

陳樹渠紀念中學

Chan Shu Kui Memorial School

COPY

學校通告編號：S13/14 – 65

保持警覺防禦傳染病甲型禽流感(H7N9) 給家長的健康建議

敬啓者：預防禽流感及其他呼吸道疾病，請提醒 貴子弟應經常注意手部衛生和避免觸摸口、鼻、眼睛，及特別是到受影響地區旅遊時，避免到訪活禽市場或接觸家禽。經常用梘液洗手，尤其處理食物及進食前，如廁後，或如咳嗽或打噴嚏後，手被呼吸道分泌物染污時。

此外，其他預防措施包括：

- 應避免接觸家禽、雀鳥、動物或其糞便；
- 如曾接觸家禽、雀鳥、動物或其糞便，要立刻用梘液和清水徹底洗手；
- 增強身體抵抗力及實踐健康生活。均衡飲食、適量運動、充足休息，減輕壓力和避免吸煙，都是增強抵抗力的方法；
- 進食家禽肉類和蛋前應徹底煮熟；
- 保持良好的環境衛生；
- 確保室內空氣流通；
- 如身體不適，應避免前往人多擠迫、空氣流通情況欠佳的公眾地方； 和
- 最少每日一次用適當的消毒劑清潔及消毒經常接觸的表面、傢俬物品、玩具、共用物品和地面(非金屬表面可把1 份家用漂白水與99 份清水混和清潔消毒，待乾後，用水清洗並抹乾，金屬表面即可用70% 酒精清潔消毒)。

貴子弟如近期曾接觸家禽或到訪受禽流感影響地區的活禽市場，並出現流感病徵時，應佩戴口罩，並立即求診，和告訴醫生最近曾到訪的地方。受影響的學生應避免回到學校，並立即向學校報告有關情況。家長須每天在學生離家上課前為他們探熱、記錄及簽署體溫記錄表（手冊第104至111頁）。

如欲了解更多有關防禦禽流感的資訊，請參閱附上的宣傳單張。

有關預防傳染病資料，可瀏覽衛生防護中心網頁(<http://www.chp.gov.hk>)。

此致
貴家長

2013年11月11日



林宛君

林宛君校長 啓

禽流感健康資訊

禽流感健康资讯

Avian Flu fact sheet



衛生署
Department of Health

禽流感

病原體

流感病毒有不同類型。禽流感是由主要影響鳥類和家禽（如鷄或鴨）的流感病毒例如H5N1, H9N2 和 H7N9引致。由於人類感染這種病毒的情況並不常見，因此人體對該病毒的免疫力極低，甚至沒有免疫力。一旦禽流感病毒能輕易地在人與人之間傳播，便會出現流感大流行。

病徵

人類感染禽流感的病徵包括眼部感染（結膜炎）、流感樣病徵（例如發燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痛）或嚴重的呼吸道感染（例如肺炎）。較嚴重的類型（如感染H5N1或H7N9病毒）可引致呼吸衰竭、多種器官衰竭，甚至死亡。

傳播途徑

人類主要透過近距離接觸染病的禽鳥（活鳥或死鳥）或其糞便而感染禽流感病毒。禽流感病毒在人類之間的傳播能力十分低。近年部分亞洲國家報告禽鳥爆發禽流感疫情，並出現一些人類感染個案。

治理方法

患者應充足休息，多飲水。支援性治療可紓緩病徵。若出現流感樣病徵，尤其是屬抵抗力較弱人士或病情轉趨嚴重時，例如出現持續高燒或呼吸急促等症狀，應盡快求診。由禽流感病毒H5N1和H7N9引起的病情比一般流感嚴重，大部分患者須留院醫治。抗病毒藥物對病情可能有效。除非出現細菌性感染，否則無須使用抗生素。兒童忌服含有阿土匹靈成分的藥物，以免引致雷爾氏綜合症。

預防方法

染病的禽鳥（活鳥或死鳥）及其糞便可能帶有病毒，因此，市民應：

- 盡量避免接觸禽鳥（活鳥或死鳥）及其糞便。
- 接觸禽鳥或其糞便後，要立刻用梘液洗手。
- 要徹底煮熟家禽和蛋類產品才可進食。
- 出外旅遊時應避免接觸禽鳥。旅客從受禽流感影響地區回港後，若出現流感樣徵狀，應立即求診，告訴醫生最近曾到訪的地方；並佩戴口罩，以防傳染他人。

須時刻注意衛生：

- 避免觸摸眼睛、鼻和口。
- 保持雙手清潔，經常用梘液洗手，尤其是在進食前或觸摸眼睛、鼻和口前。
- 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾遮掩口鼻，把用過的紙巾棄置到有蓋垃圾桶，然後徹底清潔雙手。
- 如出現流感樣徵狀，應留在家中休息，避免前往擠迫或空氣不流通的場所。

現時並沒有預防人類感染禽流感的疫苗。

增強抵抗力有助預防傳染病（包括流感），因此應注意均衡飲食、適量運動、充足休息、紓緩精神壓力，和不要吸煙。



禽流感

病原体

流感病毒有不同类型。禽流感是由主要影响鸟类和家禽（如鸡或鸭）的流感病毒例如 H5N1, H9N2 和 H7N9 引致。由于人类感染这种病毒的情况并不常见，因此人体对该病毒的免疫力极低，甚至没有免疫力。一旦禽流感病毒能轻易地在人与人之间传播，便会出现流感大流行。

病征

人类感染禽流感的病征包括眼部感染（结膜炎）、流感样病征（例如发烧、咳嗽、喉咙痛、肌肉痛）或严重的呼吸道感染（例如肺炎）。较严重的类型（如感染 H5N1 或 H7N9 病毒）可引致呼吸衰竭、多种器官衰竭，甚至死亡。

传播途径

人类主要透过近距离接触染病的禽鸟（活鸟或死鸟）或其粪便而感染禽流感病毒。禽流感病毒在人类之间的传播能力十分低。近年部分亚洲国家报告禽鸟爆发禽流感疫情，并出现一些人类感染个案。

治理方法

患者应充足休息，多饮水。支援性治疗可纾缓病徵。若出现流感样病徵，尤其是属抵抗力较弱人士或病情转趋严重时，例如出现持续高烧或呼吸急促等症状，应尽快求诊。由禽流感病毒 H5N1 和 H7N9 引起的病情比一般流感严重，大部分患者须留院医治。抗病毒药物对病情可能有效。除非出现细菌性感染，否则无须使用抗生素。儿童忌服含有阿士匹灵成分的药物，以免引致雷尔氏综合症。

预防方法

染病的禽鸟（活鸟或死鸟）及其粪便可能带有病毒，因此，市民应：

- 尽量避免接触禽鸟（活鸟或死鸟）及其粪便。
- 接触禽鸟或其粪便后，要立刻用枧液洗手。
- 要彻底煮熟家禽和蛋类产品才可进食。
- 出外旅游时应避免接触禽鸟。旅客从受禽流感影响地区回港后，若出现流感样徵状，应立即求诊，告诉医生最近曾到访的地方；并佩戴口罩，以防传染他人。

须时刻注意卫生：

- 避免触摸眼睛、鼻和口。
- 保持双手清洁，经常用枧液洗手，尤其是在进食前或触摸眼睛、鼻和口前。
- 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮掩口鼻，把用过的纸巾弃置到有盖垃圾桶，然后彻底清洁双手。
- 如出现流感样徵状，应留在家中休息，避免前往挤迫或空气不流通的场所。

现时并没有预防人类感染禽流感的疫苗。

增强抵抗力有助预防传染病（包括流感），因此应注意均衡饮食、适量运动、充足休息、纾缓精神压力，和不要吸烟。

Avian Influenza

Causative agent

There are various types of influenza viruses. Avian influenza is caused by those influenza viruses e.g. H5N1, H9N2 and H7N9 that mainly affect birds and poultry, such as chickens or ducks. Since the virus does not commonly infect humans, there is little or no immune protection against it in the human population. If avian influenza virus can spread easily from person to person, an influenza pandemic can occur.

Clinical features

Clinical presentation of avian influenza in humans includes eye infection (conjunctivitis), flu-like symptoms (e.g. fever, cough, sore throat, muscle aches) or severe respiratory illness (e.g. chest infection). The more virulent forms (e.g. infection by H5N1 or H7N9 viruses) can result in respiratory failure, multi-organ failure and even death.

Mode of transmission

People mainly become infected with avian influenza through close contact with infected birds and poultry (live or dead) or their droppings. Human-to-human transmission is inefficient. Outbreaks of avian influenza in poultry have recently been reported in some Asian countries, and some cases of human infection have been reported.

Management

Patients should get adequate rest and drink plenty of fluids. Supportive treatment can relieve symptoms. People with flu-like symptoms should seek medical advice, especially those with weakened body resistance, or if their condition deteriorates, e.g. persistent high fever or shortness of breath. Avian influenza including H5N1 and H7N9 are generally more severe than common flu, and most patients require hospital care. Some anti-viral drugs may be effective in treating the condition. Unless there is bacterial infection, antibiotics should not be used. Aspirin should not be taken by children to avoid the risk of inducing Reye's Syndrome.

Prevention

Infected birds and poultry (live or dead) or their droppings may carry avian influenza virus. Therefore, members of the public should:

- Avoid touching birds or poultry (live or dead) or their droppings.
- If you have been in contact with birds or poultry, wash hands with liquid soap immediately and thoroughly.
- Cook poultry and egg products thoroughly before eating.
- Avoid touching birds or poultry when travelling outside Hong Kong. Travellers returning from affected areas should consult doctors promptly if they have flu-like symptoms. Inform the doctor of your travel history and wear a mask to help prevent the spread of the disease.

Observe hygiene at all times:

- Avoid touching your eyes, nose and mouth.
- Keep hands clean, wash hands frequently with liquid soap, especially before eating, or touching your eyes, nose and mouth.
- Cover your mouth and/or nose with tissue paper when coughing or sneezing. Dispose of the soiled tissues properly, e.g. into a rubbish bin with lid, and then wash hands thoroughly.
- If flu-like symptoms develop, stay at home and avoid going to crowded or poorly ventilated places.

At present, there is no vaccine to prevent avian influenza in humans.

Good body resistance helps prevent infections (including influenza). This can be achieved through a balanced diet, regular exercise and adequate rest, reducing stress and no smoking.