



流感及禽流感 的預防

甚麼是H7N9

- 是一種甲型流感病毒，一種禽類的病毒性流行性感冒（俗稱禽流感）
- H7N9原本屬於低致病性感冒病毒，僅在禽鳥間發現，2013年3月下旬，人類感染甲型流感H7N9病毒與病例在中國長三角地區被發現，這是該病毒全球首次被發現



H7N9的傳染

- 目前疫情處於散發狀態，尚未發現人傳人，但至今病毒來源不明、傳播途徑不清，不排除通過候鳥遷徙帶入的可能
- 此病的傳染源推測為攜帶H7N9禽流感病毒的禽類及其分泌物或排泄物，傳播途徑推測為經呼吸道傳播、密切接觸感染的禽類及其分泌物或排泄物、直接接觸病毒或經受病毒污染的水而感染

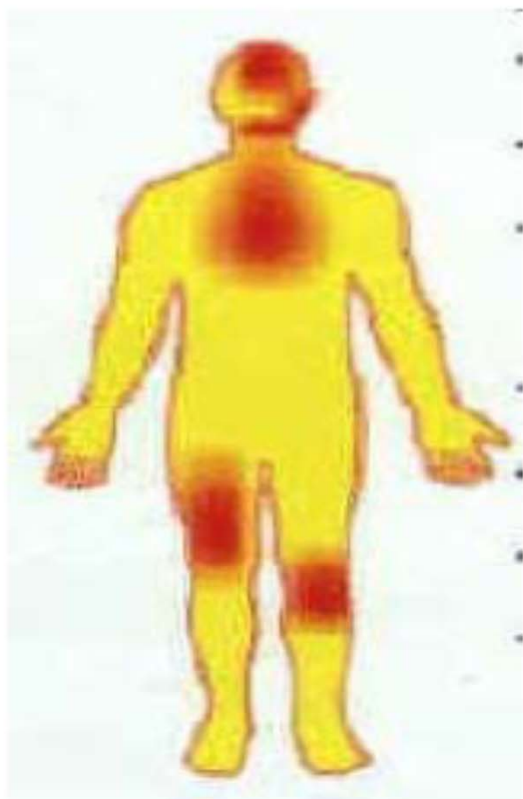
感染H7N9的癥狀

- 人類患上H7N9後，潛伏期一般為7天以內，早期癥狀與其它流感非常相似，主要表現為發熱、流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛、頭痛、全身不適
- 重症患者病情發展迅速，表現為重症肺炎，體溫大多持續在39°C以上，出現呼吸困難，可伴有咯血痰



感染H7N9的症狀與一般流感相似

流行性感冒的症狀



- 頭痛
- 耳痛, 流鼻涕
- 呼吸問題: 咳嗽, 喉嚨痛
- 發燒, 發冷
- 疲倦
- 關節痛
- 肌肉痛

預防措施

- 減少與禽類接觸
- 注意個人防護(如勤洗手等)
- 切勿食用未烹煮的肉類(禽流感病毒不耐熱， 56°C 加熱三小時、 60°C 加熱三十分鐘、 100°C 加熱一分鐘即可殺滅，故雞肉、雞蛋均應熟食。)
- 在學校儘量把門窗打開，保持空氣流通，減少病菌散播的機會



個人防護

- 充足休息
- 多喝水
- 均衡飲食
- 切勿吸煙、飲酒
- 適當運動鍛鍊



個人防護

- 保持雙手清潔並用正確方法洗手。
- 如雙手被呼吸道分泌物污染，例如打噴嚏或咳嗽後，應立即用梘液洗手或用酒精消毒液搓手。





澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

預防疾病 – 正確洗手

Prevenção das doenças – Lavar as mãos de maneira correcta

- 1** 弄濕雙手；
Molhar as mãos;



- 2** 使用肥皂液；
Usar sabão líquido;



- 3** 最少用廿秒時間揉擦手掌、手背、手指、指甲邊，手腕及前臂；
Esfregar as palmas e costas das mãos, os dedos, debaixo das unhas, os pulsos e antebraços pelos menos durante 20 segundos;



- 4** 用清水將雙手徹底洗淨；
Lavar as mãos perfeitamente com água limpa corrente;



- 5** 洗淨後，可
Após a limpeza,
· 用抹手紙包著水龍頭關水；
Fechar a torneira usando um lenço de papel;



- 或先潑水洗淨水龍頭再關水；
Ou, antes de fechar a torneira, deitar água por cima para limpar o manipulador da mesma;

- 6** 用抹手紙抹乾雙手；或用吹風機吹乾雙手。
Enxugar bem as mãos com lenço de papel, ou com secador.



(請勿共用毛巾)
(Nunca partilhar a toalha)

個人防護

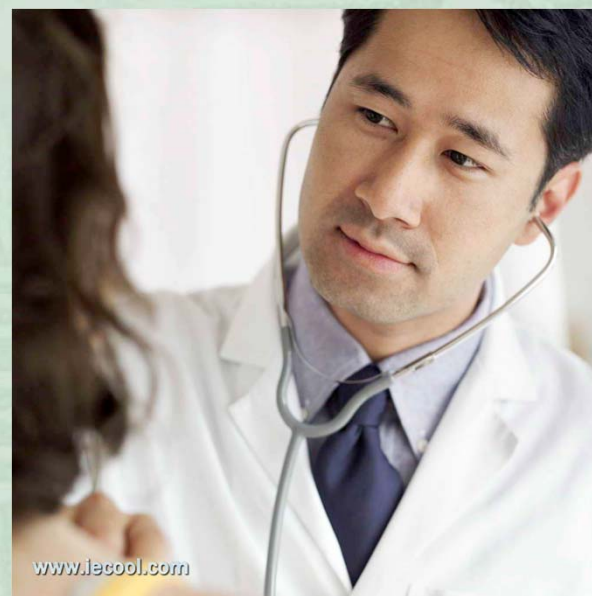
- 避免接觸眼、鼻及口。
- 打噴嚏或咳嗽時應遮掩口鼻。

別學我...



個人防護

- 不要隨地吐痰，應將口鼻分泌物用紙包好，棄置於有蓋垃圾箱內。
- 有呼吸道感染徵狀或發燒時，應戴上口罩，並及早求醫。





澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

預防呼吸道傳染病 – 戴口罩

O método da prevenção das Doenças Infecciosas Respiratórias - Uso da Máscara

一般來說，洗手比戴口罩更重要

Lavar as mãos é mais importante do que usar as máscaras.

戴口罩的方法（以外科口罩為例）

Método de utilização da máscara: (Exemplo do uso da máscara cirúrgica)

- 口罩有顏色的一面向外。
Utilizar o lado com cor virado para fora;



- 將所有固定口罩的繩索縛好，或將口罩的橡皮帶固定在耳朵上。
Atar as fitas de modo a que a face esteja protegida, ou segurar as bandas elásticas adequadamente às orelhas;



- 口罩應完全覆蓋口鼻和下巴。
A máscara deve ser usada de tal maneira que a boca, o nariz e o queixo estejam totalmente cobertos;



- 口罩藏有鐵絲的一面要固定在鼻樑上，以防止漏氣。
A parte com armação metálica deve ser pressionada com segurança à altura do nariz para impedir a fuga de ar.



- 戴好口罩後，要檢查口罩必須緊貼面部。
Depois de pôr a máscara, verificar se a mesma está bem ajustada à face.



戴口罩的注意事項

Cuidados a ter com a utilização da máscara:

1. 配戴口罩前必須將手徹底清潔。
Lavar as mãos cuidadosamente antes de usar a máscara.
2. 戴上口罩後不要用手觸摸，亦不要經常摸它。
Não tocar na máscara frequentemente depois de a ter posto.
3. 脫下前後必須將手清潔。
Lavar as mãos antes e depois de retirar a máscara.
4. 脫下的口罩可保存掛在牆上或保存在乾淨信封、紙袋內，但不可懸掛在頸上或放於口袋內。
Depois de retirar a máscara, pendurá-la na parede ou metê-la num envelope limpo ou saco de papel; não a pendurar no pescoço nem a colocar no bolso.
5. 一般情況下，口罩應每天更換，如出現以下問題，應立即替換：
Em situação normal, a máscara deve ser substituída todos os dias e, substituí-la imediatamente se surgirem os seguintes problemas:
 - 被血液或其他穢物弄污
Sujar-se com sangue ou secreções;
 - 出現口水或汗的異味
Ter cheiro a saliva ou a suor;
 - 破損
Estar danificada.
6. 戴兩個口罩，不會增加過濾的功效。
A utilização da máscara dupla não aumenta a eficiência de filtragem.
7. 孕婦、長者、哮喘及肺氣腫患者，請慎用口罩。
Grávidas, idosos, asmáticos e doentes com efisema pulmonar têm de utilizar cuidadosamente a máscara.
8. 戴上口罩後，若感到氣促、呼吸困難，應立即除下。
Depois de pôr a máscara, se se sentir com falta de ar ou com dificuldade respiratória, pode retirá-la imediatamente.

口罩的棄置

Inutilização da máscara:

使用後需棄置的口罩應放在膠袋內縛好，才放在垃圾桶內。

A máscara usada deve ser metida num saco de plástico bem atado antes de o deitar no caixote do lixo.

清潔工人切勿直接接觸垃圾，要戴手套及勤洗手。

Os trabalhadores de limpeza não podem ter contacto directo com o lixo. É necessário pôr as luvas e lavar as mãos com frequência.