

武漢新冠肺炎疫情肆虐，全球抗疫，而新冠肺炎和以往的流感、沙士（非典型肺炎）一樣都是因接觸病人含病毒的飛沫、呼吸道分泌物，或排洩物經過自己的黏膜如口、鼻、眼的黏膜而進入身體裡面進而繁殖，侵害我們的細胞，首先經呼吸道然後其他的器官引致嚴重的炎症甚至器官衰竭。新型冠狀病毒麻煩的是潛伏期特別長可以七至十四日，而在潛伏期已經有傳染性，所以隔離病患成為重要手段。

留院隔離有醫護管控，但近期許多人都可能要面對「自我隔離 14 天」的制約，究竟怎樣做才是真正的「自我隔離」？預防新冠肺炎有許多方法，如何做才是正確？我們請來專業醫生梁冬陽醫生、何學工醫生、國際香薰治療師 Benny、香港註冊中醫學會中醫等提供專業防範建議給大家。

文：Health 圖：雨文、資料圖片

全方位防新冠肺炎

「自我隔離」做個誠實孤獨精

隔離篇：

隔離者要很誠實

就 2 月 5 日政府宣佈，由 2 月 8 日起所有從內地回港的都需要自我隔離 14 天，那麼在隔離的時候應注意什麼？兒童免疫及傳染病科專科醫生何學工醫生解說，最重要是要做好個人衛生。

■ 何學工醫生

醫生指出自我隔離是一項頗為艱辛的過程：

1. 首先要看家中有沒有獨立廁所，如有獨立廁所的最好就由隔離者獨立使用，廁所沖廁要蓋好。
2. 固定用一套自己食用的器皿，分開清洗器皿、盡量自行坐開吃飯。
3. 衣物毛巾要獨立分開，天天要洗澡，穿過的衣服要用漂白水泡浸。
4. 自己在家都要戴口罩，因為恐怕是隱藏帶菌者，要定時測量體溫，所以不舒服必定要通知當局。

當然最重要的是，自我隔離者真的要很誠實，不可以周圍出外，要自律遵守，自己在家找尋有興趣的事來打發時間，多喝水、多休息，保持心境開朗，14 天自然很快過去。



■ 隔離者需要使用獨立餐具

口罩篇：

戴 N95 要做面形測試

現在，口罩荒成為坊間大熱話題，婦科健康中心總監梁冬陽醫生分析說，一般市民不需要戴 N95 口罩，因為在醫院工作的就知道即使 N95 也要做 fitting test，每一個人的面形和肥瘦都不同，口罩測試找出適合這個同事的 N95 中的型號記錄下來，將來去醫院領取的時候就會用這種型號的，否則就可能保護不全或者透氣很不舒服。而一般市民根本就沒有做過這些測試，用處不大，不懂得使用反而適得其反。

■ N95 不是適合人人戴

假如買不到外科口罩也可以用其他口罩代替，雖然效果沒有外科口罩好，但總好過無。這是沒有辦法的辦法，擋得多少算多少。當年沙士開始時我們既沒有外科口罩也沒有隔離衣，但我們用一層薄薄的紙口罩也令到很多同事免於感染。

有些朋友想到自己製作口罩，其實是可行的。不過，在今時今日的香港去哪裡買紗布和布帶呢？是不是家家戶戶都有衣車呢？假如真的有些物料可以車好，清洗、煮沸、晾乾等，也是很好的防備工具，但用完後要放入膠袋拿回家清洗並煮過才可以再用。

謬誤篇：

病毒不是經消化道傳染

就新冠肺炎的資訊，現在坊間實在太多假消息，東部戰區總院呼吸科權威專家宋勇對於一些新冠病毒的謬誤作出科學分析：

1. 病毒離開了人體，在日常物品比如門把手、手機上，還能存活多久？病毒離開活體，北方零下 10 度的低溫會死嗎？

答：該病毒不是消化道傳播的，摸了門把手、手機，不去摳鼻子、摸眼睛就行，病毒離開人體是不能存活的，當中最重要是觸摸後要洗手。

2. 能吃生的蔬菜嗎？比如沙律。

答：新冠病毒不經消化道傳播，故可以吃沙律。

3. 出門除了戴口罩，是否應該戴一次性手套？

答：沒有必要，怕冷就戴手套，注意洗手更重要。

4. 和陌生人說話，距離多遠安全？假如不和陌生人說話，路上擦肩而過會傳染上嗎？

答：距離是一方面，但重要的是不要對着人打噴嚏、咳嗽。

5. 那些能自癒的人都有啥特點？病重去世的人有哪些特點？

答：自癒與體質有關，多為免疫功能健全的人；病重去世者多為老年人及有基礎病者。

抗菌篇：

簡易 DIY 抗菌噴霧

■ 預備酒精、蒸餾水、精油及噴樽

■ 將水倒入已加入精油的酒精內

■ 將已混和的倒入噴樽內

■ Benny 先將精油滴入酒精內

近日社會上因一些物資如口罩、火酒、潔手液、含滴露的洗手液、火酒紙巾、漂白水等的缺乏而引起很多人擔心，甚至恐慌，國際香薰治療師 Benny Wong 教大家如何自製抗菌噴霧，同時亦可借助精油抗菌，如將精油滴在香薰機中使用，讓家居環境得以消毒。今次，Benny 以 50ml 為例，用 7 成酒精，加約 8 至 10 滴他調製的精油，最後加入 3 成蒸餾水後，以雙手合十搓勻 3 至 5 分鐘即成。

食療篇：

中藥偏方需諮詢中醫師

香港註冊中醫學會因應香港氣候及實際情況，根據幾位專家的意見，擬定以下預防方及食療方供中醫業界及市民參考。

■ 金銀花

■ 枸杞子

■ 石斛

■ 蓮子

保健食療方：

金銀花 10 克、菊花 10 克、乾無花果 20 克、枸杞子 10 克、百合 15 克、蓮子 15 克、甜杏仁 5 克、蜜棗 2-3 枚（有糖尿病者不放蜜棗）。

每日煲一次，適合 4 至 5 人家庭飲用，也可加適量冰糖調味。

煎煮方法：將上述所有材料溫水洗乾淨後，泡進冷水 20 分鐘。然後大火滾開後，小火再煲 15 分鐘。這些材料都是藥食兩用的食品。

在此亦提醒市民不要隨便服用坊間流傳的中藥偏方或某些中成藥來預防新型冠狀病毒感染。由於每個人體質不同，中藥藥性也各有不同，不可能有適合所有人使用的預防方劑，市民若想借助中醫藥提高免疫力，可先諮詢中醫師，否則可能保健不成反傷身，身體愈見虛弱。

醫生忠告衣食住行都需防

梁冬陽醫生

流感和沙士可能會引致病人發燒和嚴重的呼吸道症狀，如咳嗽、肺炎、吐出膿痰等，病人會很不舒服，若懂得去求醫，醫生會因應其病徵的嚴重性盡早作出隔離和醫治。新型冠狀病毒更麻煩的是它潛伏期特別長可以七至十四日，而在潛伏期已經有傳染性，即使已經發病也可能沒有嚴重的症狀或者高燒，令到很多人忽略了或者不急著求醫，這個隱形的殺手不動聲色，靜靜地將病毒人傳人，真的是明槍易躲，暗箭難防，更有可能引起社區暴發。因此，在不知道身邊誰是帶菌者的情況下，我們惟有做好衣食住行的所有預防措施。

衣

要穿著易穿、易除、易洗的透氣衣物，現在是冬春交替的時候，天氣還比較冷，有些人穿著毛衣和毛絨的衣服，既藏塵藏菌又不容易清洗，有些人怕清洗後縮水或變形而不洗滌，這樣就容易傳給家人。而鞋子要將外出和室內穿的分開擺，免將外面的污物帶進家居。

食

香港人以食為先，朋友聯誼大部分都以吃飯為主，正如口頭禪幾時食飯呀？在這非常時期免得過盡量少聚在一起，以免談話時互相傳染。目前新冠肺炎沒有疫苗也沒有什麼特別的預防藥物。至於中醫中藥也許對提高人的免疫力或清肺潤肺等有幫助，但我們還需要更多的臨床實證。

住

香港地少人多，多數人住在狹小的空間，這是傳染病容易擴散的原因之一，而且很多家居和寫字樓都依靠冷氣系統，而新鮮空氣少，隔塵網和冷氣槽也缺少清洗，所以最好將窗戶打開，讓新鮮空氣進入家中。而家居要保持清潔，垃圾和食物殘餘要及時倒掉，用過的口罩要摺好包好才丟棄，洗手間的座廁要蓋好才沖水，要用濕紙巾或者酒精消毒廁板才好坐，如廁前後一定要洗手。勤洗手，養成習慣，不要搓自己的眼耳鼻，如果家中有家庭傭工、小朋友、老人家等，一定要教他們有關衛生知識，讓他們養成衛生習慣。

行

而在室外的物業管理、寫字樓、公眾場合的電梯或扶手，都要用 1:99 或 1:45 漂白水去清洗或抹拭，抹布要經常更換和洗乾淨。曾看過有工人少少水抹完整間屋的地下，也見過有人一塊抹布抹完整個寫字樓，這樣不但抹不乾淨，還會將病菌帶到每一個角落。家中的 U 型渠管要放水，令它阻隔另一層樓的細菌或病毒釋放進來，有一些樓宇的設計洗手間裡沒有窗口，放垃圾的走廊密封，這樣那些廢氣和細菌會發酵，又濕又臭，以後揀樓宇留意這些問題。

總結：在將來的一個月是很重要的時間，如果我們嚴陣以待，做好一切預防措施，就能將感染減到最低，祝各位新年健康愉快。

■ ■ ■ ■

■ ■ ■ ■

■ ■ ■ ■