

## 嶺南鍾榮光博士紀念中學

# 新型冠狀病毒疫情健康指引

### 《學生及教職員健康指引》

1. 應減少外出及社交活動，並盡量與他人保持適當的社交距離（最少 1.5 米），同桌用膳不宜多於 4 人。
2. 應避免所有非必要的外遊計劃。如果不可避免前往香港以外國家／地區，應戴上外科口罩<sup>1</sup>，回港後亦應繼續佩戴 14 天，不要回校。
3. 前往出現疫症活躍社區傳播的國家／地區，應避免與發燒或有呼吸道病徵的人士有密切接觸。如果不可避免與他們接觸，應戴上外科口罩，並繼續佩戴直至回港後 14 天。
4. 從外地回港後，若出現發燒或其他病徵，應立即求診，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。
5. 避免接觸動物（包括野味）、禽鳥或其糞便。避免到濕貨街市、活家禽市場或農場。切勿進食野味及光顧有提供野味的食肆。
6. 如有身體不適，出現發燒或其他呼吸道感染病徵，應佩戴外科口罩，停止上班或上學，立即求診。
7. 當手部被呼吸道分泌物污染，如咳嗽或打噴嚏後、接觸眼睛、鼻或口前、進食前及如廁後、觸摸公共設施後，如電梯扶手、升降機按掣板及門柄等，都必須用 梘液及清水正確清潔雙手，或用含 70 至 80%酒精搓手液潔淨雙手。
8. 乘搭交通工具或在人多擠迫的地方逗留時，應佩戴外科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在戴口罩前及脫下口罩後需保持雙手衛生。
9. 保持良好的個人衛生
  - 病人佩戴外科口罩可以預防傳播呼吸道病毒，因此出現病徵（即使症狀輕微）的人士佩戴外科口罩十分重要。

---

● <sup>1</sup> 《如何正確佩戴外科口罩》衛生防護中心  
<https://www.youtube.com/watch?v=BZ8dFHOE2-4&feature=youtu.be>

- 在搭乘交通工具或在人多擠逼的地方逗留時應佩戴外科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生。
- 避免觸摸眼睛、口和鼻。
- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；進食前；如廁後；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潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭（例如先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上）。
- 如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含 70% 至 80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。不要隨地吐痰或亂拋垃圾，痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- 如廁時亦要注重衛生，先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌。
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，並盡早向醫生求診。
- 一般而言，一般市民並不建議於社區中使用 N95 呼吸器，因為正確佩戴或卸除 N95 呼吸器需接受特別訓練，若使用不當，反而會因為保護不足和污染而增加感染風險
- 如身體不適，避免前往人多擠逼、空氣流通情況欠佳的公眾地方。

#### 10. 保持良好的環境衛生

- 確保室內空氣流通。
- 最少每星期徹底清潔家居一次，可使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（以 10 毫升 5.25% 次氯酸鈉家用漂白水混和於 990 毫升清水內）清洗非金屬表面，待 15 至 30 分鐘後，再用清水清洗。金屬表面則可用 70%火酒清潔消毒。
- 當物品表面或地面被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染時，應先用吸水力強的即棄抹巾清除可見的污垢，然後再用適當的消毒劑清潔消毒受污染及其附近地方，非金屬表面可使用 1 比 49 稀釋家用漂白水（以 10 毫升含 5.25% 次氯酸鈉漂白水混和於 490 毫升清水內）作清潔消毒，待 15 至 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。
- 妥善保養排水渠管和定期（約每星期一次）把約半公升的清水注入每一排水口（U 型隔氣口），以確保環境衛生。詳情請參閱衛生防護中心網站。
- 所有地台排水口在不使用時應蓋好。

#### 11. 保持健康生活模式

- 增強身體抵抗力及實踐健康生活，包括均衡飲食、恆常運動及充足休息。
- 不要吸煙及避免飲酒。

《正確潔手》



## 傳染病風險警示

# III 應變級別

### 預防肺炎及呼吸道傳染病 健康建議

- 經常保持雙手清潔
- 洗手時應以規液和清水清潔雙手，搓手最少20秒
- 當雙手沒有明顯污垢時，可用含70-80%酒精搓手液

- 如廁後，先蓋廁板再沖廁
- 徹底清潔雙手
- 吐痰應用紙巾包好再丟

- 定期注水入排水管U型隔氣
- 每星期把半公升水倒入所有排水口

- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，正確棄置已污染的紙巾，然後徹底清潔雙手
- 如沒有紙巾，可用上衣或上袖掩蓋

- 當出現發燒或呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩及盡早求醫

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

資料來源：衛生署及衛生防護中心

嶺南鍾榮光博士紀念中學 健康教育委員會

## 《學校預防措施》

1. 學校正門位置設有消毒地氈，所有進入學校範圍的人士（包括學生、教職員及訪客），均會在此將鞋底作消毒，以防病毒帶進校內。
2. 所有樓層樓梯口均會噴灑自潔塗層系統消毒噴霧，以防前往各樓層的人士，將病毒帶到，為校園提供全面防護。
3. 所有進入校園人士（包括學生、教職員及訪客）均需於正門量度體溫（包括手提式及紅外線體溫監察系統），如有發燒或呼吸道感染徵狀的學生和教職員應避免上學或上班，若有發燒訪客，會請他們離開校園。學校會將發燒人士的資料，登記在體溫紀錄表內，以便跟進。
4. 所有進入校園人士（包括學生、教職員及訪客）均需填寫健康申報表，若於過去 14 從外地（受疫症影響之國家或地區）回港之人士，學生和教職員應避免上學或上班，訪客亦會被請離開校園。學校會將健康申報表作資料記錄，以便跟進。
5. 學生、教職員及訪客量度體溫及填寫健康申報表後，需用視液及清水清潔雙手，或用含 70 至 80%酒精搓手液潔淨雙手，方可進入校園。
6. 所有進入校園人士，必須與其他人士保持適當距離，或佩戴外科口罩。
7. 保持室內空氣流通，打開窗戶、開啟風扇或抽氣扇。冷氣機會定期清洗隔層網，以保持清潔；校園亦會按需要定期噴灑消毒噴霧，以保障全體健康。
8. 停課期間定期聯絡家長及學生，了解學生的外遊狀況；復課前，亦會預備網上外遊申報供學生及教職員填寫，以便準確掌握師生外遊紀錄及跟進，進行有效傳染病風險管理。
9. 教職員採取「家居工作」、「彈性上班時間」及「彈性工作日」等措施，減少因乘搭公共交通工具或人群聚集而產生的傳染病風險，保障全體師生健康。
10. 妥善記錄及管理各種防疫物資（包括：口罩、消毒搓手液、消毒清潔用品）的校內庫存量，適時按實際需要分發予學生、教職員乃至其他有急切需要之學校持份者，發揮「自助助人」及社會責任之精神。
11. 學校正門備有流動資訊板，向所有進入校園人士（包括學生、教職員及訪客）標示現時防疫級別及介紹防疫資訊，提高防疫意識及提醒他們遵守學校防疫指引。



## 《校園環境清潔和消毒》

1. 校園、課室及各房間每日會以稀釋漂白水進行消毒。(請參照《漂白水的使用》)
2. 經常接觸的表面，如升降機按掣板、扶手及門柄等，每兩小時使用 1 比 99 稀釋漂白水清潔消毒。(請參照《漂白水的使用》)
3. 當物品表面或地面被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染時，會用吸水力強的即棄抹布清理可見污物，然後再用 1 比 49 稀釋漂白水清潔消毒被污染的地方。(請參照《漂白水的使用》)
4. 排水渠管每星期一次會把約半公升的清水注入每一排水口 (U 型隔氣口)，以確保環境衛生。(請參照《確保隔氣彎管有足夠貯水》)
5. 學校定期委託工程顧問公司檢查校舍之洗手間內排污及抽風系統，確認其安全性以減低傳染病風險。

## 《校內出現新型冠狀病毒病確診個案處理程序》

若學校接獲衛生防護中心通知，本校學生、教職員或曾經到訪人士確認為新型冠狀病毒病確診個案時，須按照以下程序處理：

1. 翻查紀錄，確認病者於過去 14 日曾否回校及記錄相關資料。(包括：到校日期、進行活動、逗留時間、活動地點、使用設施及密切接觸者名單)
2. 所有密切接觸者必須即時停工，並進行 14 日家居隔離。(請參閱《受家居檢疫人士的指引》)
3. 學校即時關閉病者曾到訪之場所，曾使用之設施亦必須停用，再進行徹底的環境清潔和消毒。(負責教職員請跟進受影響之學校事務、活動、工程及其他對外事務)
4. 負責清潔的員工應穿上適當的個人防護裝備，包括：
  - 外科口罩
  - 手套
  - 即棄保護衣
  - 眼部防護裝備（護眼罩/面罩），及
  - 保護帽
5. 加強環境消毒  
用 1 比 49 稀釋漂白水消毒所有可能被污染的環境表面及物品。待 15 至 30 分鐘後，再用清水清洗，然後抹乾。
6. 當有血液、分泌物、嘔吐物或排泄物等污染時，應加強措施：
  - A. 負責清潔的員工應穿上適當的個人防護裝備，包括外科口罩、手套、即棄保護衣，眼部防護裝備（護眼罩/面罩）及保護帽。
  - B. 使用鉗子夾住吸水力強的即棄抹布抹去血液、分泌物、嘔吐物或排泄物，作初步清理。
  - C. 然後小心棄置用後鉗子及即棄抹布於廢物袋內，切勿污染個人和環境。
  - D. 使用 1 比 4 稀釋漂白水消毒，由內而外抹拭，待 10 分鐘後，用清水清洗，然後抹乾。(建議消毒範圍：受污染的地方及鄰近約 2 米各處表面)
  - E. 完成程序後，將所有廢物和清潔用具（如鉗子、抹布、地拖頭）棄置於廢物袋內。

- F. 小心卸下個人防護裝備並將之棄置於廢物袋內，隨即徹底清潔雙手。(如雙手沒有明顯污垢時，我用含 70 至 80%酒精搓手液清潔雙手，當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污，應用梘液及清水徹底清洗雙手)
  
- G. 佩戴新手套，妥善包紮廢物袋及正確棄置於有蓋垃圾桶內。將垃圾桶貼上標記和放在不受打擾的安全地方等待收集\*。
  
- H. 小心卸下手套，已梘液和清水清洗雙手。

\*一旦確認為新型冠狀病毒病時，衛生防護中心會盡快通知食物環境衛生署派員到校將廢物取走。若確認為非確診個案時，衛生防護中心會通知學校將廢物如常處理。



## 《家居強制檢疫》

### 理念

根據衛生防護中心、《健康校園政策》之建議及實際校本情況，以保障師生健康及履行社會責任為原則，制定《新型冠狀病毒疫情健康指引》（下稱本指引）。

### 背景

因應疫情最新情況，估計會有較多旅居海外的香港居民將會回港，香港甚或學校的疫情風險或會增加。因此，制定本指引供全校師生參考，共同對抗疫情。

### 法例

世界衛生組織（WHO）於 3 月 11 日宣佈新型冠狀病毒疫情定性為「全球大流行（pandemic）」。  
政府宣佈於 3 月 19 日零晨開始所有從外地抵港人士，均需接受強制家居檢疫 14 日。

### 教職員預防措施

1. 教職員若在過去 14 日從海外回港，必須通知校方，並遵從衛生防護中心的最新公佈指引，接受強制家居檢疫 14 日。檢疫期間亦盡量與校方保持聯絡及更新健康狀況。
2. 教職員同一居所的家庭成員（例如父母、配偶、子女）若在過去 14 日從海外回港，必須通知校方，並遵從衛生防護中心的最新公佈指引（包括《受家居檢疫人士的指引》），盡量協助有關成員妥善完成家居檢疫。有關成員檢疫期間亦盡量與校方保持聯絡及更新其健康狀況。
3. 教職員同一居所的家庭成員若不幸被列為疑似個案，必須通知校方，並遵從衛生防護中心的指示接受必要的醫學監測，在安全情況下妥善照顧該成員。與校方保持聯絡及更新其健康狀況；若該家庭成員若不幸確診，教職員必須即時通知校長（或行政會成員），以便校方即時應對。校方亦會盡力作出關懷和支援。
4. 教職員同一居所的家庭成員若不幸確診，必須通知校方，並遵從衛生防護中心的指示接受必要的隔離治療。（很大可能）若教職員被列入醫學監測狀況（包括「檢疫中心檢疫」及「家居強制檢疫」），該教職員必須即時通知校長（或行政會成員），以便校方即時應對，即時停止該教職員之回校工作安排；若該教職員於 14 日內曾回校工作，校方會主動向衛

生防護中心通報並協助相應跟進或醫學追蹤工作。校方亦會盡力作出關懷和支援。

5. 教職員若因環境因素（例如同一大廈出現確診個案），被衛生防護中心列入醫學監測狀況（包括「檢疫中心檢疫」及「家居強制檢疫」），必須即時通知校長（或行政會成員），以便校方即時應對，處理替補工作安排；若該教職員於 14 日內曾回校工作，校方亦會主動向衛生防護中心了解並協助相應跟進工作。校方亦會盡力作出關懷和支援。
6. 教職員若不幸被列為疑似個案，必須通知校長（或行政會成員），並遵從衛生防護中心或醫院醫生的指示接受必要的醫學監測，監測期間亦盡量與校方保持聯絡及更新其健康狀況。校方會即時應對，處理替補工作安排；若該教職員於 14 日內曾回校工作，校方亦會主動向衛生防護中心通報，了解並協助相應跟進工作。校方亦會盡力作出關懷和支援。
7. 教職員若不幸確診，必須通知校長（或行政會成員），並遵從衛生防護中心的指示接受必要的隔離治療。校方會即時應對，處理替補工作安排；若該教職員於 14 日內曾回校工作，校方會主動向衛生防護中心通報並協助相應跟進或醫學追蹤工作。校方亦會盡力作出關懷和支援。
8. 教職員在任何情況下被安排接受醫學監測（包括「檢疫中心檢疫」及「家居強制檢疫」）而未能回校工作，請盡量保留所有由衛生署、衛生防護中心、醫院管理局或其他政府部門發出之文件、醫學證明等，以便日後行政工作處理。

可能出現情況	處理方法
1. 教職員若在過去 14 日從海外回港	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 通知校方</li> <li>➤ 強制家居檢疫 14 日</li> <li>➤ 與校方保持聯絡及更新健康狀況</li> </ul>
2. 教職員同一居所的家庭成員（例如父母、配偶、子女）若在過去 14 日從海外回港	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 通知校方</li> <li>➤ 協助有關成員妥善完成家居檢疫</li> <li>➤ 與校方保持聯絡及更新健康狀況</li> </ul>
3. 教職員同一居所的家庭成員被列為疑似個案	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 通知校方</li> <li>➤ 在安全情況下妥善照顧該成員</li> <li>➤ 與校方保持聯絡及更新其健康狀況</li> <li>➤ 若該家庭成員若不幸確診，須即時通知校長（或行政會成員）</li> </ul>
4. 教職員同一居所的家庭成員若不幸 <b>確診</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 即時通知校長（或行政會成員）</li> <li>➤ 即時停止該教職員之回校工作安排</li> <li>➤ 若於 14 日內曾回校工作，向校方提供曾密切接觸人士名單</li> </ul>
5. 教職員若因環境因素（例如同一大廈出現兩宗或以上確診個案），被衛生防護中心列入 <b>醫學監測</b> 狀況（包括「檢疫中心檢疫」及「家居強制檢疫」）	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 即時通知校長（或行政會成員）</li> <li>➤ 即時停止該教職員之回校工作安排</li> <li>➤ 校方處理替補工作安排</li> <li>➤ 若於 14 日內曾回校工作，向校方提供曾密切接觸人士名單</li> </ul>
6. 教職員若不幸被列為疑似個案	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 即時通知校長（或行政會成員）</li> <li>➤ 盡量與校方保持聯絡及更新其健康狀況</li> <li>➤ 即時停止該教職員之回校工作安排</li> <li>➤ 校方處理替補工作安排</li> <li>➤ 若於 14 日內曾回校工作，向校方提供曾密切接觸人士名單</li> </ul>
7. 教職員若不幸 <b>確診</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 即時通知校長（或行政會成員）</li> <li>➤ 即時停止該教職員之回校工作安排</li> <li>➤ 校方處理替補工作安排</li> <li>➤ 若於 14 日內曾回校工作，向校方提供曾密切接觸人士名單</li> </ul>

## 《受家居檢疫人士的指引》

### 家居安排

- 盡量安排受家居檢疫人士住在通風良好的單人房間
- 盡量安排家庭成員住在不同房間
- 與他人盡量保持距離（至少一米）
- 不要共用毛巾或私人用品。用膳時使用公筷及公羹，不應與他人共享飯盒或飲品。
- 不要吸煙。

### 保持良好的個人衛生

- 避免觸摸眼睛、口和鼻。
- 經常保持雙手清潔。勤洗手，尤其在觸摸眼、口或鼻、處理食物或進食前、如廁後，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潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。
- 雙手沒有明顯污垢時，使用含 70 至 80% 的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- 如廁後，蓋上廁板然後沖廁。

### 保持良好的環境衛生

- 確保室內空氣流通。
- 最少每星期徹底清潔家居一次，可使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（以 10 毫升含 5.25% 次氯酸鈉漂白水混和於 490 毫升清水內）作清潔消毒，待 15 至 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。
- 妥善保養排水渠管和定期（約每星期一次）把約半公升的清水注入每一排水口（U 型隔氣口），以確保環境衛生。  
詳情請參閱：[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/make\\_sure\\_the\\_trap\\_is\\_not\\_dry\\_chi.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/make_sure_the_trap_is_not_dry_chi.pdf)
- 如沒有家人或其他親戚朋友代為處理垃圾，應包妥垃圾待政府職員上門收集。

## 《旅遊指引》

學校強烈呼籲市民應避免所有非必要的外遊計劃。如果不可避免前往香港以外國家／地區，應戴上外科口罩，回港後亦應繼續佩戴 14 天。

### 離港

- 帶備足夠的外科口罩和含 70%至 80%的酒精搓手液。
- 如感到不適，並出現傳染病感染症狀如發燒及／或呼吸道感染病徵，應佩戴外科口罩，盡早向醫生求診；延遲行程，直至痊癒。

### 旅程中

- 與目的地港口衛生部門合作，和遵守所有必要的出入境程序和健康檢查。
- 前往出現疫症活躍社區傳播的國家／地區，應避免與發燒或有呼吸道病徵的人士有密切接觸。如果不可避免與他們接觸，應戴上外科口罩，並繼續佩戴直至回港後 14 天。
- 避免到訪醫院。如有必要到訪醫院，應佩戴外科口罩及時刻注重個人和手部衛生。
- 注意個人衛生
  - ✧ 病人佩戴外科口罩可以預防傳播呼吸道病毒，因此出現病徵（即使症狀輕微）的人士佩戴外科口罩十分重要。
  - ✧ 在搭乘交通工具或在人多擠逼的地方逗留時應佩戴外科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生。
  - ✧ 避免觸摸眼睛、鼻及口。
  - ✧ 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；進食前；如廁後；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潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭（例如先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上）。
  - ✧ 如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含 70%至 80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
  - ✧ 帶備紙巾。打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。不要隨地吐痰或亂拋垃圾，痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
  - ✧ 廁時亦要注重衛生，先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌。
  - ✧ 帶備外科口罩，以便有呼吸道感染病徵時佩戴。
  - ✧ 不要共用毛巾或私人用品。

- 注意食物衛生
  - ◇ 食物安全五要點：
    - ✓ 選擇安全的原材料
    - ✓ 保持雙手及用具清潔
    - ✓ 分開生熟食物
    - ✓ 徹底煮熟食物
    - ✓ 把食物存放於安全溫度
  - ◇ 切勿進食野味及切勿光顧有提供野味的食肆。
  - ◇ 避免進食或飲用生或未熟透的動物產品，包括奶類、蛋類和肉類，或食用可能被動物分泌物、排泄物（例如尿液）或產品污染的食物，除非已經煮熟、洗淨或妥為去皮。
  - ◇ 用膳時使用公筷及公羹，不應與他人共享飯盒或飲品。
  
- 避免接觸動物（包括野味）、禽鳥或其糞便。
- 避免到訪濕貨街市、活家禽市場或農場。
- 在旅遊期間繼續實踐健康生活模式，不要吸煙及避免飲酒。
- 在旅程中留意自己的健康情況。如身體不適，特別是有發燒或咳嗽，應戴上外科口罩，立即通知酒店職員或旅遊領隊／導遊，並盡快求診。

## 返港後

- 注意最新外遊預防措施（包括給從內地回港香港居民的健康建議）。
- 所有內地入境本港人士抵港後須要強制接受檢疫 14 日。
- 若出現發燒或其他病徵，應立即求診，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。

## 《漂白水的使用》

漂白水是一種強而有效的消毒劑，其主要成分是次氯酸鈉 (Sodium hypochlorite)，能使微生物的蛋白質變質，有效殺滅細菌、真菌及病毒。家用漂白水價錢廉宜，功效快速，因此，市民可使用稀釋的家用漂白水來消毒環境。

使用漂白水時應小心處理，因為漂白水對黏膜、皮膚及呼吸道具刺激性，遇熱和光會分解，亦容易與化學品產生化學反應。不當使用漂白水會影響其消毒功能及令使用者受傷。過量使用漂白水會污染環境和破壞生態平衡。

### 用具

預備一切所需用具，例如家用漂白水、量度器皿、盛器及個人防護裝備。

### 預備及使用稀釋漂白水

- 甲、在空氣流通的地方稀釋或使用漂白水。
- 乙、由於漂白水會刺激黏膜、皮膚及呼吸道，所以稀釋及使用漂白水時須佩戴適當個人防護裝備（如口罩、手套、護眼罩及膠圍裙）。
- 丙、稀釋時要用冷水，因為熱水會令主要成分分解，失去效能。
- 丁、家用漂白水含 5.25% 次氯酸鈉。正確地稀釋漂白水以達到合適的濃度，方法如下：
  - 一、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），可用於一般家居清潔及消毒。
  - 二、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），用於消毒被嘔吐物、排泄物或分泌物污染的表面或物件。
  - 三、1 比 4 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25% 漂白水與 4 份清水混和）消毒被血液濺溢污染的表面或物件。
- 戊、若使用的漂白水中次氯酸鈉濃度高過或低於 5.25%，所用分量便要相應調整。
  - 一、計算方法：漂白水分量倍數 =  $5.25 \div \text{漂白水的次氯酸鈉濃度}$ 。
  - 二、舉例說，使用的漂白水只含有 5% 次氯酸鈉，所用分量倍數便是  $5.25 \div 5 = 1.05$  倍。即是用 10 毫升  $\times 1.05 = 10.5$  毫升漂白水來調校濃度。
- 己、使用湯匙或量杯準確地量度所需漂白水的份量。
- 庚、完成程序後，必須徹底洗手。

## 使用漂白水的注意事項

- 甲、避免用於金屬、羊毛、尼龍、絲綢、染色布料及油漆表面。
- 乙、避免接觸眼睛。如漂白水濺入眼睛，須立即以清水沖洗最少 15 分鐘和向醫生求診。
- 丙、不要與其他家用清潔劑一併使用，以免降低其消毒效能及產生危險的化學作用。例如：當漂白水與酸性清潔劑（如潔廁劑），便會產生有毒氣體，可能造成意外，令身體受傷。如有需要，應先用清潔劑與清水清洗乾淨，再用漂白水消毒。
- 丁、未經稀釋的漂白水在陽光下會釋出有毒氣體，所以應儲存於陰涼、有遮蔽及兒童接觸不到的地方。
- 戊、次氯酸鈉會隨著時間而分解。為確保其消毒效能，應購買近期製造的漂白水和避免過量儲存。
- 己、為達致有效消毒，經稀釋的漂白水應該在準備後 24 小時內使用。因存放時間越長，分解量越多。
- 庚、有機物質會令漂白水失去活躍性；在使用漂白水作消毒前應先清潔表面上的有機物質。



## 《確保隔氣彎管有足夠貯水》

樓宇排水管如出現裂縫或損毀，或隔氣彎管乾涸，有可能會令疾病傳播。大部分樓宇的排水管會連接各單位的洗手盆 / 鋅盆、浴缸 / 淋浴盆、馬桶和地台排水口。上述衛生設備都各設有隔氣彎管 (包括 U 形、樽形或反虹吸隔氣彎管)，防止污水管的臭味和昆蟲進入樓宇內。要確保隔氣彎管可發揮其隔氣功能，隔氣彎管內必須有足夠貯水。

預防隔氣彎管乾涸方法：

1. 未經批准，切勿擅自將渠管改道。定期檢查洗手盆 / 鋅盆、浴缸 / 淋浴盆、馬桶和地台排水口，以確保：
  - 甲、上述衛生設備都設有隔氣彎管
  - 乙、隔氣彎管裝置正確
  - 丙、排水管及渠管沒有裂縫或損毀
  - 丁、排水管及渠管沒有滲漏或阻塞
2. 每星期一次，把約半公升清水倒入每個排水口。
3. 如隔氣彎管有損毀，或排水口發出臭氣，應立即安排合資格技工檢查及維修。

## 參考資料

- 2018 《漂白水的使用》衛生防護中心  
[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the\\_use\\_of\\_bleach\\_chi.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach_chi.pdf)
- 2020 《健康指引》衛生防護中心 <https://www.coronavirus.gov.hk/chi/health-advice.html>
- 2020 《旅遊指引》衛生防護中心 <https://www.coronavirus.gov.hk/chi/travel-advice.html>
- 2020 《受家居檢疫人士的指引》衛生防護中心  
[https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/Home\\_Quarantine\\_Guideline\\_for\\_Home\\_Confiner\\_tc.pdf](https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/Home_Quarantine_Guideline_for_Home_Confiner_tc.pdf)
- 2020 《正確潔手》衛生防護中心  
<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/19728.html>
- 2020 《如何正確配戴外科口罩》衛生防護中心  
<https://www.youtube.com/watch?v=BZ8dFHOE2-4&feature=youtu.be>
- 2020 年 1 月更新《確保隔氣彎管有足夠貯水》衛生防護中心  
[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/make\\_sure\\_the\\_trap\\_is\\_not\\_dry\\_chi.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/make_sure_the_trap_is_not_dry_chi.pdf)