

預防感染

明愛醫院內科部

風濕科資深護師

余燕麗姑娘

07-11-2015

預防感染

- 個人與家居衛生
- 疫苗
- 預防接觸傳染



個人與家居衛生

- 個人衛生
 - 洗手
 - 飲食
 - 日常清潔
 - 健康生活
 - 處理生病



個人衛生-洗手

甚麼時候要洗手？

- 如廁、咳嗽或打噴嚏後
- 處理食物和進食前
- 處理糞便、呼吸道分泌或其他體液染污的物件後
- 探訪醫院及院舍之前後
- 接觸動物或家禽後



飲食

飲食多講究：

- 均衡飲食
- 新鮮、少食醃製食品
- 留意食物的保鮮期
- 食物要徹底煮熟
- 小心進食海產食物



飲食

避免吃不潔的食品：

- 不要光顧無牌食物小販或不潔食肆
- 不要買沒有正確標籤、過期或包裝破損的包裝食物
- 不要進食在室溫下貯存了一段時間的食物
- 不要進食已變壞的食物



日常清潔

- 每天沐浴
- 回家即清潔
- 定期修剪指甲
- 將衣服清洗或掛在通風的地方吹曬
- 將鞋清潔好，放在通風的地方



健康生活

- 不煙不酒
- 多做運動
- 均衡飲食
- 充份休息
- 作息定時
- 保持身體清潔,
不共用個人物品



處理生病

- 如有不適, 應速往就醫
- 前往醫院或診所, 應佩戴口罩
- 如有發熱、呼吸道感染病徵時,
應佩戴口罩, 盡量在家中自我隔離
- 有吐瀉或嘔吐病徵,
應緊記洗手和留意家居消毒



家居衛生

- 打開窗戶, 保持空氣流通
- 定時清洗冷氣機隔塵網
- 用**1:99**稀釋家用漂白水清潔消毒家具
- 用**1:49**稀釋家用漂白水消毒被分泌物或排泄物污染的物品



廚房衛生

- 保持廚房清潔
- 保持雪櫃整潔
- 留意雪櫃溫度
- 熟和生的食物處理
- 剩餘食物的處理
- 留意存放食物的有效日期



廁渠衛生

- 如廁後緊記冲廁
- 家居廁所清潔
- 應備梘液及清潔毛巾
以供洗手之用
- 保持渠管暢通
- 定期注水入排水口



廢物處理

- 保持垃圾桶清潔
- 垃圾要包好及放在有蓋的垃圾桶內
- 清理垃圾後要洗手



疫苗

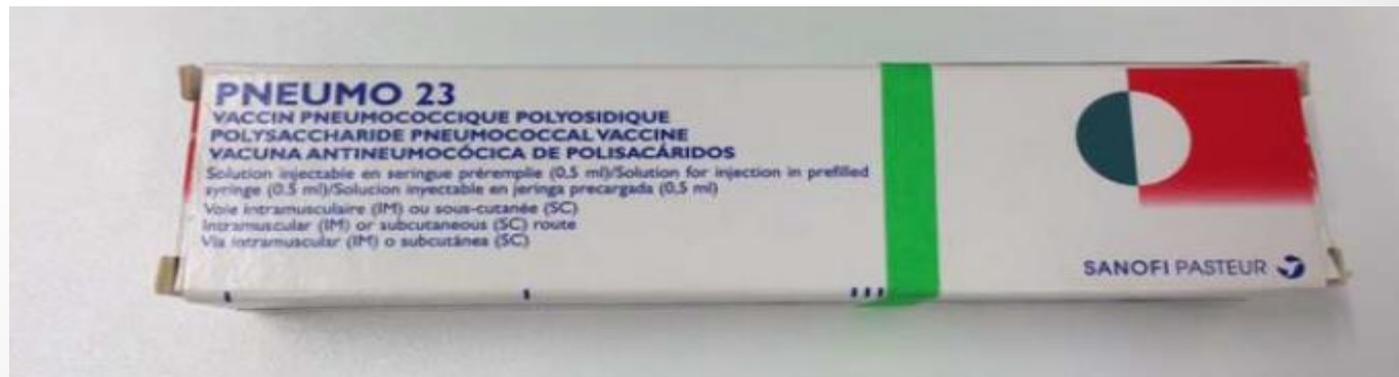
2015/2016年度政府防疫注射計劃

季節性流感疫苗

肺炎球菌疫苗

2015/2016年度 政府防疫注射計劃

- 10月15日展開, 免費注射季節性流感及肺炎球菌疫苗
 - 四價流感疫苗
 - 23價肺炎球菌多醣疫苗



政府防疫注射計劃

首段合資格受助人土:

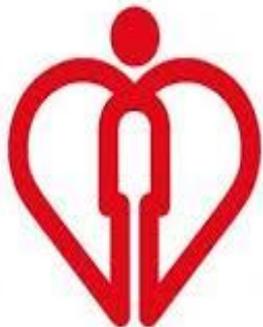
1. 有長期健康問題或需要長期服用亞士匹林的兒科門診病人
2. **65歲**或以上在專科或普通科門診就診的病人
3. 下列領取綜援人士或持有效醫療費用減免證明書的香港居民:
 - 任何年齡的有長期健康問題人士
 - **50歲**或以上人士
 - 所有在產科診所覆診的孕婦
4. 在公立醫院或門診接受治療的非住院舍智障人士



政府防疫注射計劃

第二階段, 11月10日起:

- 年滿**65**歲的長者可前往
 - 醫管局轄下73間普通科門診診所
 - 衛生署10間指定長者健康中心



醫院管理局

HOSPITAL
AUTHORITY



衛生署

Department of Health

長者疫苗資助計劃

政府流感疫苗及肺炎球菌疫苗接種的資助人士, 心須:

- 持有香港居民身份證或豁免登記證明書; 及
- 今年年屆六十五歲或以上

政府資助每劑季節性流感疫苗港幣**160**元

政府資助每劑肺炎球菌疫苗港幣**190**元

長者疫苗資助計劃

如何得悉哪些醫生已登記參與？

標記



海報

長者疫苗資助計劃
Elderly Vaccination Subsidy Scheme
2015/16
今年65歲或以上香港居民
Hong Kong residents aged 65 or above this year

疫苗 Vaccine	資助所涵蓋 Not Fully Charged
季節性疫苗 季節性疫苗 Seasonal influenza A/B/C/D/E/F/G/H/I/J/K/L/M/N/O/P/Q/R/S/T/U/V/W/X/Y/Z	\$100 \$
肺炎球菌 肺炎球菌 Pneumococcal A/B/C/D/E/F/G/H/I/J/K/L/M/N/O/P/Q/R/S/T/U/V/W/X/Y/Z	\$100 \$
破傷風 破傷風 Tetanus A/B/C/D/E/F/G/H/I/J/K/L/M/N/O/P/Q/R/S/T/U/V/W/X/Y/Z	\$

所需文件：
● 香港身份證或護照及登記證
Document required:
● Hong Kong Identity Card or Certificate of Identification

查詢 Enquiry 2125 2125 www.chp.gov.hk

接種疫苗

- 季節性流感疫苗
 - 接種後大約二至四星期
體內會產生抗體
- 肺炎球菌疫苗
 - 接種後大約二至三星期
會產生抗體



滅活季節性流感疫苗會有甚麼副作用?

- 接種處可能出現痛楚、紅腫外, 一般並無其他副作用
- 可能在接種後**6至12**小時內出現發燒、肌肉和關節疼痛,疲倦等症狀
- 若持續發燒或不適,請諮詢醫生
- 若有嚴重過敏反應,應立即求醫



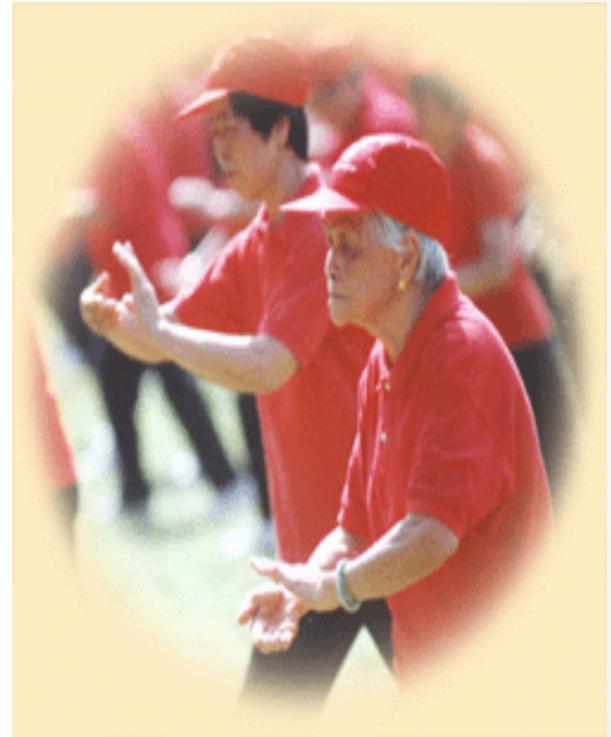
誰不宜接種滅活季節性流感疫苗？

- 曾接種疫苗有過敏反應
- 對雞蛋有過敏反應
- 出血病症患者或服用薄血藥、
或曾經患上「吉巴氏綜合症」
的人士,請先向醫生查詢



預防接觸傳染

- 接種疫苗
- 個人衛生
- 環境衛生
- 健康生活



個人衛生

- 保持雙手清潔
 - 用梘液徹底洗手最少二十秒或
 - 用含**70-80%**酒精搓手液消毒雙手
- 接觸患病者前後
- 觸摸眼睛或口鼻
- 觸摸公共物件
- 進出醫院



配戴口罩

- 正確方法
- 適當地配戴
- 盡量避免進入空氣污濁的環境
- 保持空氣流通



留意感染病徵

- 發燒
- 咳嗽、流鼻水
- 疲倦
- 喉部不適
- 肌肉疼痛
- 頭痛



環境衛生

- 保持空氣流通
- 流感高峰期,避免進出人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方



健康生活

- 均衡生活
- 恆常運動
- 不煙不酒
- 充份休息
- 心理健康
- 注射防疫針

“要養生，必須注重養心。”



活在當下

- 化病為友
- 與病同行
- 愛惜身體
- 心靈支緩
- 定時服藥
- 按時覆診
- 多與醫護人員溝通



多謝!

