

香港中文大學  
醫學院那打素護理學院

CU  
Medicine  
HONG KONG

ABCD

構建富善長者安居圖寶網 計劃

# 富善達人培訓工作坊

主題：感染控制須知

義工招募



充滿人情味的基金 A Caring Fund



社區投資共享基金  
資助計劃  
充滿人情味的基金

# 常見的傳染病

- 呼吸道感染
- 皮膚或皮下組織感染
- 泌尿系統感染
- 腸道傳染病
- 傳染性急性結膜炎（紅眼症）

# 形成傳染病傳播的主要因素有：



- 病原體：如細菌、病毒、真菌（黴菌）和寄生蟲

- 傳染源：如受感染的人類（例如病人、帶菌者和隱性感  
染患者）、禽畜、昆蟲和泥土。



- 宿主：是指容易受感染者。某些人較容易成為傳染病的  
宿主，例如幼兒、長者及長期病患者。



# 傳播途徑

傳播途徑是指由一處傳到另一處的方式。有些傳染病能以超過一種方式傳播，例如：水痘可以經空氣、飛沫或接觸傳播。

1. 接觸途徑
2. 飛沫途徑
3. 空氣途徑
4. 食物或水源傳播
5. 病媒傳播
6. 血液或體液傳播

傳播途徑	過程	傳染病例子
接觸傳播	<ul style="list-style-type: none"><li>• 經直接接觸患者的身體，例如：扶抱及協助洗澡</li><li>• 經間接接觸沾有病原體的物品，如共用的毛巾、梳和衣服</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 疥瘡 • 頭蝨 • 手足口病</li><li>• 傳染性急性結膜炎（紅眼症）</li><li>• 耐藥性金黃葡萄球菌感染</li><li>• 其他多重耐藥性細菌感染</li><li>• 水痘*</li></ul>
飛沫傳播	<ul style="list-style-type: none"><li>• 透過患者打噴嚏、咳嗽、吐痰或講話時所噴出的飛沫傳播</li><li>• 透過沾有病原體的手，觸摸口、鼻、眼等的黏膜時進入身體</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 流行性感冒（流感）</li><li>• 傷風</li><li>• 嚴重急性呼吸系統綜合症</li></ul>
空氣傳播	<ul style="list-style-type: none"><li>• 病原體附在微塵或水點上，在空氣中浮游一段時間，再經呼吸道進入人體</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 水痘*</li><li>• 肺結核（痰涎塗檢呈陽性）</li></ul>

傳播途徑	過程	傳染病例子
食物或水源 傳播	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 進食了受污染的水或食物，或是使用受污染的食具</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食物中毒</li> <li>• 霍亂</li> <li>• 桿菌痢疾</li> <li>• 甲型、戊型肝炎</li> <li>• 諾如病毒感染</li> </ul>
病媒傳播	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 病原體在昆蟲體內，如蚊、蠊、蜚或其他昆蟲寄居或繁殖，並經之使人受感染</li> </ul>	蚊子傳播疾患： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 登革熱</li> <li>• 瘧疾</li> <li>• 日本腦炎</li> </ul>
血液或體液 傳播	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 被受污染的針或利器所傷，或進行不安全性行為</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 乙型、丙型肝炎</li> <li>• 後天免疫力缺乏症（愛滋病）</li> </ul>

# 控制傳染病擴散的方法



傳播的因素	控制方法
病原體 (細菌)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 消毒以殺掉病原體</li></ul>
傳染源 (受感染的人類、禽畜、昆蟲和泥土)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 及早察覺、隔離及治療患者</li><li>• 清除可供病原體繁殖的地方</li></ul>
傳播途徑	<ul style="list-style-type: none"><li>• 保持良好個人、環境及食物衛生</li><li>• 採取標準防護措施，以及針對不同的傳播途徑採取附加的感染控制措施</li></ul>
宿主 (易受感染的人群)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 透過健康的生活模式和接種疫苗以增強個人免疫力</li><li>• 預防藥物 (如適用)</li></ul>

# 個人衛生

- 手部衛生
- 呼吸道衛生和咳嗽禮儀
- 避免共用個人物件 (如毛巾、梳、牙刷)

# 手部衛生



## 正確洗手五部曲 5 Steps For Proper Hand Washing

HP 衛生熱線中心  
Health Promotion Centre



**1 用水弄濕雙手**  
WET hands with water

**2 加入肥皂，揉搓雙手最少20秒**  
Apply soap, RUB for at least 20 seconds

**3 沖淨**  
RINSE with water

**4 用紙巾紙擦乾雙手**  
DRY with paper towel

**5 再用紙巾紙關上水龍頭**  
Use paper towel to TURN OFF the faucet

**勿忘 Don't miss**

手掌 Palms  
手背 Back of hands  
手背 Back of fingers  
手腕 Wrists  
指縫 Between fingers  
指尖 Finger tips  
拇指 Thumbs

衛生部 Department of Health

# 用酒精搓手液消毒雙手



## 潔手技巧

至少二十秒的搓手步驟



# 何時應潔手




# 何時應洗手

## When to Wash Our Hands



- 進食及處理食物前**  
Before eating & preparing food
- 如廁後**  
After using the toilet
- 打噴嚏及咳嗽後**  
After coughing or sneezing
- 接觸病人前後**  
Before and after coming in contact with patients
- 觸摸公共物件後**  
After touching public equipment
- 觸摸眼睛、鼻子或嘴巴前後**  
Before & after touching eyes, nose and mouth

# 呼吸道衛生和咳嗽禮儀



- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩著口鼻。



- 用過的紙巾須放入有蓋垃圾桶或坐廁內沖走。



- 接觸到呼吸道分泌物或其污染物後，應立即徹底洗手。



- 如有呼吸道病徵，應佩戴外科口罩



# 環境衛生



## 一般清潔

- 經常打開窗戶，保持室內空氣流通。可使用風扇或抽氣扇，以改善室內空氣流通。
- 定期清洗冷氣機隔塵網。
- 經常接觸的地方、家具、復康用具、地面、廁所和浴室須定期清潔及消毒。
- 每星期清理盆栽底盤的積水及更換花瓶內的清水最少一次。地台凹陷的地方要填平，以防積水，杜絕蚊患。避免堆積雜物，以防鼠患。
- 如發現有蟲鼠為患的跡象，例如：有老鼠排泄物、蟑螂、蚊、蠅等，應立即採取清潔行動。如有需要，可致電食物環境衛生署熱線：**2868 0000** 或有關部門跟進處理。

# 漂白水的使用

## 使用稀釋漂白水的方法



- 使用漂白水時要開窗，使空氣流通
- 稀釋時要用凍水，因為熱水會令成分分解，失去效能。
- 1 比 99 稀釋家用漂白水（以 10 毫升漂白水混和於 990 毫升清水內），可用於一般家居清潔。
- 1 比 49 稀釋家用漂白水（以 10 毫升漂白水混和於 490 毫升清水內），用於消毒被嘔吐物、排泄物或分泌物污染的表面或物件。
- 消毒完的物品，應以清水沖洗及抹乾。



# 使用稀釋漂白水注意事項

- **不要與其他家用清潔劑一併或混和使用**，以防降低殺菌功能及產生化學作用。當混合於酸性清潔劑如一些潔廁劑，便會產生有毒氣體，可能造成意外，令身體受傷。
- 未經稀釋的漂白水在太陽光下會釋出有毒氣體，所以應**放置於陰涼及兒童接觸不到的地方**。
- 由於次氯酸鈉會隨着時間漸漸分解，因此宜選購生產日期較近的漂白水，及**不應過量儲存**，避免影響殺菌功能。
- 經稀釋的漂白水，存放時間越長，分解量越多，殺菌能力便會降低，所以**最好在 24 小時內用完**。

# 使用個人防護裝備

## 手套



- 在處理血液、身體組織、排泄物、體液、分泌物及任何污染廢物時應戴上手套。
- 接觸黏膜和傷口前應戴上手套。
- 如手套被分泌物沾污，**要先更換手套**才繼續護理。
- **脫下用過的手套**，要**立刻潔手**以避免把病原體傳播給其他人或沾污環境。
- 佩戴手套前及脫下手套後應潔手，**佩戴手套並不能代替潔手**。
- 妥善棄置使用過的外科或檢查用的手套。切勿清洗或於消毒後循環再用。



# 使用個人防護裝備



## 外科口罩

- 佩戴外科口罩可保護口和鼻，以免在護理程序中被噴嚏或咳嗽的飛沫、飛濺的血液、體液、分泌物、排泄物如痰、尿液或糞便等污染。
- 選用三層式設計的外科口罩，以防受感染。
- 鼓勵有呼吸道病徵的人士佩戴外科口罩，以減少飛沫散播到周圍環境和其他人身上。
- 照顧有呼吸道病徵的患者時，必須佩戴外科口罩。
- 選擇合適尺碼的口罩，兒童可選擇兒童尺碼。
- 佩戴口罩前，應先潔手。
- 要讓口罩緊貼面部
- 佩戴口罩後，避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。



# 探訪須知



- 訪客要留意本身的身體狀況，如有不適，例如：患有流行性感冒時，不宜探訪，以免疾病擴散。
- 如到訪者有呼吸道病徵，應佩戴外科口罩。
- 探訪前和後均應以梘液或酒精搓手液潔手。
- 保持呼吸道衛生和咳嗽禮儀。
- 如遇上傳染病爆發或收到衛生署的勸籲，應避免探訪。
- 以防止交叉感染。如有需要，訪客可透過其他方式（如電話等）與受訪者聯絡。



# 季節性流感疫苗接種

- 疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症。
- 流感可於高危人士引致嚴重疾病，而健康人士亦會受影響。基於季節性流感疫苗安全有效，除有已知禁忌症的人士外，所有年滿6個月或以上人士均應接種流感疫苗以保障個人健康。
- 一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。



# 共建社會資本 齊享社區人情味

