



# 衛生教育展覽及資料中心通訊

2020年3月

第二十九期

九龍尖沙咀九龍公園S4座（彌敦道及海防道交界）

開放時間：星期二、三、五及六 上午8時45分至下午6時15分 / 星期日 上午11時至下午9時正 / 星期一、四及公眾假期休息

查詢電話：2377 9275 網址：[www.fehd.gov.hk](http://www.fehd.gov.hk)

## 最新消息

### 衛生教育展覽及資料中心修復工程

衛生教育展覽及資料中心前身是威菲路軍營（Whitfield Barracks）建築物的一部分，該軍營始建於1890年代末，於1997年用作食環署衛生教育展覽及資料中心，用以進行部門宣傳及教育活動，2009年被古物古蹟辦事處評定為一級歷史建築物並移交政府活化。為確保歷史建築物得到適當保護，及讓參觀人士可以欣賞美侖美奐又珍貴獨特的歷史古蹟文物，本中心最近完成了一連串的保育工程，項目包括油漆建築物外牆和室內展覽館、修復有建築特色的屋頂防水層。中心亦期望通過保護歷史建築物工作能吸引更多市民和團體到本中心參觀，認識食環署的工作和有關食物安全及個人和公眾衛生的知識。



## 專題介紹



# 預防肺炎及呼吸道傳染病： 個人健康及環境衛生建議

## 保持雙手清潔勤洗手

- 如廁、咳嗽或打噴嚏後
- 處理食物及進食前
- 為幼童或病人更換尿片後
- 處理糞便、呼吸道分泌物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
- 病毒及細菌比較容易從眼、鼻的黏膜及口進入體內，在接觸眼、鼻及口前切記要洗手
- 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕及門柄後要洗手。這些地方由於多人接觸，容易積聚細菌



## 用酒精搓手液 消毒雙手

如雙手沒有明顯污垢時，可用含70-80%酒精搓手液消毒雙手

- 1 把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心
- 2 然後揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，各處至少20秒直至雙手乾透
- 3 在選購或使用酒精搓手液時，應注意其使用期



## 正確戴口罩方法

- 1 有顏色/摺紋向下的一面向外，有金屬條的一邊向上
- 2 橡筋繞在耳朵上
- 3 拉開口罩，完全覆蓋口、鼻和下巴
- 4 把金屬條沿鼻樑兩側按緊，緊貼面部



## 正確的洗手方法

- 1 開水喉沖洗雙手
- 2 加入梘液，用手擦出泡沫
- 3 最少用二十秒時間揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，揉擦時切勿沖水
- 4 洗擦後，才用清水將雙手徹底沖洗乾淨
- 5 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾
- 6 雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭

## 身體不適要留心

- 打噴嚏或咳嗽時，應用紙巾掩蓋口鼻，正確棄置已染污的紙巾，然後徹底清潔雙手
- 有呼吸道感染病徵時，應佩戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方

- 若出現發燒或其他病徵，盡早向醫生求診，主動告訴醫生最近曾到訪的地方及有否接觸動物，並佩戴外科口罩，以防傳染他人



## 時常保持空氣流通

- 經常打開窗戶，保持室內空氣流通
- 使用風扇或抽氣扇，加強室內空氣流通
- 確保空調運作正常
- 經常清洗冷氣機的隔塵網

## 保持家居衛生整潔

- 家具應定期抹拭，尤其是經常接觸的地方、傢俬物品、玩具、用具、廁所、浴室及地板須至少每天用1比99稀釋家用漂白水（非金屬表面可使用1份5.25%漂白水與99份清水混和）清潔消毒，待乾後，用水清洗並抹乾
- 若地面/家具/衣物被分泌物或排泄物污染，弄掉髒物後，須用1比49稀釋家用漂白水（非金屬表面可使用1份5.25%漂白水與49份清水混和）消毒，待15-30分鐘後，用水清洗並抹乾
- 金屬表面可使用70% 酒精消毒
- 定時清潔地面，並視乎情況增加清潔次數。清潔地面後要保持地面乾爽
- 使用可清洗的地墊，保持地氈清潔，須每日吸塵及定期清洗
- 定時更換及清洗被單枕套、毛巾及衣服

## 保持廁所渠道清潔暢通

- 每天用1比99 的稀釋家用漂白水清洗廁所。家居廁所應備梘液及清潔毛巾以供洗手之用
- 確保沖廁系統正常運作，如廁後，先蓋廁板再沖廁
- 妥善保養排水渠管定期注水入U型隔氣
- 每星期把半公升水倒入所有排水口
- 保持渠管暢通及沒有滲漏，切勿擅自將渠管改道



## 妥善處理廢物

- 垃圾要包好及放入有蓋的垃圾桶內。每天應清理垃圾桶一次
- 注重公德，不要亂拋垃圾或隨地吐痰。在公眾地方多行一步，將垃圾棄置在廢屑箱
- 為保持環境清潔，應定期帶寵物到附近的狗公園便溺。如寵物在其他地方便溺，應清理其排泄物，並放入狗糞收集箱內
- 清理垃圾後要洗手

(資料來源：衛生署衛生防護中心)



# 學習衛生知識 自身受惠 發揮服務精神 裨益社會



## 義工招募

### 服務性質：

協助本中心推廣食物安全和環境衛生的訊息及舉辦活動

### 申請資格：

年滿十四歲或以上的香港居民(如申請者年齡少於十八歲，必須有家長或監護人同意。)

### 備註：

- 一年內服務超過二十小時者，可獲得本中心義務工作證書。
- 本活動可作香港青年獎勵計劃的金、銀、銅章級服務之考核。



如有興趣成為本中心義工，歡迎登入食環署網址下載申請表格。  
[www.fehd.gov.hk/tc\\_chi/forms/volunteer\\_scheme.html](http://www.fehd.gov.hk/tc_chi/forms/volunteer_scheme.html)

2020

## 週末及週日衛生講座



日期 主題

3月	
1/3 (星期日)	預防流感
7/3 (星期六)	蚊患調查
8/3 (星期日)	病毒性食物中毒
14/3 (星期六)	如何使用捕鼠器及處理鼠屍
15/3 (星期日)	營養標籤與維持適當體重
21/3 (星期六)	棺木概覽及善用龕位
22/3 (星期日)	安全食用沙律
28/3 (星期六)	認識反式脂肪
29/3 (星期日)	蚊患調查

日期 主題

4月	
5/4 (星期日)	預防禽流感
12/4 (星期日)	生化性及化學性食物中毒
18/4 (星期六)	認識日本腦炎
19/4 (星期日)	出招防鼠患 你我一定「德」
25/4 (星期六)	生命教育（身後事安排）
26/4 (星期日)	營養標籤與長者

日期 主題

5月	
2/5 (星期六)	防鼠秘笈（商場篇）
3/5 (星期日)	營養標籤與兒童及青少年
9/5 (星期六)	綠色殯葬及網上追思
10/5 (星期日)	安全食用沙律
16/5 (星期六)	食物安全五要點
17/5 (星期日)	預防手足口病
23/5 (星期六)	認識登革熱
24/5 (星期日)	細菌性食物中毒
30/5 (星期六)	安全食用壽司魚生
31/5 (星期日)	出招防鼠患 你我一定「德」

日期 主題

6月	
6/6 (星期六)	營養標籤與維持適當體重
7/6 (星期日)	棺木概覽及善用龕位
13/6 (星期六)	安全食用沙律
14/6 (星期日)	認識反式脂肪
20/6 (星期六)	如何使用捕鼠器及處理鼠屍
21/6 (星期日)	蚊患調查
27/6 (星期六)	病毒性食物中毒
28/6 (星期日)	預防流感

星期六及日 • 下午3時30分至4時15分 • 地下演講室