



## 預防感染新型冠狀病毒、家長需要注意的事項

新型冠狀病毒引致的病毒性肺炎病例群組，又名「嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病」自十二月底在中國湖北省武漢市發現以來，已經導致全球二萬四千多人感染和四百多人死亡。引述微生物學專家香港大學醫學院 微生物學講座教授袁國勇的研究結果，新型冠狀病毒的傳染力頗高，能夠在人群之間有效地傳播。

### 新型冠狀病毒傳播途徑和潛伏期

新型冠狀病毒可以透過飛沫和接觸傳播。病毒由接觸到發病時間最長大概十四天。

### 感染新型冠狀病毒病徵

新型冠狀病毒感染，主要病徵是發燒，咳嗽，流鼻涕，部分更有呼吸困難如氣促的徵狀。而有部份引致肺炎或嚴重呼吸系統感染，病情會比較嚴重，一部分甚至死亡。

綜合現時科學文獻公佈顯示，病情嚴重者多屬年長，免疫力低或患有長期病患者。

### 治療新型冠狀病毒感染方法

現時沒有預防新型冠狀病毒感染的疫苗。暫時科學文獻未有針對新型冠狀病毒感染有效的治療方法。

## 預防新型冠狀病毒，家長需要注意的事項：

### 一. 令小朋友明白

- 給小朋友講解現時疫情的情況，令他們明白為何及如何做防疫措施。可參考兒童教材 - 抗疫小夥伴：

[https://drive.google.com/file/d/1J3mAE8cz29-ITplusigycejb9zi\\_3NRv/view?fbclid=IwAR3hYAq\\_bh-T3PNkygT5vAmO-31PBXG0g\\_mYQ7XjHN59bn2jtDAYsEzQxUY](https://drive.google.com/file/d/1J3mAE8cz29-ITplusigycejb9zi_3NRv/view?fbclid=IwAR3hYAq_bh-T3PNkygT5vAmO-31PBXG0g_mYQ7XjHN59bn2jtDAYsEzQxUY)

### 二. 每天觀察

- 每天觀察小朋友有沒有症狀如：咳嗽，流鼻涕等。
- 每天以耳探式溫度計幫小朋友量度體溫。正常體溫為 36.5-37.5°C。其實，我們的體溫都在 37°C 度間徘徊，而且各人的正常體溫都會有些不同。找出每個小朋友正常體溫的平均線，會有助衡量小朋友是否發燒。譬如用一星期的時間，在小朋友沒有任何病徵的時候，每日早上給小朋友量度體溫，這步驟可以找出他/她正常體溫的平均線。大多數小朋友溫度應該都是徘徊 36.5-37.5°C 度之間。往後便可以用此平均體溫來評估小朋友有沒有發燒。

- 用觸摸前額來感覺體溫是極為不準確及不可靠的。  
如果有懷疑小朋友發燒，可以重複量度，如果體溫持續高於平均體溫和有其他病徵如：咳嗽，流鼻涕等徵狀，應幫小朋友戴上合適大小的兒童口罩，口罩須覆蓋口和鼻，然後帶小朋友就醫。

### 三. 兒童個人衛生

- 教導小朋友注意個人衛生，勤洗手。吃飯前後、如廁後或接觸不潔物後，必需用洗手液和清水洗手。記得要清潔手指罅和手腕位置。洗手最少 20 秒。如果環境不許可用水洗手，而雙手沒有明顯的污垢時，可選擇用 70-80% 酒精成份的搓手液潔手。
- 未徹底潔手前，避免接觸眼睛、鼻和口部。
- 教導小朋友如廁後要先蓋上廁所板再沖廁，然後徹底清潔雙手。
- 教導小朋友咳嗽或打噴嚏時用紙巾覆蓋口鼻、然後小心掉棄紙巾到有蓋垃圾桶。再徹底清潔雙手。

### 四. 家居衛生

- 家中應保持空氣流通。
- 兒童應有個人的餐具，水杯，漱口杯，牙刷和毛巾。兒童不應和其他小童或成人共用個人物品。
- 每天以 1:99 稀釋家用漂白水清潔家居。
- 每天以 1:99 稀釋家用漂白水清潔小朋友玩具，並必需要徹底過清。
- 確保廁所去水渠 U 型隔氣長期儲水，防止病毒散播，每日倒清水入地渠去水位已經可以。

### 五. 應盡量留在家中

- 在現階段存在社區感染的機會可能性情況下，不宜去人多擠迫的地方和參與公眾活動。
- 在停課期間兒童應盡量留在家中。不建議帶小朋友去群體課外活動，兒童遊樂場等。
- 最重要的是家長應暫停安排小朋友參加興趣班或補習班，以減少交叉感染的可能性。
- 家長應安排適當的學習及玩樂活動予小朋友在家中進行。
- 如確實有需要外出，外出離開住所時應要戴上外科口罩 (Surgical Mask) 。所有外科口罩全屬即棄式，用後應棄置於有蓋垃圾桶內，棄置後緊記潔手。
- 如確實有需要外出消遣，應到較少人的地方如郊外。

### 六. 外遊時

- 應該避免去新型冠狀病毒有通報疫情發病地區。
- 如到外地旅遊時，避免接觸野生動物或禽鳥，不要到訪活家禽市場或農場、不要吃野味、避免到濕貨市場。如果回港後有身體不適，應戴上外科口罩，及時就醫。看醫生時記緊向醫生報告生病十四天之前的準確旅遊史。

### 七. 如兒童不適時

- 如有持續發燒，咳嗽等徵狀，應幫小朋友戴上合適大小的兒童口罩，口罩須覆蓋口和鼻，然後帶小朋友就醫。
- 如實告知醫護人員小朋友的症狀，接觸史，曾經外遊的地方和行程，家人及照顧者的旅遊史及接觸史。

## 對預防新型冠狀病毒感染一些疑問或謬誤：

### 問題一：如何正確地佩戴口罩？

答：適當地佩戴口罩，對預防呼吸道感染有一定的作用，亦同時可以防止病毒傳播。佩戴外科口罩時，需要讓口罩緊貼面部，有顏色一面向外，口罩應完全覆蓋口鼻和下巴，把口罩的金屬片沿鼻樑兩側按緊。口罩要每天更換，棄置時要才放進有蓋垃圾桶。接觸過口罩或移除口罩後記謹要潔手。

### 問題二：外科口罩可以重複使用嗎？

答：一般外科口罩的設計並不容許重複使用。因為在最外面過濾細菌病毒的過濾層會在使用時藏有病原體，重複使用會將這些細菌病毒感染使用者。而最內層是用於吸收使用者的口水和口鼻分泌物，重複使用極不衛生。亦不應用酒精和任何化學品去破壞外面過濾層的結構。

### 問題三：接觸寵物可以感染新型冠狀病毒嗎？

答：暫時未有科學證據新型冠狀病毒可以從一般家居寵物例如狗、貓傳播。不過建議接觸寵物後都要潔手。因為寵物可以傳播其他細菌例如沙門氏菌等。

### 問題四：兒童是不是較少被新型冠狀病毒感染？

答：目前世界各地確診的個案主要為成年人及年長人士，多患有長期病患。但也有少量的兒童確診個案。由於目前香港有社區傳播的潛在風險，兒童有機會在社區傳播中受到感染，加上小朋友的防疫意識及個人保護意識未及成年人高，所以時刻保持警覺，做好防疫措施非常重要。

### 問題五：用滾水清蒸口罩是否可以消毒及重用口罩？

答：高溫和水氣會破壞口罩的物料，使它失去功效。切忌用熱水蒸口罩的方法。

### 問題六：進食兒童保健補充劑有幫助預防新型冠狀病毒感染嗎？

答：家長花費購買大量補充劑胡亂進食，其實也沒有確實科學根據證明其預防功效。反之，保持兒童健康的生活習慣，包括健康飲食多進食新鮮蔬菜生果，適量運動，充足睡眠，是提升身體免疫力的最好方法。

## 參考資料：

1. 抗疫小夥伴: [https://drive.google.com/file/d/1J3mAE8cz29-ITplusigycejb9zi\\_3NRv/view?fbclid=IwAR3hYAq\\_bh-T3PNkygT5vAmO-31PBXG0g\\_mYQ7XjHN59bn2jtDAYsEzQxUY](https://drive.google.com/file/d/1J3mAE8cz29-ITplusigycejb9zi_3NRv/view?fbclid=IwAR3hYAq_bh-T3PNkygT5vAmO-31PBXG0g_mYQ7XjHN59bn2jtDAYsEzQxUY)
2. 有關「嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病」的最新健康資訊，請參考衛生防護中心專題網頁: [www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html](http://www.chp.gov.hk/tc/features/102465.html)
3. 新型冠狀肺炎 - 香港最新情況 <https://chp-dashboard.geodata.gov.hk/nia/zh.html>

4. 世界衛生組織 - 新型冠狀病毒感染實時全球各國通報感染數字：  
<http://who.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/c88e37cfc43b4ed3baf977d77e4a0667>

香港兒科醫學院及香港兒童免疫過敏及傳染病學會

二零二零年二月五日