出外的衣服放在床上或家中其他位置。
- 更衣時，不要讓面部接觸到衣物表面，因為衣服有機會沾上細菌病毒的一面，脫下衣物後可特意把衣物外內反轉，此舉可避免染有細菌的一面暴露於外層。脫下外出穿過的衣物後，應放入洗衣籃中。
- 如有不能每次清洗的外套，可以用酒精或其他清潔劑清潔表面，再掛在通爽地方。如可以，可在陽光下晾曬。

* 留意：漂白水會令衣物脫色的！

4.4 清潔其他物品

留意一些攜帶外出的物品，包括電話和手袋等，也有機會沾有細菌病毒，可以用酒精或其他清潔劑抹乾淨。



5

老人及兒童

根據有關數據顯示，年齡較大或有慢性疾病患者較大機會出現嚴重情況，所以有長期病患的長者要格外小心。

兒童方面，雖然目前的案例不多，但由於兒童較易忽略個人衛生及較常跟人有近距離接觸，家長要份外留神。

給小朋友的洗手小提示

小朋友洗手時往往匆匆了事，有時候連手也未弄濕，就把梘液塗上手上，沖水幾秒便算。可以提醒小朋友洗手時需要「起泡洗、全面洗、唱一首歌仔」，因為：

「起泡洗」：起泡才可以「洗走」依附在手上的細菌和病毒。

「全面洗」：留意一些小朋友常遺忘的地方如指隙、指尖、手腕和手背。

「唱一首歌仔」：唱一次ABC歌或兩次生日歌的時間，即約20秒。

小朋友洗手小測試

步驟一：父母準備唇膏或水溶性顏料。

步驟二：塗在小朋友最易忽略地方如指隙、指尖、手腕和手背。

步驟三：洗手後顏色還在嗎？



6

外遊注意

6.1 出發前

2019冠狀病毒病爆發期間，避免到訪疫情嚴重的國家或地區。

入境管制、入境限制及暫停直飛航班

- 一些國家或地區已對港人實施入境管制或限制。
- 實施入境管制或限制包括詳盡健康申報及體溫檢查、不同方式的醫學監測或隔離及不准入境等等。出發時請向旅遊公司、航空公司或到訪國家或地區的入境部門查詢或查閱。
- 部份國家或地區亦實施暫停直飛香港及該國家或地區的航班。

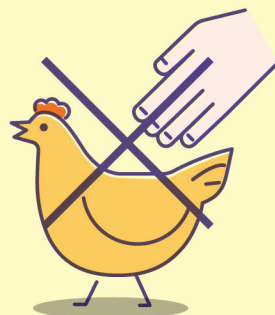
旅遊保險限制

- 向保險公司查清楚有關2019冠狀病毒病爆發期間的受保項目。

强制滯留
受保？不受保？

6.2 外遊期間

- 避免到濕貨街市、活家禽市場或農場。
- 切勿光顧及進食有提供野味的食肆。
- 避免進食或飲用生或未熟透的動物產品，包括奶類、蛋類和肉類。
- 避免到訪醫院，如有必要到訪醫院，應佩戴外科口罩及注重衛生。
- 時刻保持個人衛生。



6.3 回港後

入境處及衛生署會因應疫情需要作出相應措施，市民應留意當局的最新宣佈並作出配合，以有效防止疫症傳播。請瀏覽此連結：<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/travel-advice.html>

總結

要做好防疫，最緊要是：

用正確的方法，不要誤信謠言和謬誤，從可信及具公信力的機構或專家獲取資訊。

- 做好個人的防疫措施外，亦需要社會整體合作。如有需要，須配合政府實施的自我隔離及醫學監測安排。
- 由於2019冠狀病毒是一種新發現的病毒，傳染病學家對病毒的傳染特性和臨床治療方案仍在持續觀察和摸索中。當疫情仍在逐步發展時，應保持鎮定及不要過份驚慌，並從可信及具公信力的機構或專家聽取有關防疫物資的資訊，如口罩及消毒清潔液的正確用法，了解物資缺乏時的其他選擇。
- 防疫期間，必須略為改變生活的常規，包括：

- * 避免或減少社交聚會和到人多地方
- * 加強個人及家居衛生，並保持室內空氣流通
- * 密切留意政府在防疫措施方面的公佈及安排

本冊子由香港賽馬會災難防護應變教研中心編寫。

本冊子參考資料來源：

- 美國疾病控制與預防中心
- 衛生防護中心
- 世界衛生組織
- 屋宇署
- 消費者委員會《選擇月刊》第494期
- 皇家醫學會誌 2003年 8月 第96期
- 其他相關醫學文獻

有用連結



衛生防護中心：<https://www.chp.gov.hk/tc/index.html>



同心抗疫：<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>



香港賽馬會災難防護應變教研中心「新型冠狀病毒專頁」：
www.ready.com.hk / www.防災.香港



政府新聞網(包括每天疫情報導)：
<https://www.news.gov.hk/chi/index.html>



香港紅十字會：<https://www.redcross.org.hk/tc/index.html>

衛生防護中心熱線電話：2125 1111 / 2125 1122

民政事務總署熱線電話：2835 1473

請注意：有關資料僅供參考，由於全球的疫情正急速變化，市民如有疑問，請務必向有關政府部門查詢。

製作單位



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER