



西貢區議員

陸平才 老師

電話:3403 4192 電郵:lukpingchoi@yahoo.com.hk

預防禽流感(H7N9) 措施小貼士



預防禽流感，應經常注意手部衛生和避免觸摸口、鼻、眼睛、及特別是到受甲型禽流感(H7N9)影響地區旅遊時，避免到訪活禽市場或接觸家禽，經常用規液洗手，尤其處理食物及進食時，如廁後，或如咳嗽或打噴嚏後，手被呼吸分泌物染污時。此外，其他預防措施包括：

- 應避免接觸家禽、雀鳥、動物或其糞便；
- 如曾接觸家禽、雀鳥、動物或其糞便，要立即用規液和清水徹底洗手；
- 增強身體的抵抗力及實踐健康生活。均衡飲食、適量運動、充足休息、減輕壓力和避免吸煙，都是增強抵抗力的方法；
- 進食家禽肉類和蛋前應徹底煮熟；
- 保持良好個人及環境衛生；
- 確保室內空氣流通；
- 如身體不適，應避免前往人多擠迫、空氣流通情況欠佳的公眾地方；
- 最少每日一次用(1 比 99 漂白水)適當的消毒劑清潔及消毒經常接觸的表面、傢俬物品、共用物品和地面消毒。

有關更多禽流感及其預防方法，請瀏覽衛生防護中心網頁www.chp.gov.hk或致電衛生署 24 小時熱線 2833 0111 查詢。

資源來源:衛生署