

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

CTP001 - 健康老齡化及代際關係之凝聚

公眾講座 - 預防流行性感冒

2009年 11 月25日



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

流金頌培訓計劃簡介



目的

流金頌培訓計劃是一項跨學科的專職訓練計劃，旨在為市民大眾、非正規及家庭照顧者或從事護老工作之醫護及社福界專業人員，提供一般性及專業性的老年學教育

宗旨

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度



宗旨

- 對非專業老年照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務

培訓對象

- 市民大眾：對護老知識感興趣的人士
- 非專業及家庭的老人照顧者：在日常生活或工作中，需要為長者提供日常照顧的人仕，例如：長者之家人、鄰居、朋友、家傭及義務工作者
- 醫護及社福界專業人員：從事護老工作之醫護及社福專業人員，如註冊護士、社工、臨床心理學家、職業治療師、物理治療師及醫生

五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚

CTP002: 老年人的心理社會及心靈照顧

CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷

CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧

CTP005: 社區及院舍的老人照顧



費用

流金頌培訓計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，所有培訓課程，費用全免

聯絡

流金頌培訓計劃辦事處

- 】 香港中文大學利黃瑤璧樓626室
- 】 電話：2696 1249
- 】 電郵：cadenza@cuhk.edu.hk
- 】 網站：<http://www.cadenza.hk/training>

課題：預防流行性感冒

內容

- 認識流行性感冒
 - 感染途徑
 - 徵狀
 - 治療方法

- 長者預防感染方法
 - 日常個人護理和衛生
 - 運動及飲食
 - 注射預防流感疫苗

認識流行性感冒

流行性感冒（流感）

- 是一種由不同類型流感病毒引致的疾病
- 傳染性極高
- 在本港，流感一般於一至三月和七、八月較為流行
- 已知的流感病毒有三種類型，分別為甲型、乙型及丙型
- 甲型較為常見
- 甲型及乙型會廣泛傳播，因此備受關注

- 甲型及乙型流感不時會出現演變（基因改變）而衍生新病毒
- 例如：人類禽流感、人類豬流感
- 新舊流感品種之間出現愈多差異，人類對這種新病毒的免疫力就愈低，甚至根本沒有抵抗力；而缺乏這種抵抗力，會令新病毒比「普通流感」傳播得更快速及廣泛。

感染途徑

- 人多擠迫或空氣欠流通的環境中經飛沫傳播
- 亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播

傳染期

- 受感染病者可於病徵出現前之一天至出現病徵後七天或以上的時間感染他人
- 這代表病者可在不知情的情況下傳染他人

潛伏期

- 通常約為一至三日

徵狀

- 急性呼吸道疾病
- 三大主要病徵：包括發燒、喉嚨痛和咳嗽
- 其他：頭痛、肌肉疼痛、流鼻水及其他病徵如疲倦、腹瀉及嘔吐也可能出現

治療方法

- 患者一般會在二至七天內自行痊癒
- 然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡

- 充足休息和多飲水
- 支援性治療可紓緩徵狀
- 抗病毒劑能減輕病情，但必須在發病初期，經由醫生處方才可服用
- 除非患者已出現細菌性感染併發症，否則無需服用抗生素

流感大流行回顧

- 自十六世紀有文獻記載流感大流行以來，每一世紀平均出現了三次爆發，每次相隔十到五十年不等
- 甲型流感病毒在上一世紀經歷了三次重大基因變異，變異部分以H組成部分為主，造成全球大流行，並引致重大傷亡

年份	品種	名稱
1918 - 1919	甲型流感 (H1N1)	西班牙型流感
1957 - 1958	甲型流感 (H2N2)	亞洲型流感
1968 - 1969	甲型流感 (H3N2)	香港型流感

流感大流行

- 新品種流感病毒
- 此品種可感染人類，並引起嚴重病況
- 新品種可在人與人之間有效地傳播

- 世界衛生組織已正式宣布全球進入由豬流感引發的「流感大流行」。在本港，政府「流感大流行應變計劃」下的緊急應變級別已在**2009年5月1日**啟動

- 世界衛生組織於**6月11日**將流感大流行的應變級別提升至第六級，意味著全球進入流感大流行及世界多國出現持續社區爆發

- 共有**40**宗死亡個案，涉及**28**名男性及**12**名女性。年齡介乎**11**歲至**93**歲 (中位數: **55**歲)

豬型流感（豬流感）

北美甲型流感H1N1

- 新型H1N1流感
- 這種新病毒內的遺傳因子和在北美經常發現在豬隻的流感病毒非常相似
- 是一種由甲型流感引起的豬隻呼吸道疾病，豬流感通常只會在豬隻群中互相傳播，但亦會偶爾感染人類
- 但最近在國際間的豬流感爆發已出現了人與人之間的傳播

- 人類豬型流感病毒則是一種含有豬流感、禽流感和人流感三種流感病毒基因片斷的新品種。
- 由於此病毒是一種新型病毒，人類尚未對病毒產生抵抗力

感染途徑

- 人類豬型流感可在人與人之間傳播，傳染途徑與季節性流感相同：
 - 主要是通過咳嗽或打噴嚏
 - 人類亦會在接觸帶有流感病毒的物件後，再觸摸口鼻而受感染
- 目前沒有證據顯示人們通過食用經加工的豬肉或其他豬源食品感染了流感病毒

- 豬型流感病毒可在環境中存活
- 可以在桌子或椅子的表面存活兩小時或更長時間

徵狀

- H1N1流感的症狀包括：
發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、鼻塞、肌肉酸痛、頭痛、畏寒和極端疲倦等。
- 一些人還有肚瀉和嘔吐
- 還會引起嚴重疾病，例如：肺炎；甚至死亡

- 若病者曾接觸人類豬型流感病人，會相對提高感染該病的可能性

長者預防感染有辦法

時刻做好防範

- 實踐健康生活模式
- 養成良好個人衛生習慣，經常洗手；出現呼吸道感染時，佩戴口罩；咳嗽或打噴嚏時，用紙巾掩蓋口鼻，並將用後的紙巾放入有蓋垃圾桶；盡量避免接觸眼、口或鼻
- 請教醫生是否須要接種預防流感疫苗

- **家中常備**

- 足夠數周使用之口罩
- 足夠約一周使用之退燒藥，以備不時之需
- 探熱針
- 洗手液
- 紙巾
- 常備有家庭醫生及其他有用資訊

- **注意:**

- 所有藥物均應小心儲存
- 存放於兒童看不到及接觸不到的地方
- 注意藥品使用的有效期限，已過期的藥物必須棄掉

日常個人護理和衛生

保持雙手清潔

- 勤洗手

- 在接觸眼、口及鼻前
- 當手被呼吸道分泌物染污時，如打噴嚏或咳嗽後
- 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕或門柄後
- 處理食物及進食前
- 如廁後

- **正確洗手步驟：**

- 開水喉洗濯雙手
- 加入□液，用手擦出泡沫
- 用最少**20**秒時間洗擦手指，指甲四周，手掌和手背，洗擦時無須沖水
- 洗擦後才用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾
- 雙手洗乾淨後，可以先用抹手紙包裹著水龍頭，才關上水源，不要再直接觸摸水龍頭

- **注意：**
- 在沒有洗手設備的情況下，可用含**65-95%**酒精的洗手消毒劑消毒雙手
- 把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心，然後揉擦手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，各處至少**20**秒直至雙手乾透。請參照下圖用酒精搓手液潔手的技巧

接觸性皮膚炎

- 仍需經常潔手，同時參考以下提示：
 - 洗手後，立即塗抹大量潤膚劑或潤膚霜 (乳化軟膏、水溶性潤膚露和凡士林)
 - 雙手沒有明顯污垢時，可用酒精搓手液揉擦雙手
 - 不要在使用酒精搓手液前或後，立即用梘液及清水洗手；此舉不但沒有必要，還可能引致皮膚情況惡化
 - 如你對現正使用的潔手產品有過敏反應，應轉用其他潔手產品
 - 如皮膚情況轉差，請諮詢醫生意見

- 佩戴手套不能替代正確潔手
- 如必須佩戴手套，需於佩戴手套前確保雙手乾爽。此外，脫下手套後，必須立即正確潔手。

正確使用口罩

- 正確使用口罩是預防呼吸道感染傳播的方法之一。凡呼吸道受感染的病者、須要照顧呼吸道受感染病者的人士及進入醫院或診所的人士，都應佩戴口罩，以減低疾病傳播的機會。一般供外科手術使用的口罩，只要佩戴得宜，都有助預防飛沫傳播。

- 佩戴外科口罩要注意的事項：
- 佩戴口罩前，以及脫下口罩前後都必須洗手。
- 佩戴口罩後，避免觸摸口罩，以防減低保護作用。
 - 若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底洗手。
- 脫下口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部分，因為這部份可能已沾染病菌。
- 脫下口罩後，放入膠袋或紙袋內包好，再放入有蓋的垃圾桶內棄置。
- 外科口罩應最少每天更換。口罩如有破損或弄污，應立即更換。

- 要讓口罩緊貼面部：
 - 口罩有顏色的一面向外，有金屬片的一邊向上。
 - 繫緊固定口罩的繩子，或把口罩的橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
 - 口罩應完全覆蓋口鼻和下巴。
 - 把口罩上的金屬片沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部。
- 佩戴口罩後，避免觸摸口罩，以防減低保護作用。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底洗手。
- 脫下口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部分，因為這部分可能已沾染病菌。
- 脫下口罩後，放入膠袋或紙袋內包好，再放入有蓋的垃圾桶內棄置。
- 外科口罩應最少每天更換。口罩如有破損或弄污，應立即更換。

有效護理發燒

- 一般而言，「發燒」是病徵的一種，因此我們實應關注引起這種病徵的疾病，不只是擔心體溫的高低。

- 何謂發燒？

肛探	華氏100.4度	攝氏38 度
口探或耳探	華氏99.5度	攝氏37.5度
腋探	華氏98.6度	攝氏37.0度

- **發燒了，怎麼辦？**
- 少穿衣服及少蓋被，可幫助散熱。
- 保持室內空氣流通及清新，亦有助病人散熱。
- 盡量給病人喝足夠的清水。
- 進食有營養及容易消化的食物。
- 留在家中多休息。
- 定時量度體溫。
- 如服用退燒藥，應按照包裝指示或醫生囑咐服用 (小童不應服用亞士匹靈)。不過退燒藥只能暫時降低體溫，藥力過後體溫便可能再回升，待疾病痊癒後，體溫才會回復正常。
- 當病情持續、嚴重或轉差，便應該看醫生；兒童、長者及長期病患者更應多加留神，及早就醫。

- 為應付流感大流行時突如其來的需求，一般家庭應常備足夠約一周使用之退燒藥，以備不時之需。

實行健康生活

- 預防傳染病的其中一個最有效方法，就是通過實踐健康生活模式，包括均衡飲食、恆常運動、不吸煙及有足夠休息，以增□身體抵抗力。

- 要為身體提供足夠能量及營養素，並維持機能正常，我們應該注意均衡飲食，以下是一些要點：
- 選擇不同種類食物。
- 以全穀類食物作為每餐主要食物。
- 進食充足蔬果。
- 進食適量瘦肉（包括家禽、魚、海鮮、蛋）或豆類，及低脂奶類產品。
- 避免進食加工或醃製食品，以及高脂、高膽固醇、高鹽分及糖分的食物。
- 喝足夠的飲料。
- 飲食要定時定量。

- 另外，據研究顯示，恆常運動（每天進行三十分鐘中等劇烈程度的運動）可以促進健康，包括強化心臟及血管和改善心肺功能及血液循環等。除了每天進行連續半小時運動外，也可嘗試累積運動時間，只要每次不少於十分鐘，於一天內累積半小時的運動量並非難事。

認識社區資源

機構	電話
<input type="checkbox"/> 生署24小時健康教育熱線	2833 0111
<input type="checkbox"/> 生署「流感大流行」熱線	2125 1111 (只在有需要時運作，請留意有關熱線運作時間的政府公布。)
<input type="checkbox"/> 生署網頁	www.dh.gov.hk
<input type="checkbox"/> 生署防護中心網頁	www.chp.gov.hk
<input type="checkbox"/> 生署長者健康服務網頁	www.elderly.gov.hk

- 增強抵抗力有助預防流感
- 均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張和不吸煙
- 保持□生
- 考慮接種流感疫苗

- 保持雙手清潔，並用正確方法洗手。如雙手沒有明顯污垢時，可用酒精搓手液消毒雙手。
- 雙手如被呼吸道分泌物污染，例如打噴嚏或咳嗽後，應立即用□液洗手。
- 打噴嚏或咳嗽時應掩□口鼻。
- 不要隨地吐痰，應將口鼻分泌物用紙巾包好，棄置於有蓋垃圾箱內。
- 有呼吸道感染症狀或發燒時，應戴上口罩，並及早求醫。
- 若出現流感症狀，應留在家中。
- 要採取社交距離措施

- 旅遊
- 若身體出現不適或類似流感徵狀，要儘早求醫診治，不應出發旅遊，直至醫生確定你的健康狀況沒有問題。

保持環境□生

- 保持室內空氣流通。
- 在流感高□期，最好避免前往人多擠迫、空氣欠流通的公眾地方。
- 進行消毒能減少經接觸帶有流感病毒物件而染病的機會
- 不要隨地吐痰，應將口鼻分泌物用紙巾包好，棄置於有蓋垃圾箱內。

-

- 保持家居及環境清潔的主要措施如下：
- 保持室內空氣流通
- 用 1 比 99 稀釋家用漂白水抹拭家具
- 定時以 1:99 稀釋家用漂白水為公用地方，例如升降機大堂及走廊進行消毒
- 1比99稀釋家用漂白水（以10毫升漂白水混和於990毫升清水內），可用於一般家居清潔。
- 1比49稀釋家用漂白水（以10毫升漂白水混和於490毫升清水內），用於消毒被嘔吐物、排泄物或分泌物污染的表面或物件。
- 確保手間衛生設施及排水渠操作正常
- 不要在公眾地方隨地吐痰或亂拋垃圾

- 使用稀釋漂白水注意事項
- 避免接觸眼睛。如果漂白水濺入眼睛，須以清水沖洗至少**15**分鐘及看醫生。
- 不要與其他家用清潔劑一併或混和使用，以防降低殺菌功能及產生化學作用。當混合
- 於酸性清潔劑如一些潔廁劑，便會產生有毒氣體，可能造成意外，令身體受傷。如有
- 需要，應先用清潔劑清潔及用水過清後，才再用漂白水消毒。
- 未經稀釋的漂白水在太陽光下會釋出有毒氣體，所以應放置於陰涼及兒童接觸不到的
- 地方。
- 由於次氯酸鈉會隨着時間漸漸分解，因此宜選購生產日期較近的漂白水，及不應過量
- 儲存，避免影響殺菌功能。
- 經稀釋的漂白水，存放時間越長，分解量越多，殺菌能力便會降低，所以最好在**24**小
- 時內用完。

- 如廁後沖廁
- 現時並沒有研究顯示由沖廁後產生的氣霧會引致豬型流感傳
- 播。但是，我們建議採取以下的預防措施。
- 保持廁所清潔及乾爽：最少每日消毒廁所一次(例如
- 用1比99稀釋家用漂白水清潔非金屬表面，或者使
- 用70%消毒火酒清潔金屬表面)，待表面乾透後用清
- 水沖洗。
- 提供皂液及抹手紙清洗雙手。
- 保持廁所、排水口及喉管正常運作。
- 待沖廁水靜止後，才打開廁座蓋板。
- 如廁後要徹底洗手。

運動及飲食

- 烹調豬肉至內部.度達攝氏**70度**(華氏**160度**),就能消滅豬型流感病毒,就像消滅其他細菌及病毒一樣。

注射預防流感疫苗

- 接種流感疫苗能有效預防流感及其併發症
- 可考慮每年接種疫苗以加□保護
- 保護效能則取決於疫苗與現正流行的病毒的吻合程度
- 接種疫苗前，應先徵詢醫生意見

- 根據世衛的資料，接種流感疫苗可
- 減少**25 – 39 %**家居長者入院治療
- 降低**39 – 75 %**的死亡率

流感注射答與問

- 何時接受流感注射？
- 在流感大流行爆發之前接受注射

- 接種流感疫苗後，是否已有足夠保護能力，不受感染
- 現時疫苗可減低患上季節性流感及其併發症的機會，但不能百分百的保護，亦不能預防因其他病毒引致的流感類疾病。

- 誰人需要接受流感注射？
- 人人都需要
- 容易出現嚴重流感併發症的人士特別需要

- 衛生防護中心建議什麼人士接種季節性流感疫苗？
- 居於安老院舍的長者
- 殘疾人士院舍的長期宿友
- **≥ 65**的長者
- 長期病患者
- 醫護人員
- 家禽業從業員
- **6 - 23**個月幼兒
- 懷孕婦女
- **2 - 5**歲兒童

- 誰人不宜接受防疫接種？
- 對雞蛋、新霉素或曾對流感疫苗有過敏反應者，都不宜接受流感疫苗接種。至於出血病症患者或服用薄血藥的人士，則可採用皮下注射的方法接種疫苗。如接種當日因病發燒，可於病癒後接受接種。流感疫苗可與其他疫苗同日接種。

- 疫苗會否立即產生作用？
- 不會。接種疫苗後需約兩星期時間讓身體產生抗體，來預防流感病毒感染。

- 有什麼禁忌？
- 如接種當日因病發燒，可於病癒後才接受注射。
- 若果對雞蛋、或對以往流感注射有過敏反應者，都不宜接種流感疫苗

- 疫苗的保護作用會維持多久？
- 現時使用的疫苗，有助減低患上流感及其併發症的機會，但不能提供百分之百的保護。接種疫苗後產生的免疫力會隨時間降低，一年後可能降至沒有保護作用的水平。已接種疫苗的人士仍有可能患上流感(尤其是當流行的病毒品種與疫苗品種顯著不同時)。為了預防流感，已接種疫苗的人士仍須維持良好的個人及環境□生習慣、注意飲食均衡、定期運動、確保休息充足及不要吸煙。

- 流感防疫接種能否預防大流行？
- 每年提供的流感疫苗一般針對甲型流感的 **H3N2** 和 **H1N1** 及乙型流感病毒，對於能導致流感大流行的新品種並沒作用。要研製針對新品種病毒的疫苗需時多月。

- 有沒有副作用
- 疫苗非常安全及耐受性高，注射處可能出現輕微腫痛，一般並無其他副作用。
- 部分人士在注射後**6 - 12**小時出現發燒、肌肉及關節疼痛，及疲倦；這些徵狀通常會在兩頭內減退。
- 如出現風疹塊、口舌腫脹或呼吸困難；若服用退燒藥後仍持續發燒，或出現其他徵狀，應立即求醫。

- 收費多少？
- 年齡六十五歲或以上有長期病患*而在公營門診診所求診的長者，以及六十五歲或以上領取綜合社會保障援助的長者，可在政府防疫注射計劃下獲得免費季節性流感及肺炎球菌疫苗注射服務。

- 長者必須是香港居民，並在今年內年齡為六十五歲或以上，方可獲得季節性流感及肺炎球菌疫苗注射資助。

- 2009年10月19日開始
- 季節性流感疫苗資助會於2010年3月31日結束
- 肺炎球菌疫苗可於任何時間接種

- 已登記參與計劃的私家醫生，會在其診所門口貼出「長者疫苗資助計劃」的標記，及在診所候診室張貼「長者疫苗資助計劃」海報和列出他們收取的費用；同時這些醫生資料和收費，亦會上載於衛生防護中心的網站 (www.chp.gov.hk)

抗病毒藥物

- 可用來治療及預防「普通流感」，須要由醫生處方才可服用。
- 若患上「普通流感」，在病徵出現後**48**小時內服用抗病毒藥物，能緩減病徵
- 及將病程縮短一至兩天。
- 是不是可以使用特敏福或樂感清來預防患病
- 必須由註冊醫生處方。由於有關藥物的藥力
- 只在服用期間有效；一旦停止服用，預防功效也會消失

特敏福

- 抗病毒藥物
- 有效預防及治療人類豬型流感
- 對特敏福曾產生過敏反應的人士不宜服用
- 孕婦、正在餵哺母乳之女士及腎功能受損之人士使用特敏福前，應先徵詢醫生
- 的副作用一般較輕，包括：噁心、嘔吐、肚瀉、氣管炎及暈眩等。飽肚服藥可能會減少腸胃不適

- 體態細長的甲型H1N1流感病毒——日本東京大學醫科研究所野田岳志拍攝
- 更容易附著在人體的鼻粘膜等組織上，從而侵入人體。另外也更容易發生變異。它的高傳染性和變異潛力

