

樂善堂楊仲明學校 (通告 18183)

有關防止季節性流行性感冒事宜

親愛的家長：

因應本地季節性流感在校園有蔓延的趨勢，校方希望家長及同學小心預防：

(一) 家長注意事項:

- 1.1 請家長注意以下事項，以盡量減低 貴子弟感染流感的機會：
 - 維持良好的個人衛生，打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻，其後應徹底洗手
 - 保持室內空氣流通
 - 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，以增強身體抵抗力
 - 避免讓子女前往人煙稠密、多人聚集或空氣欠佳的公眾地方
 - 提醒小朋友穿足夠衣物
 - 如小朋友身體不適，應佩戴外科手術口罩及留在家中休息

(二) 同學注意事項:

- 2.1 學生返校時必須注意個人衛生，每天量體溫，有需要時戴上口罩
 - 維持良好的個人衛生，打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻
 - 飯前、飯後及如廁後，均須洗手
 - 書包內存放最少 3 個口罩及紙巾
 - 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，以增強身體抵抗力
 - 避免聚集於人多或空氣欠佳的公眾地方
 - 如身體不適，應請病假留在家中休息

我們要有效預防傳染病，必須保持警覺，加強個人衛生及環境清潔。家長的支持是重要的一環，謹此再次請各位家長通力合作，保持家居清潔衛生，時刻提醒 貴子弟注意個人衛生，落實做好一切預防傳染病的措施。

校 長

2019 年 1 月 16 日

病原體

季節性流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三月和七、八月較為流行。

季節性流感病毒抗原漂移的出現（輕微改變）會產生新的病毒株。流感病毒會不時衍生新的病毒株，且沒有規律。因此，世界衛生組織每年會建議流感季節應採用的流感疫苗組合。

季節性流感和流感大流行不同。當新型流感病毒出現抗原轉移（重大改變）而導致其可以有效地人傳人時，就會產生能造成流感大流行的病毒品種。人類對這種病毒的抵抗力有限，甚至沒有抵抗力，令新病毒比季節性流感傳播得更迅速及廣泛。

流感大流行在過去每隔約 10 – 50 年出現一次。然而，流感大流行在未來出現的時間是無法預測的。流感大流行通常伴隨較多感染個案及較嚴重的病情，引致較高死亡率，並對社會及經濟造成極大影響。

病徵

健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。病徵可包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發燒和其他病徵一般會在五至七天內自行減退。然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

傳播途徑

流感病毒主要透過患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

潛伏期

一般約為一至四天。

傳染期

患者可在病發前約一天至病發後五至七天內感染他人。而幼兒或免疫功能嚴重受損人士的傳染期甚至會更長。

治理方法

- 充足休息和多喝水。
- 若出現流感病徵，切勿上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診。
- 抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治癒流感或加快痊癒。
- 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用。

預防方法

1. 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分接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。

*有關季節性流感疫苗的詳細資料，請瀏覽[疫苗接種計劃](#)及[季節性流感疫苗接種](#)。

2. 保持良好的個人衛生

- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
- 洗手時應以梘液和清水清洗最少 20 秒，其後用抹手紙或乾手機弄乾。如沒有洗手設施，或當雙手沒有明顯污垢時，使用含 70% — 80%酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。正確潔手的方法可參閱以下網頁：<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/19728.html>
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，停止上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。
- 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒，以建立良好身體抵抗力。

3. 保持良好的環境衛生

- 經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25%漂白水與 99 份清水混和）消毒，待 15 — 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70%火酒清潔消毒。
- 用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物，然後用 1 比 49 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25%漂白水與 49 份清水混和）消毒被污染的地方及鄰近各處，待 15 — 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70%火酒清潔消毒。
- 保持室內空氣流通。避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。