

健康  
頻

全民自救

- ☆ 詳解口罩標準規格
- ☆ 個人防護貼士
- ☆ 正確如廁8部曲
- ☆ 消毒劑如何有效殺菌
- ☆ 自製U型水管注水器
- ☆ 中醫推薦8款強肺食療

加強版!!  
新增22頁  
內容

防疫  
手冊



白蘭氏®

Unlocking Greatness

# 穩守免疫防線

## 日日飲白蘭氏®雞精

增強免疫力<sup>1</sup>



<sup>1</sup>香港劍擊運動員  
崔浩然

白蘭氏® 180多年雞精專家 超過50篇國際科研報告實證多種功效<sup>1</sup>

# 科研報告適用於白蘭氏®原味雞精，資料來源請瀏覽：

[https://www.brandsworld.com.hk/zh-hk/bec\\_ref.html](https://www.brandsworld.com.hk/zh-hk/bec_ref.html) 1. An in-vitro study showed Essence of Chicken helps to stimulate the immune cells (Candlish JK. Int J Food Sci Nutr. 1998;49:55-63.)





# 肺炎 疫情

新型冠狀病毒 Covid-19 (武漢肺炎)

由中國大陸擴散至全球多地。

香港政府仍然拒絕全面封關，

同時沒有確保市面上防疫物資供應穩定，

令市民人心惶惶。

當權者無能，市民惟有自救。



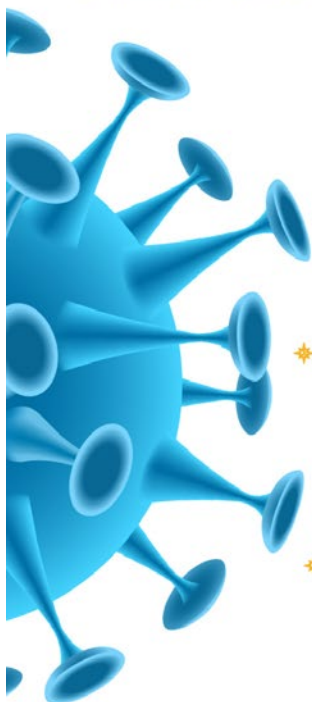
# 肺炎解碼



有片睇

## ★ 病徵

超過八成有發燒、咳嗽，有肺炎的會有氣促。  
少部份病人可能沒有任何病徵（隱形病人）。



## ★ 傳播率 < 1人傳3.9人

每一名病人平均可以將病毒傳播予 2.2 人，甚至多達 3.9 人，**平均相隔 7.5 日傳播**。

## ★ Doubling Time < 一星期

梁卓偉稱今次肺炎大約每隔一星期，就可令感染個案倍增。

## ★ 潛伏期 < 約 3-6 日

絕大部分 14 日內。

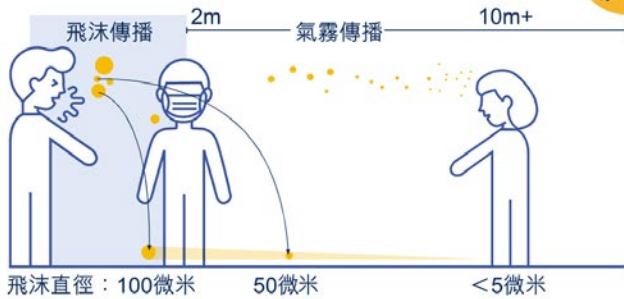
## ★ 死亡率 < 1.4 - 15%



# 3大途徑傳播病毒



有片睇



## 氣霧傳播

內地稱為氣溶膠 (Aerosol) 指飛沫在空氣中迅速乾燥，體積收縮變成又輕又小的「飛沫核」，病毒附在空氣中的懸浮粒子，可浮游更長時間及飄到更遠，人體吸入便可能被感染。



## 飛沫傳播

近距離直接吸入患者由打噴嚏、咳嗽、說話噴出的飛沫，以及呼出的氣體。

## 接觸傳播

沾有病毒的飛沫停留在物品表面，經手接觸再傳至口、鼻、眼睛等粘膜而感染。



# 日常氣霧傳播風險



## 使用正壓呼吸機等醫療儀器

如患者於使用期間咳嗽而散播飛沫，當中的病毒有可能因此傳播得更遠。



## U型去水渠乾涸

U型去水渠乾涸致隔氣失效，令含病毒的水霧化，透過抽氣扇傳播病毒。



## 打邊爐

環境溫度上升、乾燥情況下，體積較小的飛沫水份或會被蒸發；長時間沸騰的湯鍋可形成熱能效應（熱空氣上升、冷空氣下沉），滾動的氣流在密閉空間裏，或可帶動小飛沫在空氣中停留更久。



## 加濕器、香薰機

不會造成熱能效應，壓縮氣流也不大，造成霧化傳播機會不大。



## 使用蒸氣熨斗

蒸氣熨斗霧化時間短、速度低，而且其高溫應該足以殺死細菌，不必太擔心。



# 感冒、流感、COVID-19 常見症狀對比



	感冒	季節性流感	新型冠狀病毒 (2019-nCov)
<b>致病原</b>	鼻病毒、冠狀病毒等	流感病毒	新型冠狀病毒
<b>傳染途徑</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>飛沫傳播</li> <li>接觸傳播</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>飛沫傳播</li> <li>接觸傳播</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>飛沫傳播</li> <li>接觸傳播</li> </ul>
<b>潛伏期</b>	1-3 天	1-4 天	通常由幾天至 14 日不等
<b>症狀</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 咳嗽</li> <li>✓ 流鼻水</li> <li>✓ 鼻塞</li> <li>✓ 喉嚨痛</li> <li>✗ 呼吸急促 / 困難</li> <li>✗ X 光肺片花</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 高燒</li> <li>✓ 咳嗽</li> <li>✓ 流鼻水、打噴嚏</li> <li>✓ 肚瀉</li> <li>✓ 嘔吐</li> <li>✓ 肌肉疼痛</li> <li>✗ 呼吸急促 / 困難</li> <li>✗ X 光肺片花</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 發燒</li> <li>✓ 咳嗽</li> <li>✓ 呼吸困難</li> <li>✓ 肌肉酸痛</li> <li>✓ X 光肺片花</li> <li>✓ 腹瀉</li> </ul> <p>*患者初期可能並未顯現明顯症狀，但不代表不具傳染力。</p>

症狀因人而異，如有懷疑，請及早求醫





# 抗新型冠狀病毒 藥物「瑞德西韋」



有片睇

「瑞德西韋」(Remdesivir) 由吉利德科學公司 (Gilead Sciences) 研發，原先以抗伊波拉病毒為研發目的。醫護人員為美國首位重症新型冠狀病毒男患者使用「瑞德西韋」作治療，結果效果顯著，並已康復出院。現階段仍屬試驗性藥物，也未能確定患者的病情改善是否與「瑞德西韋」有關，還需要更多醫學數據去確定其安全性和效用。



帶領吉利德製藥部門研發出「瑞德西韋」的楊台瑩



研發藥物「瑞德西韋」的美國吉利德公司 (Gilead Sciences)



健康蘋台



口罩 Dos and don'ts

解讀口罩包裝字

認清各地口罩標準

N95 大拆解

戴口罩正確方法

如何暫存口罩

正確丟棄口罩

缺口罩應急 4 法

用足 9 次口罩配豬嘴



口  
罩

防  
疫



# 口罩 Dos and don'ts



## 勿觸摸整個口罩

口罩表面有很多細菌病毒，脫下時，盡量只觸摸口罩的橡筋或繩子。



## 口罩 4 小時就要換



## 戴過期口罩

口罩功能會隨着時間，儲存環境的濕度、溫差變化而降低。一般有效期為 4 至 5 年。



## 用紫外線消毒口罩

紫外線可將 PP 照碎成微塑膠粒，如照燈後再戴上口罩，變相直接吸入微塑膠粒。



## 口罩底面噴消毒酒精

一般外科口罩可阻隔 3 微米以上飛沫，如噴上酒精，有機會只蒸發飛沫中的水份，剩下體積十分細小的病毒令我們直接吸入。



## 戴兩層口罩



## 戴口罩做運動



# 口罩4小時就要換

根據 2013 年 3 月在 International Journal of Infection Control 《國際感染控制雜誌》發表，研究醫生戴着外科口罩的口腔含菌量變化，發現連續使用外科口罩 120 分鐘後，含菌量和沒有佩戴口罩相若。因為呼吸會產生濕氣，120 至 150 分鐘期間，細菌開始能夠穿透口罩，降低口罩內層的過濾效能。

有片睇 

口罩最佳防護效果只得四小時。饒醫生提醒：「**必要時使用紙巾掩蓋口鼻，避免觸摸扶手或門把等公共設施，比重用一次性口罩更好。**」即使第二日口罩看起來不算濕潤、或已風乾，也已經喪失濾菌功能。





## 戴兩層口罩 更危險



戴兩層外科口罩會令外科口罩的**邊位不貼臉**，增加了虛位令病毒細菌更易入侵。

另外先戴棉口罩，再戴外科口罩作面層，濕氣和口內吹出的熱氣，會透過棉口罩到達外科口罩，而遇熱後的外科口罩密度會越來越疏，令病毒可以穿透外科口罩。棉口罩又無法隔絕病毒，變相把病毒直接吸入體內，更危險。







# 做運動 應該戴口罩？

有片睇



曾醫生不建議佩戴口罩進行劇烈、高強度運動、帶氧運動如跑步。運動時，呼吸會較為急促，呼氣時帶有水份，口罩容易沾濕，會降低中層的過濾作用效。



大家若要外出做運動，**可選擇郊外或空曠的地方**，亦可不配戴口罩，但緊記要注意個人衛生。



# 甚麼是 BFE • PFE • VFE?



一般合格的口罩在包裝上會標示做過下列三種測試：

## BFE 細菌過濾率

BFE (Bacterial Filtration Efficiency) 指口罩能否過濾細菌平均約 3 微米的粒子，數值越高則過濾效果越高。美國標準 BFE 至少要達到 95% 才可用作外科口罩， $BFE \geq 95\%$  代表能有效過濾細菌。

## PFE 粒子過濾率

PFE (Particle Filtration Efficiency) 指口罩能否過濾粒徑平均約 0.1 微米的粒子。數值越高表示效能越好。

## VFE 病毒過濾率

VFE (Virus Filtration Efficiency) 指口罩能否過濾粒徑 0.1-5 微米的粒子，數值越高代表過濾病毒能力越好。



	<u>BFE</u>	<u>PFE</u>	<u>VFE</u>
<b>阻擋對象</b>	3 微米粒子 如：飛沫、 阻擋花粉	0.1 微米粒子如： 阻擋流感、沙 士等病毒	0.1-5 微米粒子如經飛 沫傳播；阻擋流感、沙 士等病毒（更佳防護）

# 美國口罩 標準認證



ASTM INTERNATIONAL



選購有 ASTM (American Society for Testing and Materials) 美國材料與試驗協會認證最安全，ASTM 將醫療用外科口罩的防護分為 Level 1 至 3 個等級，除了 BFE、PFE 外，也會對（對合成血液的液體阻力、壓力差及阻燃程度）共 5 項進行檢驗。

Delta P（壓力差）：測試配戴口罩後的可呼吸程度。

Delta P=5.0 或 < 5.0 → **標準值**

Delta P=4.0 → **可接受**

Delta P < 4.0 → **太透氣**



ASTM F2100 測試中，Level 1 等級口罩的防護能力最低，Level 3 則為最高。檢驗標準如下：

	<b>BFE</b>	<b>PFE</b>	<b>液體阻力 (mmHg)</b>	<b>壓力差</b>	<b>阻燃程度</b>
Level 1	≥95%	≥95%	80	<4.0	Class 1
Level 2	≥98%	≥98%	120	<5.0	Class 1
Level 3	≥98%	≥98%	160	<5.0	Class 1

# 歐洲口罩 標準認證

有片睇



歐盟使用的外科口罩規格為 **EN14683**，與美國的 ASTM 標準接近，並分為 Type I、Type II、Type IIR 三級。但測試中沒有嚴格要求要有效過濾小至 0.1 微米的粒子，與澳紐 AS 4381 大致相同。



	Type I	Type II	Type IIR
<b>BFE 細菌過濾率 (%)</b>	≥ 95	≥ 98	≥ 98
<b>PFE 微粒過濾率 (%)</b>	—	—	—
<b>液體 / 合成血液 阻擋能力 (mmHg)</b>	—	—	120
<b>壓力差 (H<sub>2</sub>O/cm<sup>2</sup>)</b>	< 3.0	< 3.0	< 5.0

# 澳紐口罩 標準認證



有片睇



澳紐的口罩規格為 **AS 4381**，分為一般用途的 Level 1、可用於急症室及牙科的 Level 2，及適合用於外科手術的 Level 3，共三種。同樣地測試中沒有嚴格要求要有效過濾小至 0.1 微米的粒子。



	Level 1	Level 2	Level 3
<b>BFE 細菌過濾率 (%)</b>	≥ 95	≥ 98	≥ 98
<b>PFE 微粒過濾率 (%)</b>	—	—	—
<b>液體 / 合成血液 阻擋能力 (mmHg)</b>	80	120	160
<b>壓力差 (H<sub>2</sub>O/cm<sup>2</sup>)</b>	< 4.0	< 5.0	< 5.0



# 韓國口罩 標準認證



有片睇

韓國的口罩（마스크）類型多數以「KF」開頭，即是「Korean Filter」，之後的數字代表該款口罩的濾網密度及阻擋微粒能力。「**KF80**」代表能夠阻擋 80% 0.6 微米的微粒，只能用作防花粉，沙塵及空氣的作用，未足以阻擋具傳染性的病菌。

「**KF94**」以上級別的口罩有效阻擋約 94% 或以上，約 0.4 微米的微細粒子，適合用作阻擋病菌傳播。



# 日本口罩 標準認證

有片睇



「マスク」就是口罩的意思。一般在日本藥妝店出售的防菌級別醫療用口罩，標準跟美國相若。包裝上會標示三個標準：BFE、VFE、PFE，購買時可以認清楚名稱相關日文標示。



サージカルマスク＝外科手術口罩  
ウイルス対策マスク＝病毒對策口罩

標示「PM2.5」的口罩意思是能有效阻擋空氣中的直徑為2.5微米或以上的懸浮粒子。空氣中的懸浮粒子，體積細小，很容易進入人體內造成疾病，亦是被公認為加重呼吸道疾病的元兇。現在世界各國多以PM2.5的濃度當作空氣污染的指標。

# 包裝常見 用語翻譯



ウイルス、かせ

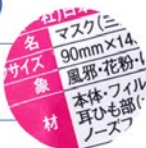
ウイルス飛沫  
(ウイルスひまつ)

病毒飛沫

ハウスダスト  
(はうすだすと)

塵蟎

風邪 (かせ)



感冒



%  
カットフィルター

過濾細菌、顆粒、  
病毒的百分比

子供用サイズ

兒童用 (<12cm)

小さめサイズ

小尺寸  
(14.5cm)

ふつうサイズ

普通尺寸  
(16-17.5cm)

大きめサイズ

大尺寸 (>17.5cm)

やわらかスト  
レッチ耳かけ



掛耳式柔軟舒適

# 台灣口罩 標準認證

有片睇

台灣衛生署食品藥物管理局按口罩性能分醫療級的 **CNS14774** 及防霾防塵級的



**CNS15980** 和 **CNS14755**，而

醫療級口罩又分成一般醫用口罩、外科手術口罩、外科手術 D2 防塵口罩三種，與歐美的準則相近。

美國的 PFE，台灣則用次微米粒子防護效率（sub-micron particulate filtration efficiency），測試口罩對細於一微米粒子的過濾效能。分別如下：

	次微粒子		液體阻力 (mmHg)	壓力差	阻燃程度
	BFE	防護效率			
一般醫用口罩	≥95%	—	—	<5.0	—
外科手術口罩	≥95%	≥98%	80	<5.0	Class 1

# 詳解 N95 口罩



「N95」即有效過濾空氣中 95% 直徑 0.3 微米的微粒，有效預防透過空氣傳播的病毒。N95 口罩有多款型號，以常見的品牌 3M 為例主要分為醫療用途和工業用途。

## 1 字頭醫療用口罩

型號「1860/1860S」及「1870」經 NIOSH（美國國家職業安全衛生研究所）認證，亦是 FDA（美國食品藥品管理局）認可的外科手術口罩，有效阻隔飛沫及病毒的。



## 8 字頭工業用口罩

型號「8210/8110」及「9210」屬於工業用口罩，用於阻隔塵埃，雖然有 NIOSH 認證，但沒有 FDA 認可，無證據可阻隔飛沫。



Dr. Rex 教你正確戴和除 N95



## 不宜長期佩戴

N95 密封型設計，使用者會吸回自己呼出的二氧化碳，使用約 1 小時後，便有可能因腦血管擴張而頭痛。



# 戴口罩正確方法



01



佩戴外科口罩前，應**先洗手**。

02



分辨外科口罩的前後，一般有**顏色或摺紋向下**的一面向外，有金屬條的一邊向上。

03



如選用掛耳式外科口，把橡筋繞在耳朵上，使口罩**緊貼面部**。

04



拉開外科口罩，使口罩**完全覆蓋口、鼻和下巴**。

05



把外科口罩的**金屬條沿鼻樑兩側按緊**。

06



佩戴口罩後，應避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底洗手。



# 正確暫存口罩



有片睇



## 放入乾淨、全新的信封

雙手必需消毒，放入時避免接觸口罩向外的一面，信封必需用完即棄。

## 用 A4 紙或紙巾包裹口罩

在桌面鋪一張紙巾，把阻隔細菌的一面朝下，輕輕拉平，再在上面鋪一張乾淨紙巾，用膳後盡快戴上。



## 放入保鮮袋或保鮮盒

保鮮盒需徹底消毒乾淨，保鮮袋必需用完即棄。切忌移動或搖晃保鮮袋或保鮮盒。



## 把口罩摺疊保存

難保阻擋細菌的一面不會接觸到乾淨的一面。



一天更換兩個口罩是最佳方案。若果是帶病人士更應頻繁更換。此乃口罩短缺之際的應急方法。

# 廢棄口罩 正確丟棄



有片睇

01



洗手後，把口罩的橡筋從雙耳除下。

02



盡量避免觸摸口罩向外部份，將口罩往外摺。

03



放進密實袋內封好。

04



將卸除的口罩棄置於有蓋垃圾桶內，然後立即潔清潔雙手。



脫下口罩期間應盡量避免觸摸口罩向外部份，因這部份可能已沾染病菌。



# 缺口罩應急4法

有片睇



## 01 | 口罩內加一片紙巾

防止口罩因太濕而阻隔功能降低。



## 02 | 太陽帽擋住先



## 03 | 口罩外加圍巾

圍巾可阻隔外來灰塵，保持口罩外層乾淨，而圍巾要每天清潔。



## 04 | 用活性碳口罩、防花粉海綿口罩

雖然防病毒功能不大，但至少可防飛沫，亦好過甚麼都不戴。





# 口罩配豬嘴 用足9次？

有片睇

網上流傳外科口罩配豬嘴可用足9次，化學博士 K Kwong 表示這方法確實可行。不過製作前**記得洗手消毒**；口罩濾芯面積小，隔除病毒的功能很快飽和，所以**佩戴時間不能太長**。

**材料** 3M 口罩、未用過的外科口罩、O-Ring 兩個（內徑 19mm，粗 1mm）、清潔的膠袋

## 步驟

01



將膠袋和外科口罩剪成多塊 5cmx5cm 的正方形

02



用釘書機將四個角位固定

03



將口罩片放於 3M 口罩安裝濾芯的其中一面呼吸位，扣上 O-Ring 固定。

04



另一面 3M 口罩呼吸位，蓋上膠袋片用 O-Ring 封好。

不建議用橡筋代替 O-Ring，因為橡筋很難控制鬆緊，要緊扣 3M 口罩才能達到氣密效果。





# 搓手液



搓手液成份知多啲

推薦 4 款市面常見搓手液

正確使用搓手液

全城缺搓手液點算好

搓手液 D.I.Y.





# 消毒搓手液成份

有片睇

原理：透過破壞病毒外殼及細菌細胞膜，達至殺菌功效。

酒精濃度：一般建議為 60-80%，已經足夠殺菌。醫生建議不是酒精濃度越高，殺菌能效就越好，皮膚及性病科專科醫生林旭強表示酒精濃度太高反而會削弱殺菌能力。



- 酒精濃度：60%-80%
- 甘油 (glycerol / glycerin / glycerine)：是潤手成份，令皮膚保持油潤。
- 香料 (fragrance / parfum)：成份越多越容易致敏。

## 認住致敏成份：

- 羥基苯甲酸甲酯 (methylparaben)
- 甲基異噻唑啉酮 (methylisothiazolinone)
- 乙酯 (ethyl-)      ● 丙酯 (propyl-)
- 異丁酯 (isobutyl-)
- 甲基氯異噻唑啉酮 (methylchloroisothiazolinone)
- 苯氧乙醇 (phenoxyethanol)

# 4款酒精含量合格 搓手液推薦



美國疾病控制與預防中心（Centers for Disease Control and Prevention）建議使用酒精濃度 60 至 95% 的搓手液清潔，以確保有效殺菌，預防疾病及防止感染擴散。消委會早前就市面上 15 款酒精搓手液樣本步進行測試，其中 4 款搓手液標示的濃度範圍介乎 60 至 70%。



資料來源自消委會

小心偽殺菌



# 小心偽殺菌

Purell 在網站中聲稱搓手液能有效殺滅包膜病毒 (enveloped viruses)，例如：伊波拉 (Ebola) 及流感，FDA 就此向 Purell 發出警告信，指沒有任何一款 Purell 產品，曾經做過對抗伊波拉和流感病毒的測試。部份 Purell 產品只得到 GRAS 安全認證，並不代表可以預防這些疾病。



# 正確使用 搓手液

有片睇



要達致最佳的殺菌效果，便要跟足以下步驟。

01



擠出足夠的酒精搓手液均勻地搓在：



手掌 手背指隙 指背 拇指 指尖 手腕

02



搓手最少 20 秒，直至雙手乾透，這樣才可達到最佳的殺菌效果。



# 全城缺搓手液 點算好？



皮膚及性病科專科醫生  
林旭強

可選用標明有抗菌（anti bacterial）功能的產品，或標明含殺菌功能的潔手液。



感染及傳染病科專科醫生  
曾祈殷

用的消毒火酒酒精含量達 60% 至 80% 都可用作消毒用途。以藥水瓶盛載少許帶出街，需要時倒在綿花上，均勻地抹在手指、手掌等手部位置清潔。但消毒火酒的酒精會影響皮膚水份，易令皮膚乾燥，皮膚敏感人士慎用。



## 洗手比搓手液更有效

美國衛生防護中心指出，用清水和肥皂洗手最有效。因為皂液可以帶走手上油脂及污垢，比搓手液更有效！



# 自製消毒搓手液



有片睇



## 材料

100ml 酒精、5ml 甘油

## 步驟



01 把5毫升甘油加入量杯



02 把100毫升酒精加入量杯



03 將甘油與酒精混合，並完全拌勻。



04 拌勻後裝到分裝瓶即成

香港市民為了對抗肺炎，全城狂搶口罩、濕紙巾和搓手液。化學博士 K Kwong 解釋酒精可破壞細菌或病毒外殼及毀滅其遺傳物質，一般細菌或病毒當接觸到含 60% 至 90% 濃度酒精 30 秒便會被消滅。而甘油則用作護膚之用，能令雙手接觸酒精後保持濕潤，避免「爆拆」。



健康蘋台

日常個人防護守則

公廁 3 個 Don'ts

公廁如廁 8 部曲

安全洗衫法

手套比口罩更重要

手提電話消毒妙法

揸靚神器幫到手



# 個



在新分頁中開啟連結(T)  
在新視窗中開啟連結(W)  
在無痕式視窗中開啟連結(G)

另存連結為(K)...  
複製連結網址(E)



阻擋元素



Adobe Acrobat

檢查(N)



# 個人防護 日常守則



正確  
佩戴口罩



勤洗手  
最少搓手  
20 秒



切忌  
亂摸眼鼻



入屋前  
消毒鞋底



回家後  
立即  
替換衣物



隨身物品  
要消毒



沖廁時  
馬桶要蓋上



避免往  
人多地方



與他人  
保持  
6 呎距離

# 公廁3個Don'ts



有片睇



## 吹風機吹手

向地面吹的吹風機，有機會將地面的細菌吹到身上。有些吹風機雖有暖風提供，但其溫度不足以殺菌，還是使用抹手紙更適合。



## 洗手液撤完再撤

一次過取足夠份量的洗手液，若搓手途中再按壓洗手液機，按掣時手可能再被污染，要重新再搓手一分鐘。

## 用公廁廁紙鋪廁板

每次沖廁病菌都有機會散播於空氣中，附近的廁紙也可能沾上細菌，再用這些廁紙鋪在廁板上，會讓皮膚接觸到更多細菌。







# 公廁如廁 8 部曲



有片睇

01



如廁前先洗手

02



先蓋上馬桶沖水  
1 次

03



消毒紙巾抹廁板，  
若沒有消毒用品，  
就只好坐無影凳。

04



在廁盤內的水面鋪上廁紙，以減少廁所  
水反彈到臀部的機會。

05



蓋上馬桶再沖廁

06



用抹手紙隔着拉水掣

07



洗手後用抹手紙  
勿用吹風機

08



用抹手紙隔着門柄  
開門

## 男士小便要留力

醫生建議小便時輕力一點，或離遠一點，因為若之前的使用者有尿道炎、性病或其他病毒，可能會反彈到你身上。

# 安全洗衫法



有片睇

可避免穿「過頭笠」的衣服，以免更衣時沾在衣服  
的病毒經過眼口鼻而感染。外出回家後，如穿薄身  
衣物亦應即時更換清洗。



**01** 洗衫前：用約 80ml 漂白水及 60 度水溫將洗衣  
槽預洗一次以上。白衫，可在第二洗衣模式的  
格槽內注入約 80ml 漂白水。彩色衫，可用彩漂。

**02** 在第二洗衣模式的格槽內注入含消毒殺  
菌功效的洗衣液，直至流入洗衣槽後  
停機浸泡 20 分鐘。



**03** 用 70 度高溫將衣物烘乾  
半小時或在紫外線指數達 6  
以上的太陽底下晾曬衣服。



## 用柔順劑反令衣物沾細菌

美國有研究發現如用洗衣粉及柔順劑有更大機會把細菌黏在  
衣服上，市民要多加留意。



# 手套比口罩 更重要？

有片睇

曾於美國加州大學細菌學與免疫學研究所修讀，並曾實地報道過 30 次疫症的美國科學新聞工作者加勒特 (Laurie Garrett)，早前在《Foreign Policy》撰文指，戴手套比口罩更有效防病毒。「口罩只宜單次使用，如重複使用，不但無法提供保護，還會令人『自以為安全』而增加風險。」她又指日常乘搭公共交通工具或在公共場所亦應戴上手套，有助減低接觸病毒的機會。

✓ 布質手套可清洗及重複使用

✗ 乳膠手套易引起皮膚敏感





## 手提電話消毒病毒



有片睇

新型冠狀病毒相關的實驗不多，但林醫生指若是過往的冠狀病毒，有報告指出能存活在金屬或手提電機存活超過1天。建議每天清潔手機最少1至2次。



### 酒精消毒濕紙巾

酒精具殺菌消毒功能，一般的消毒濕紙巾也能有效清潔手提電話。

### 紫外光有助殺菌

林醫生指紫外光原理上能有效殺菌，但難以判斷每款紫外光手提電話清潔裝置的效用。如紫外光未能照入一些罅隙位置，建議每隔一段時間也要進行全面清潔。



除了勤洗手外，替隨身物消毒也是很重要的。手提電話、鎖匙、電腦、鍵盤也記得要不時清潔。



# 揸軚神器 真係有用？

有片睇



## 有蓋原子筆

拆下筆芯以筆尖按鍵，用後即套上筆蓋；有空時也要為筆尖消毒。

理論上較可行，因筆尖接觸面較小，用後亦會被筆蓋遮蔽。



## 膠水樽

倒掉膠水，注入消毒搓手液，以海棉位用作按鍵。

質疑海棉頭的滲透力，無法確保樽內的消毒搓手液能為海棉位全面消毒。



## 打火機

用打火機底按鍵，然後點火，為曾與升降機按鍵接觸位置消毒。

不建議。不肯定火燒時間是否足夠，有否消毒效果。





健康蘋台

盤點家居防疫漏洞

正確家居消毒法

4 招防洗手間播毒

自製環保 U 隔注水器

廁所除菌法



# 家居防疫





# 盤點家居 防疫漏洞



家庭醫生鄭志文表示，市民會戴口罩防止病毒經空氣及飛沫傳播，卻常忽略物件亦可傳播病毒。他呼籲市民注重家居清潔，切勿忽視細節。



定時向門口地氈、  
門鐘噴消毒藥水



應盡量  
打開門窗



用公筷公羹



停止使用  
飲水機



收埋洗手間  
抹布



定時向  
U型渠倒水



# 正確家居消毒法



有片睇

冠狀病毒可在器物表面上生存數天，因此在辦公室或家中，所有手部會接觸的家具，可用 1:99 漂白水、70 至 80% 酒精或消毒濕紙巾清潔，但要留意各種產品的最低接觸時間要求。

	1:99 漂白水	酒精	消毒濕紙巾
			
	2 分半鐘	5 分鐘	2 分鐘
	<ul style="list-style-type: none"> <li>價錢便宜</li> <li>消毒效果理想</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>便宜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>方便易用</li> <li>不損器物表面</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>稀釋後放太久消毒效果會減少</li> <li>氣味難聞</li> <li>容易損壞金屬表面</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>易燃，要小心使用</li> <li>長期使用令橡膠脫色、硬化、破裂</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>消毒藥水蒸發很快，一張約 45 秒便會乾掉</li> </ul>



## 用不得其法消毒變播毒

重複使用同一張消毒濕紙巾，會將黏有的細菌病毒帶到其他物件表面。抹完一件東西，就算紙巾仍然濕潤，也要棄去否則消毒變播毒。而使用 1:99 漂白水清潔，必須令家具表面全濕，才可全面發揮消毒效果。



# 4招防洗手間播毒



有片睇



## 防 U 型聚水器乾涸

每日倒清水入 U 型渠，令 U 型聚水器  
長期儲水，已可預防病毒散播。



## 開抽氣扇時記緊開窗

開抽氣扇時若緊閉門窗，會加強抽氣扇效  
力，將渠內污物細菌抽到空氣，令人吸入  
中招。

## 先蓋廁板後沖廁

不用坐廁時要蓋好，沖廁時要蓋上廁  
板，以防污水中的細菌病毒散播到空氣  
中，污染洗手間環境。



## 倒漂白水入渠口

漂白水會嚴重污染環境，用清水已足夠。



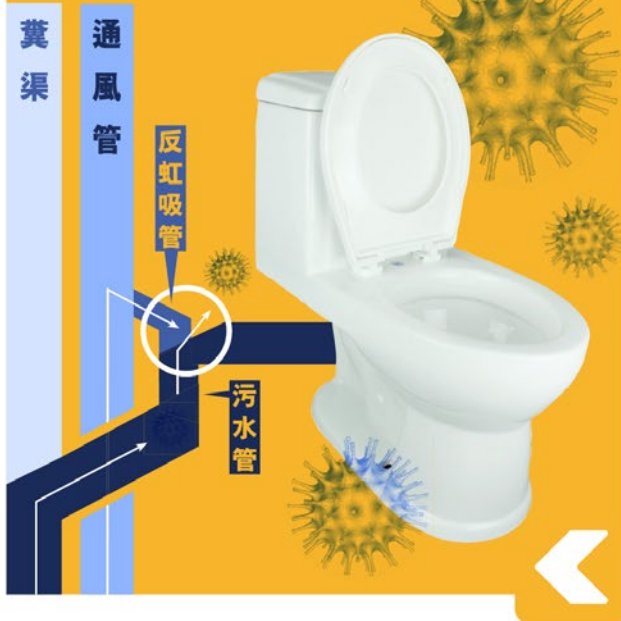
糞渠都要 Check



# 舊公屋糞渠設計 有危機

有片睇

舊公屋的糞渠排氣管在室內，且無密封漏氣，或成播毒原因。若家中有數條較粗的渠、有異味或有滲水就要留意，改裝過喉管的話也可能因安裝不妥而出現洩氣問題，應立即找裝修師傅檢查補救。





# 自製環保 U 隔注水器

有片睇

## 材料

飲品盒、飲管、膠紙、剉刀

## 步驟

01



將飲品盒剪開，保留插飲管位置

02



在飲管較短的一端捆上膠紙，大約 15 至 20 厘米

03



將飲管插入，如飲管位太鬆，要捆多幾圈膠紙

04



完成!

## 用法

將飲管插進去水口，就可以隨時加水。  
而地台去水位較少被使用容易乾涸，最好每日倒半公升清水於渠內。





# 廁所去菌 抗疫大法



資深家務助理文露建議用 1:99 漂白水清潔家居，需從內到外，即由**睡房**→**廚房**→**客廳**→**洗手間**，確保最後才清潔全屋最骯髒的洗手間。

## 座廁殺菌



座廁遍佈細菌，建議每星期清潔兩次

## 廁板消毒



沖廁時，穢物可能彈上廁板

## 清潔 隱藏位置



座廁周邊、廁板邊緣及底部等細菌隱藏位置



倒入漂白水，然後蓋上廁板焗 15 分鐘



使用漂白水混和清水，輕力由上至下抹拭廁板



使用漂白水徹底清潔

# 抗 炎 食 譜

全港口罩和消毒用品短缺，市民裝備不足，

要抵住惡病入侵，要靠強健體魄。

惟坊間偏方謬誤多，部分缺乏根據，

盲從可能招致反效果。

有見及此，有中醫師按着不同體質，

制訂四湯四茶保健食譜，助大家增強免疫力。





# 拆解6種 護肺食材



有片睇

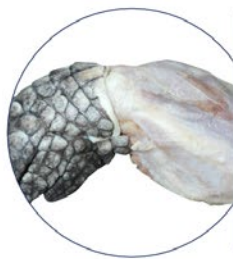


## 01 海底椰

性質：微寒潤肺，化痰止咳



易胃脹肚痾，脾胃易不適者可加生薑和陳皮中和寒性，不宜飲用太多。



## 02 鱈魚肉

性質：補益肺氣，少許補腎和納氣平喘



若本身有感冒或腸胃積滯者，吃後容易出現不適。



## 03 雪耳 增強抵抗力

性質：性味平和



脾胃相對差者不能吃太多

# 拆解6種 護肺食材

有片睇



## 04 百合

性質：潤肺止咳，斂肺



新鮮或乾貨都有用，新鮮百合用量要較多。若本身有感冒或其他不適，吃後會令身體更難痊癒。



## 05 人參 大補益肺氣

性質：抗禦外邪



凡氣盛、身熱、脈滑實有力，大小便不通而實熱者均不宜服用。



## 06 冬蟲草

性質：補肺益腎，  
有納氣平喘的作用



很適合哮喘患者，感冒或腸胃積滯者亦不適宜。





# 淮山健脾湯



有片睇

適合：寒性體質、脾胃虛弱、容易肚脹、肚痾、食慾不振人士

## 材料 (2-4 人飲用)



淮山 30 克



太子參 15 克



茯苓 15 克



陳皮 1 個



生薑 3 片



瘦肉 適量

## 做法

將材料洗淨，加 2-4 人份量清水煲 1 小時。





# 沙參石斛潤肺湯



有片睇

適合：熱性體質、肺陰不足、睡眠質素差、  
口乾、乾咳等人士

## 材料 (2-4 人飲用)



北沙參 30 克



石斛 15 克



麥冬 10 克



陳皮 半個



生薑 2 片



雪梨 2 個



瘦肉 適量



## 做法

將材料洗淨，加 2-4  
人份量清水煲 1 小時

# 沙參玉竹雪梨湯

## 滋陰潤燥益肺

有片聯



此湯水有北沙參、玉竹等中藥可補肺止咳，適合秋冬季節飲用，但不適合體質虛寒或經常肚痛人士。

### 材料



北沙參 30 克



玉竹 20 克



雪梨連皮 3 個



粟米 1 條



蜜棗 2 粒



南杏 10 克、  
陳皮

### 步驟

- 1\_ 將北沙參、玉竹浸水 20 分鐘。全部材料放入滾水。
- 2\_ 煲滾後轉中小火煲 1 小時，加鹽調味即可。



# 益氣養陰生脈湯 有助增強抵抗力



益氣養陰生脈湯材料用上參鬚、麥冬、五味子、陳皮，可補氣滋陰及增強抵抗力，但感冒患者則不適宜飲用。

## 材料



參鬚 30 克



麥冬 20 克



五味子 10 克



陳皮半個

## 步驟

- 1\_ 把材料洗淨，水滾後加入所有材料。
- 2\_ 水滾後轉中小火煲 1 小時，加鹽調味即可。







# 疏風清熱 薄荷茶



燥熱型症狀有口乾、咽痛、眼赤、面部經常潮紅、間中乾咳甚至流鼻血。薄荷茶有疏風、清熱及潤燥之效，適合燥熱型人士。

## 材料



薄荷葉 9 克



紫蘇葉 9 克



冬桑葉 9 克



## 做法

將材料放入壺內，  
以沸水浸泡 20 分鐘即可。





# 健脾 藿香薷米茶



脾濕型症狀有飲食減少、易胃脹、身困頭重、便時常不成形、肢體浮腫、白帶過多。藿香薷米茶有健脾化濕及清熱利水之效，適合脾濕型人士。

## 材料



藿香 10 克



薷米 15 克



## 做法

將薷米壓碎，連同藿香用沸水沖泡 20 分鐘即可。



# 益氣玉屏風茶



氣虛型症狀有呼吸氣短、少氣懶言、面色倦怠蒼白、常自汗甚至心悸。玉屏風茶有益氣固表、止汗之效，適合氣虛型人士。

## 材料



陳皮 1 片



蜜棗 2 粒



黃耆 15 克



白朮 15 克



防風 9 克

## 做法

將黃耆及白朮切片後，加入其他材料並沸水沖泡 20 分鐘即可。





## 補益和胃薑棗茶



虛寒型症狀有手腳時常冰冷、口淡、少氣懶言、面色蒼白、小便清長。薑棗茶有健脾和胃、補益氣血之效，適合虛寒型人士。

### 材料



生薑 3 片



大棗 3 枚



### 做法

將生薑及大棗放入壺中，  
用沸水沖泡 20 分鐘後即可飲用。

健康蘋



和你  
抗疫



出版

蘋果日報有限公司

地址：香港新界將軍澳將軍澳工業村駿盈街八號一樓

Apple Daily Limited

1/F., 8 Chun Ying Street, Tseung Kwan O Industrial Estate,

T.K.O., New Territories, Hong Kong

電話：+852 2990 8388

網站：<https://www.applehealth.com.hk>

查詢：[appleseed@appledaily.com](mailto:appleseed@appledaily.com)

廣告查詢

電話：+852 2752 3888

電郵：[sales@appledaily.com](mailto:sales@appledaily.com)

統籌：唐嘉韻

撰文：健康組

助理：盧沛翹、李煥芝、江欣、朱寶儀

攝影：蘋果日報圖片庫

設計：黃慧芬

\* 內容為 2020 年 2 月 11 日前採訪結果，請密切留意疫情最新消息。



版權所有 不得翻印