

長期暴露於室外的人士，應塗上含DEET成分較高的防蚊液，有需要時可重複使用。

## 防曬油與防蚊液

穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲，避免使用有香味的化妝品或護膚品。

先塗防曬油，待乾透後，才塗抹防蚊液。

手足口病分別有較輕微或較嚴重的類型，例如由「腸病毒71型」引起的病情一般較重，必須求醫並作診斷。



## 手足口病

感染病毒的兒童，須在退燒及身體上的水疱乾涸結痂後起計，在家休息額外兩星期，方可上學。



如雙手沒有明顯污垢，可用肥皂洗手或酒精搓手液清潔。

如雙手有明顯污垢，則需要使用肥皂洗手，並揉擦雙手最少二十秒，徹底殺菌。

## 洗手殺菌

# 求生技能你要知

# 識者生存

## CHOOSE TO SURVIVE

### 傳染病篇

#### INFECTIOUS DISEASE OUTBREAKS

佩戴口罩時，應將摺紋向下的一面向外，才能有效阻隔由飛沫傳播的細菌，防止受感染。

## 口罩能阻擋飛沫

禽鳥糞便或受污染的環境都能傳播病毒。

## 預防禽流感

徹底烹煮禽肉，並時刻保持個人衛生，能有效預防感染禽流感。

染上禽流感的禽鳥，無論是生存或死亡，都有機會把病毒傳人。

## 傳染病小知識

1967年後在港出生人士，有機會在出生六個月至一歲時和就學期間已接受由政府提供的一至兩次麻疹疫苗注射，預防麻疹效果可達93%至97%，但抗體有機會隨時間而流失。

## 麻疹疫苗永久有效?

如不確定曾否接受疫苗、未曾接受疫苗或患有免疫系統疾病的人士，應先諮詢醫生有關疫苗意見。

如要到有可能會有麻疹疫情的地方，應先評估風險，再確保已注射麻疹疫苗及有足夠抗體。

水痘屬輕微疾病，一般會自行痊癒。

染上水痘的兒童如同時感染其他傳染病，有可能會增加併發症的嚴重性！

但若抵抗力弱的人士患上，則會有較大機會患上嚴重的併發症如肺炎。

## 感染水痘

「流感」與「傷風感冒」是由不同病毒引發的上呼吸道感染。

## 接種流感疫苗

香港冬夏兩季常見的「流感」，發病較突然，痊癒時間亦較長，而且容易引發併發症，嚴重甚至會導致死亡。

## 結核菌傳染性極高

一旦發現懷疑結核病的病徵，包括輕微發燒、體重下降、長期咳嗽和痰中帶血等，應戴上口罩並立刻求醫。

當開放性肺結核患者咳嗽、打噴嚏，細菌會被散播到空氣中，抵抗力稍差的人吸入後便會染病。

2018年，結核病是香港第二常見的須呈報傳染病。

## 重症登革熱

曾患登革熱的人士，當再次受感染，有機會出現「重症登革熱」，引發嚴重併發症，甚至死亡。

第一次感染登革熱，病情一般較輕。病癒後身體會對該類型的登革熱病毒產生終生免疫能力；但對其他登革熱病毒則只有部分和短暫的免疫能力。

## 香港旅遊健康服務網

旅行前先到衛生署的「香港旅遊健康服務網」，了解當地疫情情報；有需要時作好防疫準備。

捐助機構：

