

流感高峰期的家居衛生及消毒

流行性感冒(流感)是一種由病毒引致的疾病，傳染性極高。在香港，流感肆虐而病例最多的月份是一至三月和七至八月。流感主要經飛沫，亦可透過直接或間接接觸患者的分泌物而傳播。由於病原體可以在環境中生存一段時間，所以必須保持家居清潔，才能減低流感的傳播。

要有效控制流感，有賴市民各界通力合作，時刻保持個人衛生，在各層面執行恰當的感染控制措施。請根據下列指引，保持家居衛生整潔，以預防流感的傳播：

保持室內空氣流通

- 應打開窗戶，保持空氣流通。
- 可使用風扇或抽氣扇，增加室內空氣流通。
- 保持空調設備正常運作。
- 應經常及定期清洗隔塵網。

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；金屬表面可使用70%酒精）清潔消毒，待乾後，用水清洗並抹乾。（詳情可參考下列表1 *家用漂白水的稀釋及使用*）
- 若地面/家具/衣物被分泌物或排泄物污染(如嘔吐物、糞便或呼吸道患者的痰涎)，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；金屬表面可使用70%酒精）消毒，待15-30 分鐘後，用水清洗並抹乾。（詳情可參考下列表1 *家用漂白水的稀釋及使用*）
- 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。
- 若有飼養寵物(如貓和狗)，更要增加清潔的次數。
- 垃圾應包好，放置於有蓋的垃圾桶內。垃圾桶至少每日清理一次。

保持廁所清潔乾爽

- 廁所要經常洗抹，並保持乾爽。
- 預備洗手梘液及即棄抹手紙供洗手之用。
- 確保沖廁設備運作妥當，如廁後必須沖廁。

- 切勿共用毛巾。自用抹手巾需妥善貯存，並每日最少徹底清洗一次。如能預備多於一條毛巾作經常替換，則更為理想。

表1

家用漂白水的稀釋及使用

- 調校或使用漂白水時打開窗戶，需確保空氣流通。
- 由於漂白水會刺激黏膜、皮膚及呼吸道，使用時要小心。
- 稀釋時要使用冷水，因為熱水會令成份分解，令效效能降低。
- 可用量杯準確地量度所需漂白水份量。

使用漂白水注意事項

- 避免用於金屬、羊毛、尼龍、絲綢、染色布料及油漆表面。
- 避免接觸眼睛。如果漂白水濺入眼睛，須以清水沖洗至少15 分鐘及看醫生。
- 漂白水不要與其他清潔劑一併使用，以免降低效能或會產生有毒氣體。
- 經稀釋漂白水，存放時間越長，分解量越多，殺菌能力便降低；因此稀釋備用的漂白水須於24 小時內用完。

衛生防護中心