

新型冠狀病毒確診個案持續增加，全城全力抗疫，而最貼身的個人及家居衛生，必然是「第一防線」。勤洗手、注意咳嗽禮儀、廁所要衛生……所有掛在口邊的動作，其實有許多細微但重要的環節，一旦被忽視，會增加感染病的機會，你都做對了嗎？

個人衛生

洗手要正確 關水龍頭有「橋妙」

用梘液洗手 **最少20秒**

按以下七部曲將雙手徹底清潔，再用水沖洗



洗手後用抹手紙抹乾雙手

然後 **拿抹手紙關掉水龍頭**

以免觸碰到黏附的細菌病毒

咳嗽打乞嚏 手肘內側掩口鼻



咳嗽和打噴嚏時

用 **手肘內側或紙巾** 遮住口鼻

用過的紙巾要 **掉入有蓋垃圾箱**
再用水或含酒精成分的搓手液徹底清潔雙手

破除迷思

用漱口水、吃大蒜或用生理鹽水清鼻可以預防感染新型冠狀病毒嗎？

沒有證據表明上述方法可防止感染新型冠狀病毒，不要盲目購買相關產品。

抗生素能治療新型冠狀病毒嗎？

抗生素對病毒無效，只對細菌有效，因此，不應將抗生素用作預防或治療新型冠狀病毒。



廁所衛生

蓋廁板沖廁 避免病毒四圍彈

細菌病毒會乘沖廁時的氣流沖至6呎外，污染廁所四周環境，所以要謹記衛生如廁三部曲：

1. 用濕紙巾和酒精消毒廁板
2. 蓋好廁板再沖廁
3. 如廁後徹底清潔雙手



渠管排氣口 小心變病毒出口

為了安全及衛生，切勿擅自改裝渠管

如發現去水管 **漏水、淤塞，或排水口發出臭氣**，要立即安排合資格技工維修

每星期 **把半公升的水倒入全屋排水口**，利用水阻隔臭味和污穢物質進入家居



「防疫你要知」迷你書 向小孩講解無難度



實用衛生小貼士，大人小孩都要識。這張傳單背頁的設計，可變身成一本給小孩閱讀的「迷你書」，配以插圖，考考小朋友對個人及環境衛生的知識。

變身迷你書步驟：

1. 沿綫把紙對摺三次，然後打開，沿虛綫剪開
2. 沿虛綫對摺，手持紙邊較短的兩端向內推
3. 找出封面，摺好，大功告成



影片示範及資訊



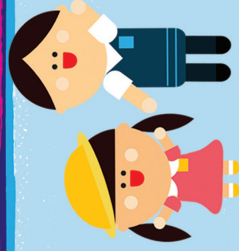
新型冠狀病毒是前所未見的病毒。病毒最喜歡住在呼吸道，所以如果有咳嗽、喉嚨痛、感到發燒，記得盡快看醫生喔！



這本書屬於_____題。以後我也會緊記「勤洗手、保衛生」！

考考你6：有點掛念同學仔，如何在抗疫情期間互相打氣？

- A. 互相擊掌打氣Give Me Five!
- B. 傳送打氣短訊，保持聯絡
- C. 約他出來一起玩



答案6：B

減少社交接觸能有效減低染病機會，以短訊送上一句祝福及關心，也很溫暖！

玩法：每頁都會出現與「防疫你要知」相關的問題，只要看看問題下面，就可找到答案。歡迎家長和小朋友一問一答，從互動中學懂防疫知識。

防疫你要知



考考你5：病毒主要是如何傳播的呢？

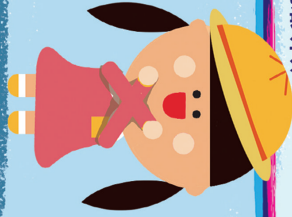
- A. 經口水
- B. 經耳仔
- C. 經肚臍



答案5：A

病毒匿藏在呼吸道中，可以經口水走出來，傳染其他人。如果手部接觸到帶有病毒的物品，也有機會染病。

答案1：C
洗手前，雙手可能帶有細菌病毒，摸眼、鼻、嘴巴和把食物放入口，便有機會令病菌進入身體，很容易生病喔。

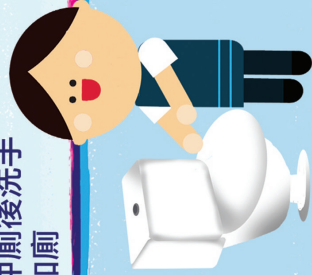


考考你1：洗手前不應該做甚麼？

- A. 不應該摸眼仔、鼻子、嘴巴
- B. 不應該吃東西
- C. 以上皆不應該做

考考你4：正確如廁步驟是.....

- 1. 蓋上廁板
- 2. 用濕紙巾消毒廁板
- 3. 沖廁後洗手
- 4. 如廁



答案4：2>4>1>3

先蓋上廁板才沖廁，可防止馬桶內的細菌以及病毒沖出來。每次如廁前先消毒廁板，如廁則更安心。

考考你3：好想打噴嚏，但沒有紙巾，怎麼辦？

- A. 用手掌掩嘴
- B. 做「超人變身」的動作
- C. 向地面打噴嚏



答案3：B

做好像「超人變身」的動作，手臂抬高一點，掩蓋口鼻，可減低病毒傳播。

考考你2：洗手應該洗多久？

- A. 10秒
- B. 20秒
- C. 多久也可以



答案2：B

用規液揉搓雙手最少20秒，一邊洗手，一邊唱一篇「ABC字母歌」就差不多了。