

## 特別通告

敬啟者:

保持警覺防禦季節性流行性感冒 ( 流感 )

根據衛生署衛生防護中心提供預防季節性流行性感冒 ( 流感 )，學生應注意個人及環境衛生，經常使用梘液和清水潔手，特別在觸摸口、鼻或眼之前，或觸摸扶手或門把等公共設施後。此外，其他預防措施包括：

- 當雙手沒有明顯污垢時，用含70% - 80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻，其後應徹底洗手。
- 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內。
- 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴外科口罩。
- 保持室內空氣流通。
- 在流感高峰期，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。
- 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。
- 季節性流感疫苗接種，疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症。

治理方法

- 充足休息和多喝水。
- 若出現流感病徵，**切勿上班或上學**。如果病徵持續或惡化，應立即求診。
- 抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治愈流感或加快痊癒。
- 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用。

有關更多流感的資料，可瀏覽衛生防護中心網頁(<http://www.chp.gov.hk>)。