晴報
SKY POST



抗疫秘笈

2020 電子書

☆ 居家注意事項
☆ 出入自保法
☆ 隨身物品防疫法
☆ 病毒檢測懶人包

目錄
CONTENT

前言 PAGE 03

家居篇
- 居家出入 5 大自保法 PAGE 04
- 收件必做 3 個動作 PAGE 06

工作篇
- 辦公室防疫 5 招 PAGE 07

外出篇
- 外出用餐自保 PAGE 10
- 搭車 5 個高危感染位 PAGE 11

個人物品篇
- 5 樣隨身物品消毒方法 PAGE 12

病毒檢測懶人包 PAGE 13



前言

本港第三波新冠肺炎疫情未見頂，人人自危，再度敲響防疫紅色警鐘。病毒傳播威力強大，主要傳播途徑為呼吸道飛沫傳播，亦可通過接觸傳播；連日來源頭不明感染個案暴增，港大醫學院院長梁卓偉估計，社區存在不少隱形傳播者，每人可傳播給 3 至 4 人，形成強大傳播鏈。

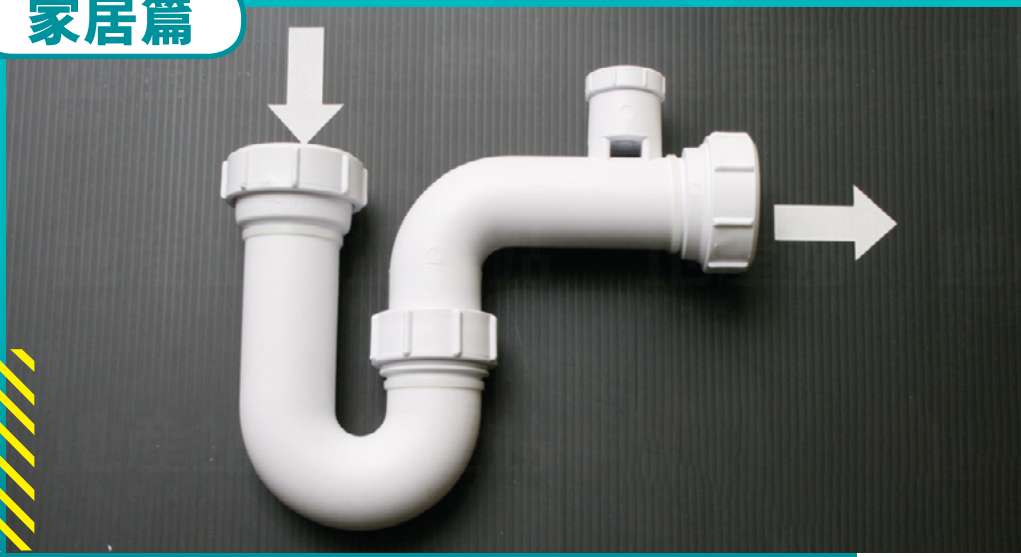
為了保障自己與他人，在內在外應多加注意衛生，《晴報》整合多名醫生、專家提出的自保招式，歸納出 4 大篇章，包括居家、外出、個人物品以及病毒檢測懶人包，助你全面抗疫。

11 種感染新冠肺炎症狀一覽：

發燒 **乾咳** **疲倦乏力** **疼痛和酸痛**

鼻塞 **頭痛** **結膜炎** **喉嚨痛** **腹瀉**

味覺或嗅覺喪失 **皮疹或手指或腳趾變色**



疫廈遍全港 5 大出入居家自保法

感染及傳染病科專科醫生林緯遜接受《晴報》訪問時指，一旦同大廈甚至同屋苑出現確診者，即使沒有病徵亦應盡快接受檢測，並分享 5 大出入居家自保方法。

① U 形喉儲要有積水

廁所的 U 形喉是用以阻隔大廈排污系統的病毒細菌進入室內，如 U 形喉乾涸，便會令帶有病毒細菌的空氣有機會直接進入屋內，故此應間中向去水位倒水以形成間隔，阻止帶菌空氣流入室內。由於此目的不是為了殺菌，因此不需要特意倒入漂白水，用一般清水則可。
利用飲品盒有助令去水渠保持貯水：



步驟一：將飲品盒剪開，保留插飲管位置



步驟二：在飲管較短的一端捆上膠紙，大約 15 至 20 厘米



步驟三：插入飲管及加水，如發現較鬆可以再多捆幾個圈膠紙即可

（圖片來源：雅諾設計及工程 FB 圖片）

② 高層住戶應避免開啟窗戶

林醫生解釋，天台設有糞渠排氣口，當患者糞便排到糞渠，糞便病毒經霧化後，或會隨弱風經天井位的廚房、廁所窗戶入屋。

建議：如大廈出現確診人士，近天台的住戶應避免開啟窗戶，在夏天可以開冷氣，可減少病毒入屋機會；不過長期關窗也會影響空氣流通，因此可注意天台氣喉出口位置，只關上附近窗戶，而開另一方的窗戶。

家居篇



③ 確保排氣管冇「漏氣」

上月沙田瀝源邨祿泉樓疑因患者打開抽氣扇以致向外播毒，導致同座 3 個同座向的住戶「中招」。林醫生指出，當如廁時將門窗全關，同時打開抽氣扇，抽氣扇就有機會將渠內帶菌空氣抽入室內；而一些舊式單位廁所排氣管設於屋內，一旦排氣管經老化、改裝、接駁不當都會導致「漏氣」，病毒便有機會隨空氣進入屋內。

建議：開抽氣扇時聞一聞屋內有沒有充斥臭味，有臭味反映排水管或有漏氣問題，應盡快叫人維修。

④ 小心信箱、大門、升降機致交叉感染

早前曾有大廈出現多名確診者，懷疑居民出入時經屋苑大門或信箱受感染。林醫生提醒，新冠病毒主要透過接觸傳染，如居住的大廈出現確診者，使用公用設施時應加多注意衛生以避免出現交叉感染。



建議：多用手肘代替手指直接接觸升降機按鈕，開門和信箱時，可用紙巾包著，觸摸公共設施後亦應盡快清潔雙手。

⑤ 同屋苑有確診早 應盡早接受檢測

建議：當同座大廈出現確診人士，即使沒有病徵也應盡早進行樣本檢測，如感不適更應盡快求診。至於鄰座大廈或同屋苑居民，如有機會與確診者共享某些公用設施，例如平台升降機等，亦應盡早接受樣本檢測，以防萬一。



林緯遜
感染及傳染病科專科醫生



收件時 3 個動作自保

中國疾病預防控制中心指出，病毒通過郵寄傳播的風險不大，不需拒收郵件，但提醒速遞員在處理和運送過程中需全程戴好口罩和手套，注意保持包裹清潔，避免包裹在運輸過程中沾染飛沫。

3 招預防感染：

① 收件時應佩戴口罩和手套

② 處理完包裹後要及時摘下手套然後洗手

③ 宜請速遞員將物品存放在速遞櫃中自行取件

專家：收件後盡快用梘液洗手

中文大學醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院客座教授黃子惠接受《晴報》訪問時表示，目前為止沒有證據指出病毒可通過速遞傳播，收件者只要在拆速遞包裹後沒有觸摸眼口鼻的黏膜，病毒的傳播風險其實很微。但他提醒大家，最重要的是在接觸包裹及收件後盡快用梘液洗手，減低傳播風險。



黃子惠
中文大學醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院客座教授

工作篇



辦公室防疫 5 招

人群聚集會提高疾病傳播機會，惟在工作環境聚集卻難以避免。香港中文大學醫院營運總監胡志遠，以及香港中文大學醫院公共衞生醫學專科醫生蔡曉陽，早前曾分享辦公室防疫貼士，當中更提及茶水間屬播毒高危地點，綜合重點如下：

① 勤戴口罩

如非擁有獨立辦公室，則工作時應全程配戴口罩，以防病毒散播。

② 遠離冷氣入風位

中央空調之入風位較易有病毒聚集，座位應盡量遠離之，如有配備過濾或淨化系統則風險相對較低。

③ 少去茶水間

茶水間屬播毒高危位，建議以水壺裝水，減少進出茶水間次數。

④ 如廁後消毒

男士如廁小解時或有「吐痰」習慣，有機會造成病毒傳播。建議男士如廁後可以消毒噴劑或濕紙巾為衣物消毒。



⑤ 保持公共物品衞生

應多為公共使用之滑鼠、鍵盤消毒，公司亦應於相關地點擺放消毒搓手液以便利員工。

疫情反覆無常
口罩功效要謹慎



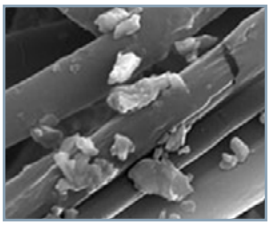
疫情反彈，源頭不明個案急增，多位專家均指出抗疫防護刻不容緩，而口罩更是不可或缺的裝備。但是，在抗疫當前，口罩的防護能力絕非開玩笑，消費者必須從口罩的過濾能力、透氣度及皮膚保護能力來選擇，才可得到穩妥的防護功效。

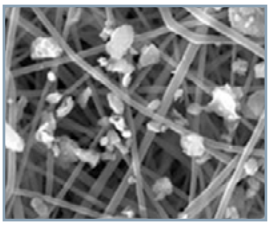




採用納米纖維濾膜　阻隔病菌更見效

我們可知道，空氣中的顆粒懸浮物，包括有花粉、微塵、細菌病毒以及煙霧粒子等，每一種顆粒懸浮物的體積大小都不一樣。而一次性拋棄式的 Breath Silver 口罩，就是採用了由日本信州大學共同研發製造的新一代高材料高性能納米纖維濾膜 BREAXELL（Nanofiber），這種濾層與傳統口罩的靜電過濾阻隔方式不一樣，它是從結構上對有害粒子或污染物進行隔離，其氣孔尺寸只有 0.1 微米的納米纖維，而纖維直徑亦僅只有數十至數百納米，可讓潔淨空氣自由通過，但對細微的粉塵、花粉、煙霧及病菌等細微有害物質都能阻隔，達至強力過濾及高透氣度。此外，Breath Silver 口罩亦同時搭載了已註冊美國 EPA 的專利抗菌成分「SSNC」，能對 650 多種細菌都有高達 99.9% 的抗菌作用。





BREAXELL 濾芯（右），是透過纖維本身的構造形態來過濾有害顆粒，長時間佩戴過濾效果也不會減弱。可隔離 99% 以上大小為 0.1um 以上的超細微顆粒等污染物質。相比傳統通過靜電將粉塵吸附的口濾芯（左），效果更明顯。





專利抗菌成分 SSNC 內外兼顧　衛生防護全面

當我們長時間配戴口罩時，在外要抵抗有害物質侵襲，而內在亦要面對細菌繁生的衛生問題，尤其是用餐後、或用家咳嗽、打噴嚏等情況，都會令口罩內細菌滋生，產生異味，更可能影響皮膚健康。而 Breath Silver 口罩搭載的專利抗菌成分「SSNC」，有著抗菌及除臭作用，即使用家長時間佩戴，亦可保持呼吸乾爽舒適無異味，進一步提升防護功效。

最高標準　最強抗疫防護

事實上，市場上大部份的口罩均以過濾效率作為參考標準，最常見的美國口罩標準認證 ASTM F2100-11 的標準，其中 Level 1 等級口罩的防護能力，BFE 和 PFE 需要 ≥95%，而要達到 Level 2 和 Level 3 的級別則需要 ≥98%；另外，來自韓國的口罩則以 KF 開首，通常有 KF80 及 KF94 等，早前被市場搶購的 KF94 就是指可有效阻擋約 94% 或以上，約 0.4 微米或以下的微細粒子。而 Breath Silver 口罩，具備 4 層高性能濾層（Quintet 版更有 5 層），有效阻隔水份（飛沫）、病毒及各類污染物，而且透氣度高，能快速排出人體濕氣，令人清爽感倍增，不單只早已通過皮膚刺激性及有害性物質測試，其中日本 KAKEN 測試更證實可阻擋 99% 以上，小至 0.1 微米直徑之微粒的污染物及細菌病毒，相比市場上絕大部份的口罩的過濾能力還要高，加上口罩亦得到美國 FDA 認證、美國 EPA 認證為高防禦度口罩，及獲得韓國 KCS 安全認證等，能在抗疫期間，為用家帶來全面安心的保障。

Breath Silver facebook 專頁：@breathsilver.hk.macau.taiwan
網上銷售點：Prettyme、HGCmore、Bigbigshop、Club Like、Suning online store
門市銷售點：Sasa 各大門市 及 DC One Home（荃灣 D.Park 店）



外出用餐自保有法

香港大學感染及傳染病中心總監何栢良表示，經分析發現病人入院當日的病毒量最高，只要一滴芝麻般大口水鼻涕，就有 10 萬顆病毒。而因身體對新冠肺炎病毒沒有免疫力，可能只需「幾粒病毒」就足以感染。

他表示，早前與港大微生物學系講座教授袁國勇研究過本港首 23 宗確診個案，發現病人的口水、鼻涕及痰液的病毒量很高，特別是病人首日入院當日為最高，即使 14 日後病人體內的病毒量仍然處於高水平，因此不少病人至今仍然未能出院。

而病人入院當天，大約每 1 毫升的鼻液樣本就已經有高達 1 億個病毒量，「一粒好似芝麻咁細嘅口水鼻涕水點，就有 10 萬粒病毒；10 分之 1 粒嘅芝麻就有 1 萬粒病毒」，由於現時我們的身體對新冠肺炎的病毒沒有免疫力，因此可能只需「幾粒病毒」就足以感染。遂提醒，醫護人員處理入院病人時，必須正防佩戴防護裝備，最好有專人監督，確保沒有遺漏感染控制措施。而醫護回家後一定要洗臉洗頭，小心頭髮也沾染病毒。

堂食防疫 4 招

① 最好買外賣進行，避免堂食；
② 進食前如將口罩除下，不要再戴上舊口罩；
③ 進食時避免談話；
④ 應與其他人保持 6 個階磚安全距離，亦可面壁或對著牆吃飯；



何栢良
香港大學感染及傳染病中心總監

外出篇



安全至上

搭車 5 個高危感染位

台灣外科醫生江坤俊及胸腔暨重症科醫生黃軒，日前在電視節目《健康 2.0》分享多個乘搭公共交通工具的 5 個防疫方法，以減低感染風險。

1. 關上冷氣出風口

乘搭公共交通工具時盡量少坐在冷氣出風口。如果出風口在頭上，則可以將出風口關上或吹向其他方向，避免將病菌吹向自己。

2. 避坐走廊位

對於高鐵、飛機等附有廁所的公共交通工具，有研究發現坐在走道的乘客有 80% 會離開座位上廁所，而靠窗座位的乘客只有約 40% 會離開座位上廁所。如果感染者曾使用過廁所，下一位用家受感染風險增加。

另外，由於走廊人流多，經常有不同人士經過，故他建議乘搭揀選靠窗座位，並且應盡量少喝水，減低因去廁所而「中招」風險。

3. 勿摸門柄托盤

乘坐公共交通工具時，應盡量減少接觸碰門柄、托盤、桌子等多人會觸碰過的物品。

4. 手袋背囊勿放地上

正常人在咳嗽時會往前、向下傾倒，噴沫會直接掉落在地上。由於飛機、高鐵、鐵路等公共交通工具不會每小時進行清潔，因此提醒不要將隨身物品放在地板上。

5. 八達通勿接觸讀卡器

讀卡器每日會感應幾萬張交通卡（例如八達通），難免會黏附污垢，建議用手機「拍卡」，避開免直接碰觸讀卡器。

個人物品篇



5 大隨身物品消毒方法

感染及傳染病科專科醫生林緯遜接受《晴報》訪問時指出，市民於日常生活中經常觸碰不同物品，如物品已沾上病毒細菌，雙手碰到後再觸摸眼、鼻、口等位置，亦有機會因而受感染。他呼籲定期清潔以下常見的隨身物品：



林緯遜
感染及傳染病科專科醫生



眼鏡

方法：可把眼鏡放入超聲波洗眼鏡機清洗；洗手時亦可順道除下眼鏡一同清潔，以梘液泡沫輕揉鏡框及鏡面，再沖水清洗乾淨。



手錶

方法：可用濕布輕抹，或用適合手錶物料的特定清潔劑作定期潔淨。



K. Kwong
香港大學化學系博士



手機

方法：可將少量酒精噴在紙巾或乾布上，再為手機套、手機表面及熒幕保護貼作全面消毒。



衣服

方法：最好即日清洗外出過的衣物，平日可穿著棉質衫褲或風褸等易於清潔的衣物。如穿戴過的厚衣物難以每日清潔，亦可用濕布輕抹，或置放於陽光下晾曬。港大醫學院公共衛生學院亦建議，可將衣物以 60 ℃ 熱水浸泡 30 分鐘再清洗



鈔票

香港大學化學系博士 K. Kwong 接受《晴報》訪問時指出，鈔票可以以下 3 個方法消毒：

① 用洗潔精或番梘水，再加水清洗鈔票。

② 除了膠面的 10 元紙幣外，其餘鈔票都可用紫外光燈照；10 元紙幣可用酒精抹。

③ 可用高溫消毒，例如熨衫般熨鈔票。但要注意如溫度過高，有機會令鈔票變形，因此用水洗較佳。



病毒檢測懶人包

本港多區均有新冠肺炎感染者出現，不明源頭個案亦有上升趨勢，不少居於高危屋邨，或家中有長者、嬰幼兒的市民即使只有極輕微甚至無病徵，都希望接受一次病毒檢測以求安心。《晴報》歸納出多種收費較低的檢測方法，以供希望做檢測之餘儘量慳錢的讀者一試。

① 電郵索取樣本瓶

針對有疫情爆發屋邨，或曾前往衛生署所指有高風險場所（如佐敦新發茶餐廳、坪石邨彬記粥麵美食等）的市民，衛生防護中心建議相關人士將資料（包括姓名、郵寄地址及到訪相關地點日期）以電郵（bottle@dh.gov.hk）通知衛生防護中心，中心將為相關人士郵寄深喉唾液樣本瓶，市民自行採集樣本後再遞交至衛生署或醫院管理局轄下的指定收集診所，以作化驗。

② 到普通科門診或急症室求醫

針對有染疫憂慮或已有輕微病徵者，可以選擇前往醫管局轄下 64 間普通科門診或 17 間急症室求醫，病人如出現發燒和呼吸道症狀或有輕微肺炎病徵，經醫生臨床診斷無需入院，將安排回家自行採集深喉唾液樣本作化驗，市民自行採集樣本後可從以下 2 個途徑交回樣本：

> 醫管局普通科門診收集點

> 上門收取樣本速遞服務（GOGOVAN／Pickupp／Toby）交回樣本。

③ 到私家診所求醫

市民如認為有感染新冠肺炎病徵可主動向醫生提出，根據情況醫生將向病人提供深喉唾液樣本瓶，以作檢測。除診金外，醫生或再向病人收取病毒檢測費用，一般為 150 元左右。市民亦可選擇往可安排作病毒檢測之 190 間基層醫療醫生診所求診，其診金一般相對較低。

④ 私營機構病毒檢測

坊間不少私營醫院及醫療機構亦有提供病毒測試服務，收費一般較高，但通常會提供多款檢測方式（快速核酸、鼻咽拭子），準確度一般較深喉唾液樣本為高，且通常可在提交樣本後即日甚至 2 小時內得知結果，較適合有緊急需要人士。

疫情反覆更嚴峻
抗疫裝備勢要 Level Up↑

疫情爆發第三波，情況更比預期嚴峻，抗疫措施刻不容緩，除要注意個人衛生外，更要注意隨身物品的消毒情況，尤其是難以噴灑消毒劑的物品，如手機、耳機及錢包等。早前就有英國消費指南雜誌進行過檢測，發現手機帶有害細菌的總數比廁所馬桶的手柄多出 18 倍，當中更包括許多致病菌！因此，為徹底有效對抗疫症，全面消毒裝備不可少，而消毒用品更要 Level Up ！



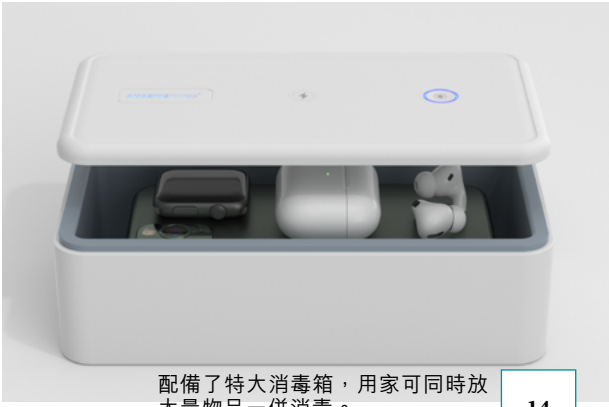
UV-C 消毒殺菌 效果全面

現今都市人的流動應用需求十分高，每天更花去不少時間在交通上，但要在車裡噴灑消毒液，實在甚不方便，亦會容易弄濕衣物。與此同時，近日亦有專家指出，錢幣亦會是傳播病毒的媒介之一，所以我們務必關注更多有效消毒的產品。



UV-C Pad Pro 可應用在多種產品之上，包括嬰兒用具

其實，要有效殺滅病菌，除酒精消毒液外，亦可透過正確使用紫外線 C（UV-C)，為隨身的物件消毒。UV-C 是透過破壞微生物（病菌）的核酸來殺死或降低微生物的活性，早已被認定為「殺菌紫外線」，主要用於醫療衛生或無菌工作場所內。而隨著技術的進步及迎合大眾衛生需要，市面亦出現可便攜式的 UV-C 燈，不單只可用於電子產品，更可用在消毒飛機或巴士上的座位、車輛內部及嬰兒用品等，而且殺菌力特強，能夠有效殺死 99.9% 的細菌。



配備了特大消毒箱，用家可同時放大量物品一併消毒。



無論是坐飛機、坐船、坐高鐵或是坐巴士，都可以隨時利用 UV-C Pad Pro 為隨身物品消毒。

多功能無綫充電消毒盒 迎合都市人生活需要

由 AMAZINGTHING 推出的多功能無綫充電消毒盒（UV-C Pad Pro），通過 SGS 消毒技術測試，證實可殺死 99.9% 的各種細菌，同時配設了 8 顆 UV-C LED 照射燈，有助消毒大範圍面積，而消毒時間亦比一般產品強效及快 8 倍；此外，產品更配備了特大消毒箱，用家可同時放大量物品一併消毒，除手機外，其他物品如鑽戒、餐具、無線耳機、車匙、化妝品或腕錶等也能放入消毒箱，加上內盒採用了紫外線專用的塗層技術，帶來 360° 全面消毒殺菌效果，而且物品亦不會在殺菌過程中產生氧化而變色。



時尚收納袋，方便攜帶。

此外，為配合繁忙都市人之流動應用需要，UV-C Pad Pro 可配合 E-Pad Pro 使用，方便隨時及任何場合使用，而且支援高達 10W 的無線充電，就算坐車坐飛機都一樣能夠輕鬆為隨身物品消毒，而產品亦配備收納袋，方便攜帶亦十分時尚，成為現今都市人的生活必備。

AMAZINGTHING®

由即日起至 7 月 30 日，到指定網站訂購 **AMAZINGTHING UV-C PAD PRO** 或套裝，並輸入優惠碼「**ATXSKYPOST**」，即可享 $50 折扣優惠，詳細可參閱網站：https://qrgo.page.link/zFmDt

《晴報》

為**全港第二大免費報**，

逢**星期一至五免費派發**。

晴報 文字版

Download on the App Store 下載請按此處

立即下載 Google Play 下載請按此處

晴報 揭頁版

Download on the App Store 下載請按此處

立即下載 Google Play 下載請按此處

晴報 SKY POST

香港經濟日報 HONG KONG ECONOMIC TIMES

出版：香港經濟日報有限公司《晴報》
地址：香港北角渣華道 321 號柯達大廈 2 期 8 樓
查詢：2880 2884
網址：http://skypost.hk/

版權所有 翻印必究

本刊由《晴報》製作，《晴報》已盡一切所能以確保所刊登之資料正確無誤，惟資料只供參考及內部傳閱用途，本刊為非賣品及不作公開銷售。
本刊資料截至 2020 年 7 月為準，其後如有更新，恕不另行通知。
《晴報》對於第三者提供之一切資料、產品及服務不會承擔任何責任。